

PENGARUH *PASSING DRILL* DALAM KOTAK TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING CONTROL* PEMAIN SSB HIZBUL WATHAN BABAT USIA 9 - 10

Moh. Immdad Cahyo Saputra¹, David Agus Prianto²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: Moh.immdad.19157@mhs.unesa.ac.id davidprianto@unesa.ac.id

Dikirim: 10-05-2024; **Direview:** 10-05-2024; **Diterima:** 16-05-2024;
Diterbitkan: 10-05-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pengaruh latihan *passing drill* dalam kotak terhadap keterampilan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan Babat U 9-10. Metode penelitian menggunakan kuantitatif pendekatan studi eksperimental, menggunakan desain penelitian *One group pretest-posttest*, dengan melakukan pengukuran *pretest* sebelum melakukan treatment dan *posttest* setelah diberikan treatment. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 pemain SSB Hizbul Wathan Babat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 pemain sepakbola SSB Hizbul Wathan dengan rentan usia 9 sampai 10 tahun menggunakan teknik sampel random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan *passing control*. Teknik analisis data menggunakan uji paired sample t-test pada taraf signifikansi (α) 0.05, uji prasyarat yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan *passing drill* dalam kotak terhadap keterampilan *passing control* pemain yang diperoleh dari hasil *pretest* sebesar 7,33 dan *posttest* sebesar 9,25. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada keterampilan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan U 9-10. Kesimpulan, latihan *passing drill* dalam kotak dapat meningkatkan keterampilan *passing control* pemain.

Kata Kunci: Latihan *Passing drill*, *Passing*, *Control*, Sepakbola

Abstract

This research aims to determine the implementation of the effect of passing drill training in the box on the passing control skills of SSB Hizbul Wathan Babat U 9-10 players. The research method uses a quantitative experimental study approach, using a One group pretest-posttest research design, by taking pretest measurements before treatment and posttest after treatment is given. The population used in this research was 20 SSB Hizbul Wathan Babat players. The sample used in this research was 12 SSB Hizbul Wathan football players aged 9 to 10 years using a random sampling technique. Data collection techniques use observation, documentation and passing control skills tests. The data analysis technique uses a paired sample t-test at a significance level (α) of 0.05, the prerequisite test used is the Shapiro-Wilk test. The research results showed that there was an increase in passing drill practice in the box on players' passing control skills which was obtained from the pretest results of 7.33 and posttest of 9.25. Based on the results of the paired sample t-test, the sig (2-tailed) value was $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there was a significant increase in the passing control skills of SSB Hizbul Wathan U 9-10 players. In conclusion, passing drills in the box can improve players' passing control skills.

Keywords: *Passing drill*, *Passing*, *Control*, *Football Practice*.

1. PENDAHULUAN

Pemain sepak bola yang bercita-cita dalam menggapai tingkatan lebih tinggi dalam permainan harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar. Teknik-teknik ini mencakup gerakan tubuh yang merespons

situasi eksternal, seperti berlari, berjalan, melompat, jatuh atau mengganti arah tubuh. Juga keterampilan motorik dasar lain termasuk menendang, melempar, dan menangkap (Scheunemann, 2012). Teknik dasar merupakan elemen penting dalam sepak bola dalam menjalankan strategi pelatih. Gerakan-gerakan sederhana ini termasuk ke dalam faktor yang paling

utama dalam bermain sepak bola (Misbahuddin & Winarno, 2020).

Sebagai penunjang kecakapan pemain dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar *passing* maka program latihan memiliki kualitas yang baik, latihan yang berkualitas memiliki beberapa ciri, antara lain: latihan berlangsung dengan intensitas tinggi, program latihan jelas, latihan berlangsung dengan lancar, latihan harus berlangsung dengan serius tapi santai atau menyenangkan bagi anak-anak, pribadi pelatih yang baik dalam mendidik anak, jumlah pemain tidak terlalu banyak dan program latihan yang sesuai standar bagi anak-anak pada usianya (Scheunemann, 2012:119). Sedangkan menurut Hanispi et al. (2021) menemukan bahwa teknik latihan *passing* yang berbeda dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik pemain sepak bola. Pemain sepak bola harus mampu mengoper bola melalui kemampuan gerakan multilateral untuk memainkan permainan dengan terampil. Ketika pemain memiliki pemahaman yang baik tentang keterampilan ini, mereka dapat menggunakannya secara efektif dalam skenario yang berbeda, yang membuat penerapan taktik menjadi lebih mudah dan mendorong kerja sama tim untuk meraih kemenangan.

