



Perbaikan Teknik Dasar Passing Sepakbola pada Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode *Drill*

The Improvement of Basic Soccer Passing Techniques in 13-Year-Old Children at The Karangploso TFA Academy Using the *Drill* Technique

Nugroho Putra Utomo*, Supriatna

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nugroho.putra.2331617@gmail.com

Paper received: 30-03-2024; revised: 22-04-2024; accepted: 27-05-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar passing sepak bola pada anak usia 13 tahun di Akademi TFA Karangploso menggunakan metode Drill dalam kerangka eksperimental dengan pendekatan Tindakan dan Penelitian. Sebanyak 14 atlet muda mengikuti pretest dan posttest untuk memantau kemajuan dan menyesuaikan sesi latihan. Fokus utamanya adalah meningkatkan keterampilan passing melalui latihan berulang yang terarah. Latihan yang terstruktur difokuskan pada ketepatan, kontrol, dan efektivitas, disesuaikan untuk mengatasi kelemahan dan memperkuat teknik yang benar. Studi ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas metode Drill, menawarkan wawasan berharga bagi pelatih dalam mengembangkan keterampilan dasar sepak bola. Penelitian ini menekankan pentingnya latihan konsisten, penyempurnaan teknik, dan membangun budaya perbaikan diri berkelanjutan di antara atlet muda. Hasil penelitian menunjukkan potensi metode Drill sebagai elemen penting dalam program latihan sepak bola usia muda.

Kata kunci: sepak bola, *passing*, *drill*

Abstract

This research aims to enhance basic soccer passing techniques in 13-year-old children at the TFA Karangploso Academy using the Drill method within an experimental framework and an Action Research approach. Fourteen young athletes participated in pretests and posttests to monitor progress and adjust training sessions accordingly. The primary objective is to improve passing skills through targeted, repetitive practice. Structured drills focused on precision, control, and effectiveness were tailored to address weaknesses and reinforce proper technique. The study provides empirical evidence supporting the effectiveness of the Drill method, offering valuable insights for coaches in developing fundamental soccer skills. It emphasizes the importance of consistent practice, technique refinement, and fostering a culture of continuous self-improvement among young athletes. The findings highlight the potential of the Drill method as a key component in youth soccer training programs.

Keywords: soccer, *passing*, *drill*

1. Pendahuluan

Olahraga prestasi perlu dilatih sejak dini dan bertahap agar atlet bisa mencapai performa terbaiknya. Salah satu caranya adalah dengan mengadakan kompetisi untuk usia muda. (Al Farizy & Syafi'i, 2022). Diperlukan pelatihan dan pengawasan atlet olahraga Indonesia yang terstruktur dan kolaboratif, didukung oleh inisiatif yang sejalan dengan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan rencana pengembangan negara. (Kemenpora, 2021). Orang yang berolahraga memiliki tujuan beragam, seperti mencapai prestasi pribadi atau mengharumkan

nama negara. Untuk sukses dan mengangkat nama bangsa, diperlukan latihan yang intensif sejak usia dini, meliputi aspek teknis, taktik, mental, dan fisik.

Sepak Bola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia Burhaein, (2017). Memang, sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia di semua kalangan, mulai dari kota besar, desa, hingga daerah terpencil, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Sepak bola telah populer di Indonesia selama beberapa dekade. Ini adalah olahraga tim di mana pemain menggunakan bola khusus (bola sepak) dan bermain di permukaan tertentu. Dua tim yang berlawanan, masing-masing dengan 11 pemain utama dan beberapa cadangan, bertanding. Di abad ke-21, olahraga ini dinikmati oleh lebih dari 250 juta orang dari 200 negara (Wahyudi, 2020). Dalam sepak bola, hanya kiper yang boleh menggenggam bola dengan tangan atau lengan di daerah gawang. Sepuluh pemain lainnya menggunakan tubuh mereka, kecuali tangan, untuk bermain: mereka menendang dengan kaki, mengontrol dengan dada, dan menyundul dengan kepala. Tim yang mencetak gol terbanyak pada akhir permainan adalah yang menang (Agustina, 2020).

