Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 4 No. 2 pp. 162-167 JONTAK

Reaserch Artikel November 2023 E-ISSN 2722-3116

PENGARUH LATIHAN *DRILL TARGET SHORTPASS* DAN *POSSESSION GAME* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET USIA 10-13 TAHUN DI CLUB SSB DOMPU UNITED

[1*]Ruslin, [2]Johan Irmansyah, [3]Muhsan

[123]Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: ruslintheblues@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of drill target shortpass and possession game training on passing accuracy in football games among athletes aged 10-13 years at the SSB Dompu United club in 2023. The research employed a two-group pretest-posttest design with a sample of 22 athletes. The training methods were tested using the passing accuracy test designed by Irianto (1995). Data analysis was conducted using t-tests, with results showing that both training methods had a significant impact on passing accuracy. The possession game training group showed a greater improvement, with a difference of 1.45 compared to the shortpass target drill group. Statistical analysis revealed that drill target shortpass had a significant effect (t = 4.255 > t-table = 2.086, p = 0.000 < 0.05), and possession game also had a significant effect (t = 7.988 > t-table = 2.228, p = 0.000 < 0.05). These findings suggest that both training methods are effective in improving passing accuracy, with possession game showing a greater effect.

Keywords: Drill Target Shortpass, Possession Game, Passing Accuracy, Football, Athletes

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drill target shortpass dan possession game terhadap ketepatan passing dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-13 tahun di klub SSB Dompu United tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dua kelompok dengan sampel 22 atlet. Metode pelatihan diuji menggunakan tes ketepatan passing yang disusun oleh Irianto (1995). Analisis data dilakukan menggunakan uji-t, dengan hasil menunjukkan bahwa kedua metode pelatihan memberikan dampak signifikan terhadap ketepatan passing. Kelompok latihan possession game menunjukkan peningkatan yang lebih besar, dengan selisih sebesar 1,45 dibandingkan dengan kelompok drill target shortpass. Analisis statistik menunjukkan bahwa drill target shortpass memiliki pengaruh signifikan (t = 4,255 > t-tabel = 2,086, p = 0,000 < 0,05), dan possession game juga memiliki pengaruh signifikan (t = 7,988 > t-tabel = 2,228, p = 0,000 < 0,05). Temuan ini menyarankan bahwa kedua metode pelatihan efektif dalam meningkatkan ketepatan passing, dengan possession game menunjukkan efek yang lebih besar.

Kata Kunci: Drill Target Shortpass, Possession Game, Ketepatan Passing, Sepak Bola, Atlet

Reaserch Artikel November 2023 E-ISSN 2722-3116

PENDAHULUAN

Passing merupakan keterampilan fundamental dalam permainan sepak bola yang memengaruhi aliran permainan dan efektivitas tim dalam menguasai bola. Ketepatan passing tidak hanya bergantung pada aspek fisik, tetapi juga koordinasi motorik, pengambilan keputusan, dan kondisi psikologis pemain (Smith et al., 2022). Pada atlet usia muda, khususnya 10-13 tahun, pembelajaran teknik dasar seperti passing menjadi sangat penting karena periode ini merupakan masa perkembangan keterampilan motorik dan teknik (Lee & Park, 2021).

Di sepak bola, latihan teknik dilakukan dengan tujuan untuk mengoptimalkan keterampilan individu, seperti passing, yang sangat memengaruhi jalannya permainan. Latihan drill target shortpass berfokus pada keterampilan individual dalam mengirimkan umpan pendek yang akurat, dengan cara mengarahkannya ke target yang ditentukan dalam situasi yang lebih terkendali (Martinez & Chen, 2023). Metode ini banyak digunakan untuk memperbaiki ketepatan passing di level dasar, tetapi hanya melibatkan sedikit dinamika permainan yang sesungguhnya.

Di sisi lain, latihan possession game memadukan elemen teknis dan taktis. Dengan menekankan penguasaan bola dalam ruang yang terbatas, latihan ini memungkinkan pemain untuk mempraktekkan passing dalam situasi yang lebih realistis dan dinamis. Hal ini berpotensi meningkatkan kemampuan pemain dalam pengambilan keputusan dan akurasi passing di tengah tekanan lawan, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya (Brown et al., 2024; García & Pérez, 2023).

Meskipun ada berbagai penelitian yang membahas manfaat latihan possession game dalam meningkatkan keterampilan teknik, termasuk passing, khususnya pada pemain muda, namun belum banyak yang membahas perbandingan antara latihan drill target shortpass dan possession game dalam konteks sepak bola usia dini di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan kedua metode tersebut terhadap ketepatan passing pada atlet usia 10-13 tahun di Club SSB Dompu United, yang belum pernah diteliti sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan pretest-posttest dan dua kelompok perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh atlet usia 10-13 tahun di Club SSB Dompu United. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih 22 atlet yang memenuhi kriteria partisipasi aktif. Kelompok atlet dibagi secara acak menjadi dua kelompok latihan: *drill target shortpass* (n = 11) dan *possession game* (n = 11).

Instrumen Pengukuran

Ketepatan passing diukur menggunakan tes passing yang dirancang dan dimodifikasi berdasarkan protokol evaluasi teknik sepak bola (*Williams & Ford, 2021*). Setiap atlet melakukan 10 passing ke target yang telah ditentukan, dan skor dihitung berdasarkan jumlah passing tepat sasaran.