Operan satu sentuhan dalam sepak bola adalah teknik yang digunakan oleh para pemain untuk menilai situasi di lapangan. Namun, sangat penting untuk memiliki keterampilan kontrol bola yang baik untuk mengeksekusi gerakan berikutnya secara efektif. Saat mengumpan, mengontrol bola sangat penting agar penerima dapat bertindak cepat. Kecepatan permainan ditentukan oleh waktu reaksi pemain yang menguasai bola. Oleh karena itu, teknik mengoper dan mengontrol bola sangat penting dalam sepak bola. Kedua metode ini sangat erat kaitannya dan memiliki dampak yang signifikan pada permainan. Bagaimana seorang pemain mengontrol bola memiliki efek yang sangat besar pada efektivitas operan berikutnya. Hal ini sangat penting terutama ketika bermain dengan tim dalam serangkaian permainan (Anwar et al., 2019)

Passing adalah aspek penting dalam sepak bola yang melibatkan menendang bola ke rekan satu tim untuk bergerak maju (Komarudin, 2011). Ini adalah faktor penting dalam pertandingan sepak bola karena membantu mencapai strategi pelatih. Kemampuan mengumpan yang baik membuat pemain dapat menembus pertahanan lawan dan mencetak gol. Namun, jika pemain merasa sulit untuk menguasai teknik *passing* dasar, hal ini dapat merusak kemampuan mereka untuk mengoper bola ke rekan setimnya, yang menyebabkan serangan menjadi terhambat. Hal ini membuat metode latihan yang tepat dan efektif, seperti latihan, diperlukan untuk membantu siswa memahami pentingnya teknik dasar *passing* (Nur Hakim et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2022) atihan small-sided games dan

rondo dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain. Berdasarkan temuan ini, berbagai latihan *passing* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain.

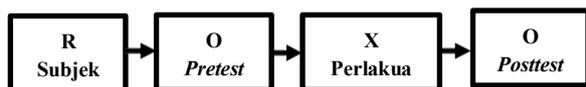
SSB Hizbul Wathan Babat merupakan salah satu SSB unggulan, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat-bakat sepak bola di daerah sekitar Babat, kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Begitu banyak prestasi yang di diperoleh SSB ini, tidak hanya prestasi klub saja akan tetapi SSB ini juga mencetak pemain professional yang hebat di Indonesia, salah satunya Birrul Walidain yang sekarang berseragam Persija Jakarta. Pembinaan SSB Hizbul Wathan tidak hanya mengutamakan kemenangan dalam setiap pertandingan maupun *tournament* di tingkat usia dini, para pemain juga memiliki kesempatan yang sama. Pelatih SSB Hizbul Wathan sangat menekankan pelatihan teknik dasar pada jenjang usia dini khususnya kelompok umur 9 – 10 tahun, untuk mengembangkan kecakapan *skill* para pemain. Menurut Scheunemann, (2012) Anak-anak antara usia 9 dan 12 direkomendasikan untuk tingkat dasar. Jumlah latihan yang diperlukan pada level ini sama dengan pemain yang lebih tua, tetapi kontennya tidak.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dalam latihan SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun, ditemukan bahwa masih banyak pemain yang menggunakan long ball dalam menyusun serangan dari belakang, kurangnya *passing* bawah yang terarah, dan masih banyak pemain melakukan kesalahan dalam *control* bola ketika menerima *passing* dari satu tim. Serta hasil wawancara dengan *coach* ferdy program latihan teknik dasar yang dilakukan hanya latihan *passing* berhadapan dan *dribbling* bolak balik. Sehingga menurut hemat penulis program latihan yang dilakukan SSB Hizbul Wathan Babat saat ini masih sangat kurang.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan diatas maka peneliti hendak melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui tentang “Pengaruh *Passing drill* Dalam Kotak Terhadap Keterampilan *Passing Control* Pemain SSB Hizbul Wathan Babat Usia 9 – 10”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (Sandjaja. A, H, 2006). Dilaksanakan hanya pada satu kelompok, serta dengan menggunakan rancangan *experiment* menurut Winarno M E, (2013) penelitian ini melibatkan pengujian kausal dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Namun, pengaruh perlakuan terhadap kelompok lain (kelompok kontrol) tidak dibandingkan.