Dalam kurikulum sepak bola Indonesia (Filanesia), koordinasi antar gerakan tubuh adalah faktor kunci untuk meningkatkan performa atlet. Ada lima teknik dasar dalam sepak bola yang berfokus pada koordinasi ini yang harus dikuasai oleh atlet, yaitu: passing dasar, dribbling dasar, menembak dasar, pengecekan dasar, dan sundulan dasar. (Danurwindo, 2018). Filanesia adalah filosofi yang ideal sebagai dasar dan identitas sepak bola Indonesia, dari anak-anak hingga profesional, baik dari sisi individu maupun tim. Filosofi ini diperkenalkan pada tahun 2017 oleh Danurwindo saat ia menjabat sebagai Direktur Teknik PSSI. (Emral, 2018). Menurut Danurwindo dkk (2017) dalam Gumelar, (2021) menyebutkan bahwa filanesia adalah “suatu cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepak bola tertinggi”.

Sepak bola mengharuskan pemain mengeluarkan banyak energi dan semangat, sambil menikmati komunikasi dalam tim. Keberhasilan dalam permainan ini ditentukan oleh kecerdasan dalam merencanakan strategi dan taktik, yang hanya dapat dikuasai oleh pemain yang terlatih. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepak bola yang handal, seseorang harus menjalani serangkaian latihan. Menurut Sukatamsi, (2001) dalam Nurcahyo, (2014), Pembinaan dan prestasi dalam sepak bola dibagi menjadi beberapa fase, meliputi: (1) Usia 7-12 tahun: tahap belajar dasar atau pembelajaran latihan (learning to train) fokus pada memahami dasar-dasar dan teknik sepak bola, (2) Usia 13-16 tahun: tahap pengembangan awal keterampilan, dengan fokus pada teknik, kebugaran, taktik, dan seringkali kompetisi untuk meningkatkan permainan, (3) Usia 17-22 tahun: PSSI mengadakan Kompetisi Kejuaraan Remaja Taruna (Junior) untuk Piala Suratin, (4) Usia 23-29 tahun: fase puncak prestasi, (5) Usia 30-35 tahun: tahap stabilisasi untuk mempertahankan prestasi terbaik. Menurut filosofi Sepak Bola Indonesia, program tersebut disusun berdasarkan karakteristik usia, mencerminkan tahapan perkembangan sepak bola pada usia muda yang harus dilewati oleh pemain. Pada setiap tahapan, ada metode pelatihan yang terstruktur dan khusus sesuai dengan kebutuhan masing-masing usia. (Emral, 2018). Disebutkan dalam jurnal Fernando dkk. (2022) pada usia 13 tahun, fokusnya adalah mengembangkan keterampilan sepak bola dan memahami aksi-aksi dalam permainan tujuh lawan tujuh. Bagian kunci dari latihan ini adalah aspek teknis. Di usia ini, penting untuk memperkuat teknik dan memahami dasar taktik, yang akan mempercepat perkembangan keterampilan pemecahan masalah anak.

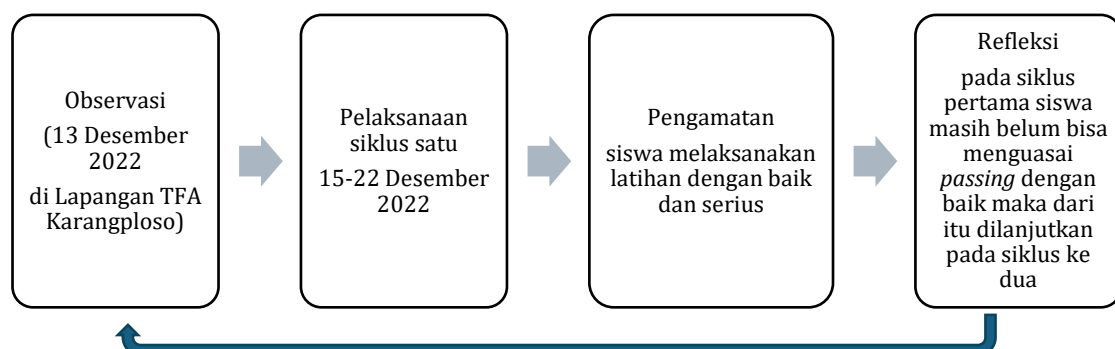
Akademi TFA Karangploso didirikan pada tahun 2017 oleh Bpk. Doni di Desa Karangploso, berlokasi di Jl. Sawahan RT 08/RW 07 Ngijo, Karangploso, Malang. Bpk. Doni mendirikan akademi ini dengan tujuan mengembangkan potensi anak-anak di Desa Ngijo, Karangploso. TFA merupakan singkatan dari Top Football Academy, mencerminkan visi Bpk. Doni untuk membimbing siswanya menjadi pemain terbaik. Akademi ini mengelompokkan siswanya berdasarkan usia, dari 7 hingga 20 tahun. Penelitian dilakukan di akademi ini karena ada kebutuhan untuk memperbaiki penguasaan teknik dasar passing pada siswa usia 13 tahun, meskipun seharusnya pada usia tersebut mereka sudah memasuki fase pengembangan teknik dasar.