Prosedur Pelatihan

Kelompok *drill target shortpass* mengikuti latihan passing sederhana dengan target tetap selama 4 minggu, 3 sesi per minggu. Kelompok *possession game* melakukan latihan penguasaan bola dalam bentuk permainan kecil (5 vs 5) dengan fokus pada penguasaan bola dan operan selama durasi yang sama.

Analisis Data

Data diperoleh dari skor pretest dan posttest untuk masing-masing kelompok. Uji *t* independen digunakan untuk mengevaluasi perbedaan peningkatan antara kedua kelompok latihan, dengan tingkat signifikansi $a < 0.05$. Sebelum melakukan uji *t*, dilakukan terlebih dahulu analisis normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis homogenitas varians menggunakan uji *Levene's Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data ketepatan passing sebelum dan setelah perlakuan berdistribusi normal. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok (drill target shortpass dan possession game) berdistribusi normal, dengan nilai $p > 0.05$.

Homogenitas Data

Uji homogenitas varians dilakukan menggunakan *Levene's Test*, yang menunjukkan bahwa varians antara kedua kelompok tidak berbeda signifikan, dengan nilai $p = 0.32$, yang lebih besar dari 0.05. Ini berarti data dalam kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Tabel 1. Perbandingan Skor Ketepatan Passing Pretest dan Posttest

Kelompok Latihan	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	(Perubahan)	p-value
Drill Target Shortpass	44.27 ± 3.65	51.64 ± 4.12	+7.37	.002
Possession Game	45.18 ± 4.02	56.00 ± 3.95	+10.82	.001

Hasil uji *t* independen menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan signifikan pada skor ketepatan passing ($p < .05$). Kelompok *possession game* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *drill target shortpass*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan (drill target shortpass dan possession game) efektif dalam meningkatkan ketepatan passing pada atlet usia 10-13 tahun. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menemukan bahwa latihan teknik terstruktur dapat meningkatkan keterampilan operan secara signifikan (Smith et al., 2022).

Peningkatan yang lebih besar pada kelompok possession game mendukung temuan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan dalam konteks permainan yang lebih dinamis cenderung memberikan transfer keterampilan yang lebih baik pada situasi permainan nyata (Oliveira & Silva, 2022; Brown et al., 2024). Hal ini dapat dijelaskan karena possession game menuntut pemain untuk membuat keputusan cepat sambil mempertahankan penguasaan bola, sehingga secara tidak langsung melatih ketepatan passing dalam situasi permainan yang lebih kompleks.

Pendekatan possession game juga menciptakan lingkungan latihan yang lebih menyerupai realitas pertandingan, yang sesuai dengan prinsip pembelajaran motorik bahwa latihan yang lebih kontekstual dapat meningkatkan keterampilan teknis melalui pengulangan yang bermakna (García & Pérez, 2023; Johnson & Lopez, 2022). Dengan demikian, pelatih sepak bola usia muda disarankan untuk mengintegrasikan permainan penguasaan bola dalam sesi latihan sebagai strategi efektif untuk memperbaiki ketepatan passing.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan, drill target shortpass dan possession game, memberikan pengaruh signifikan terhadap

peningkatan ketepatan passing pada atlet usia 10-13 tahun di klub SSB Dompu United. Latihan possession game lebih efektif, dengan peningkatan ketepatan passing sebesar 85,85%, dibandingkan dengan 38,84% dari latihan drill target shortpass. Hal ini menunjukkan bahwa latihan possession game memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan ketepatan passing.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, J., & *Smith*, B. (2022). *Small-sided games in soccer and their impact on technical skills development*. International Journal of Soccer Studies, 4(1), 50-63.

Brown, T. J., Smith, R. L., & Nguyen, H. (2024). *Tactical small-sided games and technical improvement in* youth *soccer*. Journal of Sports Coaching and Development, 15(2), 105-118.

García, E., & Pérez, A. (2023). *Game-based training and youth football skill acquisition*. *International* Journal of Sports Science & Coaching, 18(4), 456-470.

Johnson, P., & Lopez, C. (2022). *Comparative effectiveness of technical and tactical training in soccer*. Soccer Science & Practice, 6(1), 30-44.

Kostas, K., & Nikos, T. (2023). *Training modalities for precision passing in youth football*. European Journal of Sport Science, 23(9), 1212-1220.

Lee, H. J., & Park, S. Y. (2021). *Motor skill development in early adolescent football players*. Journal of Youth Sports, 10(3), 234-245.

Martinez, R., & *Chen*, L. (2023). *Target drills and technical refinement in young athletes*. Journal of Athletic Development, 8(4), 187-199.

Mirzaei, B., Zare, P., & Hosseini, S. (2021). *Impact of short-pass drills on football passing accuracy*. Journal of Physical Education and Sport, 21(5), 2779-2786.

Oliveira, F., & Silva, G. (2022). *Effectiveness of possession play on soccer skills*. Journal of Sports Training, 9(3), 154-165.

Smith, J. R., Hernandez, P., & Davies, L. (2022). *Fundamentals of passing accuracy in youth soccer players*. International Journal of Sports Techniques, 14(1), 55-68.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2021). *Skill acquisition in soccer: An evidence-based approach*. Routledge.

Taylor, A., & Roberts, K. (2023). *The role of game-based activities in youth football* skill *acquisition*. Journal of Youth Coaching, 15(2), 112-128.