Sumber: (Winarno M E, 2013)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SSB Hizbul Wathan sebanyak 20 peserta. Penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 12 pemain sepakbola SSB Hizbul Wathan usia 9-10 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Secara spesifik, teknik yang digunakan adalah *random sampling*, yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Mahardika, 2015).

Penelitian ini dilakukan di lapangan desa Tanggul, kec. Babat, kab. Lamongan. Pelaksanaan tes akan dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2023, dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dalam rentan waktu 6 minggu, yaitu hari Selasa, Jum'at, dan Minggu.

PROGRAM LATIHAN

Program latihan adalah rejimen aktivitas fisik yang sistematis yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Wiarso, 2021). Penelitian ini melakukan program latihan selama enam minggu, dengan tiga kali pertemuan setiap minggu selama 18 sesi. Setiap sesi latihan dilakukan sebanyak tiga kali dan berlangsung dalam durasi yang tidak ditentukan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Program Latihan

Keterangan	Area	Time
<i>Warming Up</i>		15 Menit
2 Tim <i>Build up short passing</i>	60m X 40m	30 Menit
Kegiatan Inti		
<i>Rest</i>		5 Menit
<i>Game short passing 6v6</i>	60m X 40m	15 Menit
<i>Cooling Down</i>		5 Menit

Prosedur pelaksanaan latihan *passing drill* dalam kotak berdasarkan tabel di atas di bagi menjadi 2 sesi, sebagai berikut:

a. *Build Up Short Passing*

- 1) Pemain melaksanakan intruksi pelatih di area game yang telah di tentukan.
- 2) Pemain hanya boleh memindahkan bola dengan *passing* kepada pemain lain terdekat (kanan maupun kiri) dengan batas gerak pemain sesuai kotak yang telah dibuat.
- 3) Permainan akan dihentikan apabila terjadi kesalahan *passing* (*long passing*, *passing* tidak keras, dsb) dan dimulai kembali dari awal.
- 4) Pemain yang tidak masuk dalam game mempersiapkan bola di dekat area game.

b. *Game Short Passing 6 vs 6*

- 1) Pemain yang membawa bola hanya memindahkan bola dengan *passing* kepada pemain lain terdekat (kanan maupun kiri) dengan batas gerak pemain sesuai kotak yang telah ditentukan.
- 2) Pemain yang tidak membawa bola mengantisipasi setiap lajur *passing* pemain yang membawa bola dengan batas garis yang telah di tentukan.
- 3) Apabila lajur bola berhasil di antisipasi maka permainan akan dilakukan kembali dari awal.
- 4) Pemain yang tidak masuk dalam game mempersiapkan bola di dekat area game



Gambar 1. Game 6 vs 6 *Passing drill* Dalam Kotak

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian merupakan cara yang dilakukan untuk mengukur fenomena alam dan sosial dengan menggunakan instrument penelitian. Instrument dalam penelitian ini yaitu: Tes sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) menggunakan langkah-langkah Widiastuti (2017) sebagai berikut: Peserta berdiri di area tes yang telah ditentukan. Peserta tes mulai melakukan short pass kearah target diawali suara peluit. Pantulan bola dihentikan dan ditahan sebentar kemudian ditendang lagi kearah target secara berulang selama 10 detik. Peserta ketika menendang dan menerima bola harus berada di belakang garis batas. Apabila peserta tes tidak dapat menerima bola atau bola memantul terlalu jauh maka harus mengambil bola sampai batas waktu yang ditentukan. Prosedur pengskoran dilakukan dengan cara: Hasil yang di catat merupakan hasil peserta tes yang dapat menendang dan menghentikan bola sah dari belakang garis batas selama 10 detik. Norma untuk kategori baik sekali (A) > 11, kategori baik (B) sebesar 9-10, kategori cukup (C) sebesar 6-8, kategori kurang (D) sebesar 4-5, kategori kurang sekali (E) < 4.