Berdasarkan kurikulum Sepak Bola kelompok umur yang dituliskan dalam buku yang ditulis oleh (Timo, 2014) berjudul kurikulum sepak bola Indonesia, Usia 9 hingga 12 tahun dianggap sebagai level awal, yang berarti struktur latihan pada level ini serupa dengan pemain yang lebih tua. Fokus utama latihan pada usia ini adalah teknik. Pada periode ini, penting untuk mengembangkan teknik dan memahami dasar taktik. Kemampuan pemecahan masalah anak-anak berkembang cepat. Selanjutnya, mulailah mengenalkan taktik dinamis dasar kepada pemain. Pada level ini, pemain masih dalam tahap remaja dan menghadapi keterbatasan fisik, terutama dalam kekuatan dan daya tahan. Latihan fisik pada tahap ini difokuskan pada kecepatan dribbling, kelincahan, dan koordinasi.

2. Metode

Metode penelitian yang diterapkan adalah penelitian eksperimental dengan pendekatan Action Research atau metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Ini adalah kolaborasi antara pendidik atau individu lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Arikunto, 2021). Penelitian ini bersifat kontekstual, yang berarti metodenya disusun untuk menangani kelemahan atau masalah spesifik yang ditemukan di lapangan (Purba dkk., 2021).

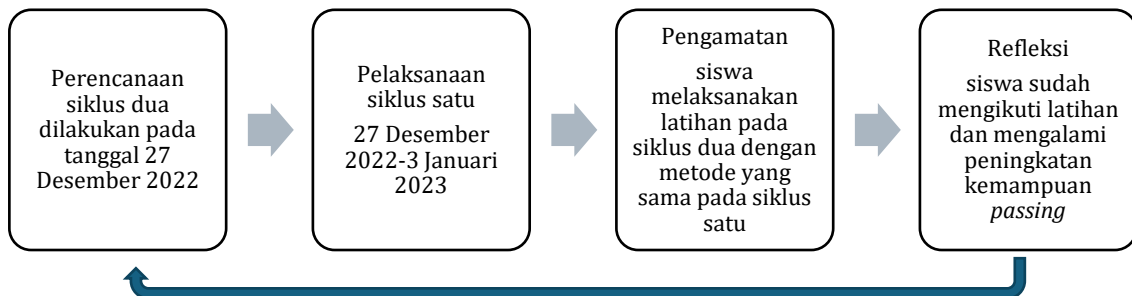
Contoh di atas merupakan rancangan dalam melakukan penelitian *Action and Research* yang dimana menurut Arikunto (2021) Model penelitian tindakan kelas terbagi menjadi beberapa siklus, dengan total empat tahapan yang meliputi: Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan, dan Refleksi.



Gambar 1. Siklus 1 dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode *Drill*

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode Drill untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing atlet di Akademi TFA Karangploso. Dengan melibatkan 14 atlet sebagai objek penelitian, pretest dilakukan untuk memilih 3 atlet sebagai sampel utama yang akan ditingkatkan teknik dasar passingnya. Pada siklus pertama, peneliti menggunakan model latihan

seperti passing berhadapan, passing tanpa kontrol, dan passing dengan target cone. Sementara pada siklus kedua, peneliti mengaplikasikan model latihan seperti passing segitiga, passing dengan kontrol, dan passing menuju target cone.



Gambar 2. Siklus 2 dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode *Drill*

Tentang metode Drill, tujuannya adalah untuk menilai peningkatan keterampilan melalui penerapan metode ini. Drill merupakan pendekatan pengajaran di mana atlet berlatih tugas-tugas praktik untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilannya melebihi apa yang telah dipelajarinya sebelumnya (Daane, 2020). Metode latihan ini efektif karena meningkatkan daya ingat atlet dan mengarahkan seluruh fokus mental dan emosional mereka pada latihan. Atlet belajar cara memanfaatkan kemampuan berpikirnya secara efektif, dan dengan bimbingan, arahan, serta koreksi langsung dari pelatih, mereka menjadi lebih tepat dalam pelaksanaannya. Hal ini membantu atlet mengembangkan keterampilan dan kemampuan melebihi apa yang telah mereka pelajari sebelumnya (Effendy dkk., 2022).

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini terdapat total 14 sampel dan setelah dilakukannya *pretest* dari 14 siswa hanya terdapat 3 siswa yang masih kurang dalam teknik dasar *passing*. Untuk hasil tes dalam melakukan *passing* adalah tes *passing* dengan jarak 10 m dengan target cone dan memiliki indikator keberhasilan sebagai berikut:

Setelah diskusi para pelatih dan peneliti maka tes yang dilakukan adalah *Passing* sebanyak 10x dengan jarak 10 m dengan target cone.

Tabel 1. Indikator kriteria kemampuan *passing* siswa Akademi TFA Karangploso dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode *Drill*

| No. | Indikator | Pengulangan |
|-----|---------------|-------------|
| 1. | Baik Sekali | 10x |
| 2. | Baik | 8x |
| 3. | Menengah | 5x |
| 4. | Kurang | 3x |
| 5. | Kurang Sekali | 0x |

Dari indikator di atas dan setelah dilakukannya observasi serta *pretest* dan *posttest* peneliti mendapat hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Data hasil ringkasan pada siklus 1 dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill

| Pertemuan | Catatan Lapangan |
|-------------|---|
| Pertemuan 1 | a. Atlet datang tepat waktu sesuai jam yang ditentukan b. 3 atlet melaksanakan latihan dengan baik dan fokus c. Atlet aktif bertanya apabila ada yang kurang paham |
| Pertemuan 2 | a. 1 atlet datang terlambat karena baru pulang sekolah b. Atlet menjalankan latihan dengan baik c. 2 atlet masih sering ngobrol sendiri |
| Pertemuan 3 | a. Ketiga atlet datang tepat waktu b. Latihan berjalan kondusif meskipun dalam kondisi hujan c. Atlet aktif bertanya untuk pembetulan teknik <i>passing</i> |
| Pertemuan 4 | a. Atlet datang tepat waktu sesuai jam yang ditentukan b. Atlet melaksanakan latihan hingga pendinginan dengan baik dan teratur d. Atlet aktif bertanya apabila ada yang kurang paham |
| Pertemuan 5 | a. 1 atlet datang terlambat karena baru pulang sekolah b. Atlet menjalankan latihan dengan baik c. Atlet menjalani latihan dan aktif selama latihan dengan sering bertanya |
| Pertemuan 6 | a. Ketiga atlet datang tepat waktu b. Latihan berjalan kondusif dan tertib c. Atlet mulai memahami cara melakukan teknik dasar <i>passing</i> yang baik dan benar |

Tabel 3. Data hasil ringkasan pada *pretest* dan siklus 2 *posttest* dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill

| No. | Nama | Hasil Tes | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------|-------|
| | | Observasi | | Keterangan (<i>pretest</i>) | | | |
| Perbaikan | Kaki tumpu berada di samping bola | Perkenaan pada bola adalah bagian tengah | Kaki di kunci agar arah bola lurus | Awalan Pelaksanaan | Pelaksanaan | Kaki di kunci agar arah bola lurus | |
| | MZL | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | RA | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | AA | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | Rata - Rata | | Buruk | | | | Buruk |

Berdasarkan data dari Tabel 3, keterampilan dasar passing pemain TFA Akademi Karangploso dinilai kurang. Dalam penelitian ini, metode drill digunakan untuk memperbaiki keterampilan dasar passing atlet di TFA Akademi Karangploso.

Tabel 4. Data hasil observasi passing jarak 10 m dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill

| No. | Nama | Hasil Tes | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------------------------------|-------|
| | | Observasi | | Keterangan (<i>pretest</i>) | | | |
| Perbaikan | Kaki tumpu berada di samping bola | Perkenaan pada bola adalah bagian tengah | Kaki di kunci agar arah bola lurus | Awalan Pelaksanaan | Pelaksanaan | Kaki di kunci agar arah bola lurus | |
| | MZL | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | RA | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | AA | X | X | X | Buruk | Buruk | Buruk |
| | Rata - Rata | | Buruk | | | | Buruk |

Berdasarkan observasi awal dan hasil pretest, ditemukan bahwa 3 atlet Akademi TFA Karangploso belum sepenuhnya menguasai teknik dasar passing dengan benar. Ketiga atlet tersebut sering melakukan kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar passing, seperti posisi kaki tumpu yang jauh dari bola, kontak bola yang terjadi di bagian atas atau bawah bola, serta kaki yang tidak terkunci yang mengakibatkan arah bola tidak lurus. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar passing dari ketiga atlet ini masih perlu ditingkatkan.