TEKNIK ANALISIS DATA

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan studi eksperimental. Dalam penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data secara objektif tanpa ada upaya generalisasi (Sugiyono, 2018). Sebelum pelaksanaan tes dilaksanakan maka terdapat kriteria yang harus dipenuhi antara lain:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode untuk memverifikasi apakah data yang akan dianalisis mengikuti distribusi normal. Pengujian ini dilakukan berdasarkan sifat dari variabel yang akan diolah (Amiruddin & Bado, 2022). Uji *Shapiro-Wilk* umumnya digunakan untuk memeriksa normalitas distribusi data. Menurut Sugiyono (2013) penggunaan uji *Shapiro-wilk* test untuk sampel dengan jumlah kecil < 50 dengan bantuan SPSS 21. Dengan dasar pengambilan keputusan menurut Singgih (2014) jika nilai $p > 0,05$, maka data tersebut normal; jika nilai p -value kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS 21. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan rata-rata antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Menurut Sugiyono (2013) *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk menilai efektivitas perlakuan yang ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata setelah diberikan perlakuan. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji-t sampel berpasangan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig). Nilai signifikansi membantu menentukan apakah perbedaan antara *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Berikut adalah ketentuan terkait nilai signifikansi: Apabila nilai (Sig) < 0,05, maka H_0 ditolak, Apabila nilai (Sig) > 0,05, maka H_0 diterima.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan tiga kali seminggu dengan kelompok rentan selama satu bulan dua minggu. Jadwal latihan SSB Hizbul Wathan Babat disesuaikan dengan jadwal latihan SSB Hizbul Wathan Babat, dan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan pada hari Selasa, Jumat, dan Minggu dari tanggal 17 November sampai 31 Desember 2023. Tabel 4.1 menyajikan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun

Tabel 2. Data Hasil *Pretest & Posttest* Keterampilan *Passing Control* Pemain SSB Hizbul Wathan Babat Usia 9-10

No	Nama	Keterampilan <i>Paasing Control</i>		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	NAS	8	8	0
2	LGP	7	8	1
3	LJP	6	8	2
4	KA	6	7	1
5	MAFR	6	7	1
6	DADA	7	8	1
7	AAA	5	7	2
8	NG	7	6	1
9	IA	8	8	0
10	IM	8	9	1
11	MRA	5	7	2

12	MZRA	8	8	0
	<i>Mean</i>	6,67	7,58	0,9

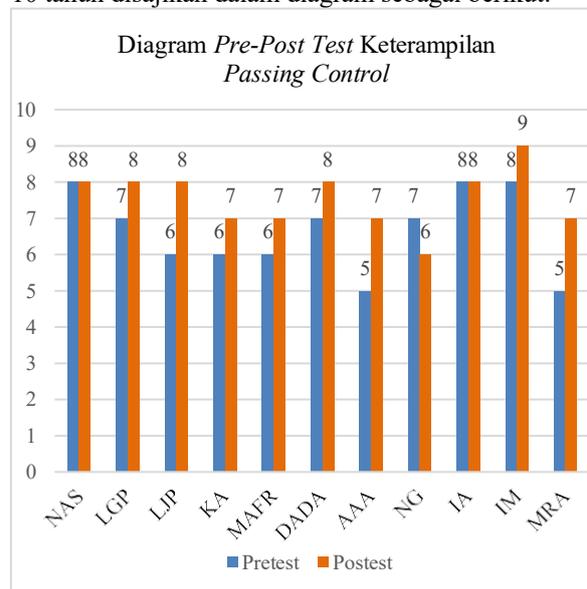
Tabel di atas menunjukkan bahwa angka-angka hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing control* mengalami peningkatan setelah dilakukan proses perhitungan, dengan nilai rata-rata sebesar 2. Tabel 4.2 menyajikan statistik deskriptif hasil analisis *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan usia 9-10 tahun.

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest & Posttest* Keterampilan *Passing Control* Pemain SSB Hizbul Wathan Babat Usia 9-10

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	6,67	7,58
Median	7,00	8,00
Std. Deviation	1,073	0,793
Minimum	5	6
Maximum	8	9

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil *pretest* keterampilan *passing control* pemain memiliki nilai *mean* 6,67, *std. deviation* 1,073, *minimum* 5, *maximum* 8 dan hasil *posttest* keterampilan *passing control* memiliki nilai *mean* 7,58, *std. deviation* 0,793, *minimum* 6, *maximum* 9. Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan Babat Usia 9-10 tahun.

Hasil data keterampilan *passing control* *pretest* dan *posttest* pemain SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing control*

Tabel 4. Uji Normalitas Keterampilan *Passing Control* Pemain SSB Hizbul Wathan Babat Usia 9-10

Shapiro Wilk Test			
Kelompok	Statistik	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,891	12	0,123
<i>Posttest</i>	0,875	12	0,077

Tabel yang disajikan di atas menunjukkan bahwa nilai p-value (Sig.) untuk *pretest* (0,123) dan *posttest* (0,077) lebih besar dari 0.05. Lebih spesifik lagi, nilai *pretest* untuk kemampuan *passing control* (0,123) dan nilai *posttest* untuk kemampuan *passing control* (0,077) keduanya memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* keterampilan *passing control*

Paired Difference				T	d f	Significance	
mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
			Lower			Upper	
-917	0,900	0,260	-1,489	-0,345	-3,527	11	0,005

Berdasarkan tabel data yang disediakan, terlihat bahwa kemampuan *passing control* pemain memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0.006, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang diterima (0.05). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima, dan hipotesis nol ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa "Ada pengaruh latihan *passing* di dalam kotak terhadap kemampuan *control passing* pemain SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun". Rata-rata hasil *pretest* yang disebutkan dalam data adalah 6, dan rata-rata hasil *posttest* adalah 7. Peningkatan keterampilan *passing control* dapat diukur dengan selisih rata-rata sebesar 0,9.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan *passing drill* yang dilakukan di dalam area terbatas terhadap kemampuan *control passing* para pemain. Program latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi tiga kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *control passing* secara signifikan di antara para pemain yang menjalani program latihan *passing drill* di dalam kotak. Efektivitas program latihan ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari 6,67 pada saat *pretest* menjadi 7,58 pada saat *posttest*. Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan sifat program pelatihan yang sistematis, berulang, dan multi-segi. Menurut Harsono (2015) "setiap pelaksanaan program latihan hendaknya dengan cara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan fisik, teknik dan mental". Sedangkan dalam penelitian Husyaeri & Saleh (2022) menyatakan bahwa "peningkatan keterampilan teknik dasar *passing control* terjadi karena adanya pengaruh latihan

yang dilaksanakan secara sistematis sebanyak 12 kali pertemuan".

Menurut Dello Iacono et al., (2018) "latihan *passing drill* yang dilaksanakan dengan teknis 6 vs 6 mengkombinasikan *one touch passing* dan *double touch passing* meningkatkan ketepatan, akurasi, kecepatan, dan pemahaman gerak pemain". Prinsip latihan multilateral yang digunakan dalam penelitian ini peningkatan *level treatment* permainan, *level treatment* pertama, 6 pemain melakukan *passing* kedepan. Kedua, pemain melakukan permainan *build up* serangan 6 vs 6 dengan batasan yang telah ditentukan, yang dilaksanakan secara berulang-ulang setiap pertemuan. Dalam program *treatment leveling* meningkatkan "stimulus psikomotorik pemain keterampilan akurasi, ketepatan, kecepatan *improvement passing control* dalam permainan sepakbola" (Katis & Kellis, 2009)