Tabel 5. Data hasil observasi siklus 1 dan 2 upaya perbaikan teknik dasar passing dalam penelitian Upaya Memperbaiki Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Anak Usia 13 Tahun Di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill

| No. | Nama | Hasil Tes | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--------------------|-------------|------------------------------------|------|
| | | Posttest | | Keterangan | | | |
| Perbaikan | Kaki tumpu berada di samping bola | Perkenaan pada bola adalah bagian tengah | Kaki di kunci agar arah bola lurus | Awalan Pelaksanaan | Pelaksanaan | Kaki di kunci agar arah bola lurus | |
| | MZL | V | V | V | Baik | Baik | Baik |
| | RA | V | V | V | Baik | Baik | Baik |
| | AA | V | V | V | Baik | Baik | Baik |
| | Rata - Rata | | Baik | | | Baik | |

Dalam penelitian ini, hanya tiga dari 14 sampel yang dipilih untuk ditingkatkan karena penelitian action research bersifat situasional, di mana perbaikan atau pembelajaran ditujukan khusus kepada siswa yang masih memiliki kekurangan dalam pembelajaran (Yasna dkk., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar passing yang belum optimal agar siswa dapat melakukan passing dengan tepat dan efektif. Passing merupakan keterampilan kunci yang mendukung permainan dan strategi yang diajarkan oleh pelatih di lapangan (Qoriban & Hariadi, 2020). Passing merupakan teknik dalam Sepak Bola yang mampu membuat penguasaan bola akan berlangsung lama (Kismono & Dewi, 2021). Untuk memperbaiki kemampuan passing, diperlukan latihan yang terstruktur dan terarah, salah satunya melalui penerapan Drill dengan beragam variasi dan model latihan yang berbeda (Irawan dkk., 2019).

Dalam pengembangan sepak bola untuk usia dini, pentingnya memiliki teknik dasar yang solid sangat ditekankan, khususnya saat usia 13 tahun. Teknik dasar ini merupakan kunci dalam mengembangkan keterampilan dan strategi permainan sepak bola, dan dapat berpengaruh signifikan terhadap performa tim maupun individu (Fadli, 2019).

Drill merupakan pendekatan latihan yang fokus pada satu teknik dasar dengan berbagai variasi, dirancang untuk menghindari kebosanan siswa selama latihan. Melalui *Drill*, siswa diajak untuk aktif menggunakan anggota tubuh, terutama kaki, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan dalam menendang dan meningkatkan akurasi passing dalam permainan (Nino, 2018).

Dalam penelitian ini, *Drill* terbukti efektif untuk atlet berusia 13 tahun karena pendekatan ini melibatkan pengulangan materi, yang memperdalam pemahaman atlet terhadap materi tanpa mempertimbangkan usia. Pada usia ini, siswa masih dalam fase belajar dan mungkin sering lupa dengan materi tertentu. Secara umum, metode *Drill* sangat disarankan dalam pelatihan olahraga karena repetisi latihan memudahkan atlet dan pemula untuk memahami materi mereka (Dupri & Usman, 2014).

Peneliti memilih metode ini dikarenakan dalam tahap usia 13 tahun adalah tahapan *learning to train* dimana dalam tahapan ini lebih banyak latihan untuk pembenaran teknik dasar (Hanafi & Prastyana, 2020). Pada usia ini, pola permainan belum bisa diajarkan karena fokus masih pada penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, metode yang dipilih adalah yang menekankan pengulangan latihan dengan variasi yang beragam. Pada tahap ini, sepak bola dimainkan di lapangan yang lebih kecil, dan pertandingan 7vs7 masih dilakukan di lapangan yang belum penuh (Danurwindo, 2018).

Di dunia sepak bola, metode latihan ini populer digunakan oleh tim profesional karena efektivitasnya dalam meningkatkan performa atlet, sehingga banyak diadopsi oleh tim amatir. Namun, penerapannya pada atlet muda masih terbatas dan pembinaan untuk usia dini cenderung lamban karena kurangnya efisiensi dan kurangnya organisasi dalam metode pelatihan (Putra dkk., 2020).

Kelebihan dari metode ini adalah variasi latihan yang ditawarkan, termasuk latihan passing, yang memungkinkan pelatih untuk menciptakan berbagai pola latihan agar atlet tidak merasa jenuh Irfan et al., (2022). Dalam penelitian ini, terlihat bahwa atlet menunjukkan peningkatan setelah menjalani enam sesi latihan untuk mengaplikasikan teknik yang mereka pelajari ke dalam pertandingan. Namun, kelemahan dari metode Drill adalah risiko kurangnya konsentrasi atau kebosanan siswa terhadap latihan berulang-ulang, mengingat metode ini mengandalkan pengulangan (Fajar, 2019).

Peneliti memilih metode Drill karena pada usia 13 tahun anak-anak berada dalam tahap "learning to train," di mana fokus utama adalah pembenaran teknik dasar (Hanafi & Prastyana, 2020). Pada tahap ini, penguasaan teknik dasar lebih diutamakan daripada pengajaran pola permainan yang kompleks. Oleh karena itu, metode yang menekankan pengulangan latihan dengan variasi yang beragam dianggap paling efektif. Sepak bola pada tahap ini sering dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan pertandingan 7vs7 di lapangan yang belum penuh (Danurwindo, 2018).

Metode latihan Drill populer digunakan oleh tim profesional karena efektivitasnya dalam meningkatkan performa atlet, dan banyak diadopsi oleh tim amatir. Namun, penerapannya pada atlet muda masih terbatas. Pembinaan untuk usia dini cenderung lamban karena kurangnya efisiensi dan organisasi dalam metode pelatihan (Putra dkk., 2020). Kelebihan dari metode ini adalah variasi latihan yang ditawarkan, termasuk latihan passing, yang memungkinkan pelatih untuk menciptakan berbagai pola latihan agar atlet tidak merasa jenuh (Irfan et al., 2022). Dalam penelitian ini, terlihat bahwa atlet menunjukkan peningkatan setelah menjalani enam sesi latihan, yang memungkinkan mereka untuk mengaplikasikan teknik yang mereka pelajari ke dalam pertandingan. Namun, kelemahan dari metode Drill adalah risiko kurangnya konsentrasi atau kebosanan siswa terhadap latihan berulang-ulang, mengingat metode ini mengandalkan pengulangan (Fajar, 2019).

Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Variasi Latihan: Pelatih harus terus menciptakan variasi dalam latihan untuk menjaga minat dan antusiasme atlet. Pengulangan teknik dasar harus diselingi dengan latihan yang bersifat permainan atau kompetitif untuk mengurangi kebosanan; (2) Pembinaan Terstruktur: Klub dan akademi sepak bola harus meningkatkan efisiensi dan organisasi dalam pembinaan usia dini. Penggunaan metode Drill harus diimbangi dengan pendekatan yang terstruktur dan sistematis untuk memastikan perkembangan yang optimal; (3) Monitoring dan Evaluasi: Pelatih harus

melakukan monitoring dan evaluasi secara rutin untuk mengukur perkembangan teknik dasar setiap atlet. Feedback yang konstruktif akan membantu atlet memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta memotivasi mereka untuk terus berlatih; (4) Pelatihan Off-Field: Selain latihan di lapangan, pelatih juga perlu mendorong atlet untuk melakukan latihan individu di luar sesi resmi. Ini bisa berupa latihan mandiri yang fokus pada aspek-aspek spesifik dari teknik dasar; dan (5) Pendekatan Holistik: Mengingat risiko kebosanan dengan metode Drill, penting untuk mengadopsi pendekatan holistik yang juga memperhatikan aspek mental dan emosional dari para atlet muda. Latihan mental dan pengembangan karakter harus menjadi bagian dari program latihan.