Pemilihan program latihan *drill* memiliki efektivitas yang baik untuk meningkatkan keterampilan pemain. hal ini karena latihan *drill* memiliki prinsip latihan yang di lakukan secara berulang-ulang, "sehingga kemampuan psikomotorik gerak tubuh pemain terasah secara otomatis. gerak secara otomatis terbentuk dari kebiasaan-kebiasaan tertentu" (Hakim et al., 2022). Penerapan latihan *passing drill* dalam kotak terbukti "meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* pemahaman yang berhubungan dengan faktor waktu, gaya dan ruang, sehingga pemain dapat merasakan efektivitas" (Anshar, 2018). Program latihan *passing drill* di dalam kotak adalah sesi yang berfokus pada penguasaan keterampilan *passing* pendek dan *control* dalam ruang yang terbatas. Hal ini membantu para pemain untuk membangun serangan dari bawah. Selama latihan ini, para pemain harus secara aktif menggerakkan anggota tubuh mereka, terutama kaki, yang secara tidak langsung meningkatkan akurasi dalam menendang dan mengumpan (Dwi Prasetya & Nurjamil, 2020).

Hasil analisis data secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drill* dalam kotak dengan teknis 6 vs 6 selama minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu meningkatkan keterampilan *passing control* yang signifikan pemain SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah menganalisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drill* dalam kotak memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan keterampilan *passing control* para pemain SSB Hizbul Wathan Babat yang berusia antara 9 hingga 10 tahun. Sehingga latihan *passing drill* dalam kotak dapat digunakan untuk menunjang dan meningkatkan keterampilan *passing control* pemain SSB Hizbul Wathan Babat usia 9-10 tahun.

Setelah menganalisis informasi yang diberikan, berikut ini beberapa rekomendasi dapat dibuat:

1. Latihan *passing drill* dalam kotak dapat di tambahkan sampel kelompok kontrol.
2. Bagi Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel penelitian misalnya dribbling, shooting.
3. Bagi peneliti dapat meningkatkan penelitian mereka dengan memanfaatkan penelitian mereka sebagai bahan informatif, meneliti dengan populasi dan sampel yang lebih luas dan beragam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang besar terhadap orang tua dan keluarga saya yang selalu mensupport serta mendoakan sepanjang proses ini, dan terimakasih kepada bapak/ibu pembimbing dan seluruh jajaran dosen maupun staff jurusan, serta teman-teman telah membantu dari proses awal sampai akhir penyelesaian penelitian saya.

REFERENSI

- Amiruddin, T., & Bado, B. (2022). *Analisis Statistik Parametrik* (Vol. 102). Yayasan Khalifah Cendekia Mandiri.
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 154–157.
- Anwar, A., Widiastuti, W., & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Football *Passing* and *Control* Skills Exercise Model Based on Small Side Games For Ages 12-14 Years. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(3), 481–493. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.420>
- Dello Iacono, A., Padulo, J., Zagatto, A. M., Milic, M., & Eliakim, E. (2018). The effects of structural and technical constraints on the profiles of football-based *passing drill* exercises: suggestions for periodization planning and skill development. *Science and Medicine in Football*, 2(2), 163–170.
- Dwi Prasetya, A., & Nurjamal, N. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* dan Kontrol Sepak Bola Menggunakan Metode Drill di SMK TI Airlangga Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i1.221>
- Fitriani, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Hakim, M. R. N., Ismaya, B., & Achmad, I. Z. (2022). Program metode latihan drill: Apakah Kemampuan *Passing* Siswa Dapat Meningkatkan? *Jurnal Patriot*, 4(3), 233–241.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Remaja Rosdakarya.
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan *Passing* pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 374.
- Komarudin, M. . (2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi *Passing*. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.
- Mahardika, I. M. S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Misbahuddin, H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11649>
- Nur Hakim, M. R., Ismaya, B., & Achmad, I. Z. (2022). Program metode latihan drill: Apakah Kemampuan *Passing* Siswa Dapat Meningkatkan? *Jurnal Patriot*, 4(3), 233–241. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.876>
- Sandjaja, A, H, B. (2006). *Panduan Penelitian*. Prestasi Pustaka.
- Scheunemann, T. S. (2012). Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia: Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior. *Pssi*, 278.
- Singgih, S. (2014). Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS Edisi Revisi. *Elex Media Komputindo*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.

- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
- Winarno M E. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang (UM PRESS)*, 143 hlm. <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Methodologi-Penelitian.pdf>