Dengan menerapkan rekomendasi tersebut, diharapkan kemampuan teknik dasar anak-anak usia 13 tahun dapat berkembang dengan baik, dan mereka bisa lebih siap untuk tahap permainan yang lebih kompleks di masa depan.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan intervensi yang diberikan kepada atlet dengan kekurangan dalam teknik dasar passing, dapat disimpulkan bahwa setelah enam sesi latihan menggunakan metode *Drill*, kemampuan teknik dasar passing atlet meningkat. Selama pelaksanaan siklus 1 dan 2, peneliti mencatat beberapa temuan yang dicatat dalam catatan lapangan dan dijelaskan dalam tabel 2 dan 3. Pada akhir kegiatan, peneliti dan pelatih melakukan diskusi untuk menyimpulkan hasil dari dua siklus. Refleksi akhir penting untuk mengevaluasi apakah tujuan penelitian, yaitu meningkatkan keterampilan teknik dasar, telah tercapai. Jika tujuan terpenuhi, siklus berikutnya tidak diperlukan. Siklus 1 dan 2 berlangsung dari 15 Desember 2022 hingga 3 Januari 2023. Setelah enam sesi pada kedua siklus tersebut, terjadi peningkatan dalam penerapan teknik dasar passing. Hasil posttest menunjukkan adanya kemajuan, menegaskan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan keterampilan teknik dasar passing atlet Akademi TFA Karangploso.

Daftar Rujukan

- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Al Farizy, T., & Syafi'i, I. (2022). Faktor-Faktor Minimnya Pembinaan Sepak Bola Usia Dini ASKAB PSSI Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 86–93.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Daane, L. (2020). *Penerapan Metode Drill Dalam Pembelajaran Matematika Jarak Jauh Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Viii.A Smp Negeri 23 Buton Kecamatan Siotapina Kabupaten Buton*.
- Danurwindo. (2018). *Berkenalan dengan Filanesia*. 19.
- Dupri, K., & Usman, A. (2014). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Sdn 3 Senempak*. 1, 6.
- Effendy, A. R., Fallo, I. S., & Ding, O. (2022). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy*, 1(1), 47–59.
- Emral, A., M. pd. (2018). *Kurikulum Pembinaan PSSI*.
- Fadli, M. (2019). *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persis Makassar* [PhD Thesis]. Universitas Negeri Makassar.

- Fajar, F. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Mengoptimalkan Penerapan Metode *Drill* Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Nosarara: Jurnal Pendidikan dan ilmu Sosial*, 10(2), 93–102.
- Fernando, R., Erfando, T., Titania, A., & Irma, A. (2022). Sosialisasi Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia Di Kabupaten Siak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(11), 2089–2098.
- Gumelar, R. (2021). *Pengaruh Latihan Passing Filanesia Terhadap Keterampilan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa SSB Destapura U-17 Kabupaten Tasikmalaya)* [PhD Thesis]. Universitas Siliwangi.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode *Drill* pada kegiatan ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92–101.
- Irfan, I., Anwar, K., Purwoto, S. P., & Hidayatullah, F. (2022). PENGARUH Pembelajaran Metode *Drill* Pass Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Kelas Xi Ma Nurul Karomah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 167–173.
- Kemenpora, I. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional*. <https://deputi4.kemenpora.go.id/dokumen/20/pp-nomor-86-tahun-2021-tentang-desain-besar-olahraga-nasional>
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi game terhadap passing sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 90–95.
- Nino, A. P. (2018). *Pengaruh Latihan Drill Passing Dan Ball Feeling Terhadap Tingkat Akurasi Passing Pendek Dalam Sepak Bola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Ssb Gumiwang Lor Tahun 2018*.
- Nopiyo, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. El Markazi.
- Nurcahyo, E. (2014). *Penilaian Keterampilan Dribbling Dan Passing Sepak Bola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas Viii Smp N 1 Minggir*.
- Purba, P. B., Mawati, A. T., Juliana, J., Kuswandi, S., Hulu, I. L., Sitopu, J. W., Pasaribu, A. N., Yuniwati, I., & Masrul, M. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yayasan Kita Menulis.
- Putra, I., Suriatna, E., & Haetami, M. (2020). Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Short Passing Sepak Bola Di Smp Negeri 11 Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(7), 50–58.
- Qoriban, F., & Hariadi, I. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Jauh (Long Pass) Menggunakan Metode *Drill* Pada Pemain SSB. *Sport Science and Health*, 2(2), 168–173.
- Timo, S. (2014). Kurikulum Sepak Bola Indonesia. 2014, 144.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Yasna, I. M., Antara, A. A. P., & Nayun, I. W. (2022). Penelitian Tindakan Kelas Pada Pembelajaran Matematika Di Sekolah (Studi Evaluatif Terhadap hasil-hasil Penelitian Mahasiswa). *Suluh Pendidikan*, 20(1), 78–93.