

## Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Hasil *Shooting* Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler

Rafi Jumanza, Yasir Arafat, Daryono

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

rafijumanza@gmail.com<sup>1</sup>, yasirarafat@univpgri-palembang.ac.id<sup>2</sup>, mrdary.ion@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstrak:** Masalah yang ada dipenelitian ini adalah Hasil *shooting* yang kurang baik dikarenakan rendahnya tingkat kemampuan *shooting* pada siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting* siswa. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode *Ekperiment* dan statistik untuk menentukan pengaruh latihan *dril shoot*. Teknik untuk pengumpulan data yang digunakan dengan tes. Tes tendangan ke arah gawang agar dapat mengukur keterampilan *shooting* sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat, berjumlah 15 orang siswa dan sampel pada penelitian ini 15 orang siswa SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik uji-t. Hasil analisis *eksperiment* diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) yaitu 14,07 dengan standar deviasi 3,36 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (*post-test*) yaitu 19,8 dengan standar deviasi 2,48 sehingga di nyatakan adanya pengaruh yang kuat antara latihan *drill shoot* terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat. Besarnya dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t diperoleh thitung sebesar 8,527 dan ttabel sebesar 1,76, jadi thitung > ttabel, dengan demikian Ha diteima dan Ho ditolak dan artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill shoot* terhadap hasil *shooting* sepak bola SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat.

**Kata Kunci :** *Drill shoot*, dan *Shooting*

**Abstrack :** *The problem in this research is that the shooting results are not good due to the low level of shooting ability of the students. The aim of this research was to determine the effect of the drill shoot training method on students' shooting abilities. In this research, the method used was experimental and statistical methods to determine the effect of drill shooting training. Data collection techniques used are tests. Test kicks towards the goal to measure your soccer shooting skills. The population in this study were students who took part in extracurricular football at SMA Negeri 1 Muntok, West Bangka, totaling 15 students and the sample in this study was 15 students from SMA Negeri 1 Muntok, West Bangka. The data obtained were analyzed using the t-test statistical formula. The results of the experimental analysis showed that the average value of the initial test (pre-test) was 14.07 with a standard deviation of 3.36, while the average value of the final test (post-test) was 19.8 with a standard deviation of 2.48 so that in stated that there was a strong influence between drill shoot training on shooting results in soccer games among extracurricular students at SMA Negeri 1 Muntok, West Bangka. The magnitude can be seen with the hypothesis using the t test, obtained tcount is 8.527 and ttable is 1.76, so tcount > ttable, thus Ha is accepted and Ho is rejected and this means that there is a significant influence of drill shoot training on the soccer shooting results of SMA Negeri 1 Muntok Bangka West.*

**Keywords:** *Shooting practice, and Shooting*

## 1. Pendahuluan

Permainan Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini dari sekian banyak cabang olahraga, sepak bola menjadi olahraga paling diminati orang didunia (Sutanto, 2016, p. 172). Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA law of the game (Agustina, 2020, p. 1).

Karena sepak bola adalah olahraga bersekala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan pemerintah sepak bola the Federation Internationale de Football Association (FIFA). Lebih dari 170 negara termasuk AS, merupakan anggota dari FIFA. Pada tahun 1913, the United States Soccer Football Association (USSFA) didirikan dan diresmikan sebagai anggota FIFA. Kemudian namanya diubah menjadi the United States Soccer Federation (USSF). Berbagai asosiasi profesional dan amatir di AS bergerak dibawah bantuan USSF. Pada tahun 1974, the United States Youth Soccer Association (USYSA) didirikan sebagai cabang dari USSF untuk mengelola dan mempromosikan olahraga ini pada pemain yang berusia dibawah umur 19 tahun (Luxbacher, 2012, p. 1).

Faktor keberhasilan seseorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apa bila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu faktor kedisiplinan, faktor keberuntungan, faktor latihan, dan faktor genetik atau keturunan. (Istofian & Amiq, 2016, p. 107). Menjelaskan bahwa “metode latihan (drill) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, atau keterampilan dari apa yang dipelajari”.

Menurut (Agustina, 2020, p. 33). shooting merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepak bola. Seseorang kadang mengatakan bahwa pemain itu memiliki tendangan keras dan terarah. Ditemukan adanya faktor masalah yaitu: rendahnya kemampuan shooting pada siswa SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat diduga kurang tepat dalam melakukan shooting. Metode latihan yang telah di terapkan pada latihan seperti pada setiap kali siswa melakukan shooting seringkali bola tidak tepat atau tidak masuk ke gawang dan tidak terarah pada tujuan yang di inginkan, semenjak terbentuknya pada tahun 1999 ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Muntok pada kegiatan ekstrakurikuler dicabang olahraga sepak bola sampai saat ini baik ditingkat kabupaten bahkan sampai provinsi saja.

Faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting sepak bola bahwa peneliti menyatakan menggunakan latihan drill shoot ini merupakan salah satu faktor dominan yang mampu untuk meningkatkan kemampuan shooting ke gawang dengan tujuan yang diinginkan pemain tersebut. Dari uraian permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat”.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022, p. 2). dalam hal ini peneliti perlu memikirkan: prosedur yaitu bagaimana urutan kerja penelitiannya: teknik yaitu apa alat pengumpulan dan pengukuran data yang akan dilakukan: dan metode yakni bagaimana cara melaksanakan penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2022, p. 74). dalam bukunya pada desain one group pretest-posttest terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

#### DESAIN PENELITIAN ONE GROUP PRETEST-POSTTEST

O1 x O2

O1 = nilai pretest (sebelum di beri diklat)

O2 = nilai posttest ( setelah di beri diklat)

Pengaruh diklat terhadap presentasi kerja pegawai = (O2 –O1)

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan seteah data dari seluruh rseponden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistic yang digunakan untuk analisis data alam penellitian, yaitu statistic deskriptif, dan statistic non-parametris (Sugiyono, 2022, p. 147).

Analisis data yang dilakukan terhadap penelitian ini adalah dengan metode eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test dengan uji-t, dk = N-1 sesuai pada taraf signifikan 5%. Bila data yang diperoleh terdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2006, hal. 349})1$$

Keterangan :

- t = Nilai uji-t yang dihitung, selanjutnya disebut t-hitung
- Md = Mean atau rata-rata dari perbedaan pre-test dengan post-test
- xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)  
= Jumlah kuadrat deviasi
- N = Subjek pada sampel
- d.b = Ditentukan dengan N-1

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu di arahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2022, p. 242). Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah:

1. Mengelompokkan data bedasarkan variabel dan jenis responden,
2. Menabulasidata bedasarkan Variabel dari seluruh responden
3. Menyajikan data tiap Variabel yang diteliti,
4. Melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah,

Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan) (Thoifah, M.Pd.I, 2015, p. 75)

### 3. Hasil dan Pembahasan

Meliputi Penelitian ini menghasilkan data awal (pretest), data akhir (postest) yang akan didistribusi frekuensi, hasil uji normalitas data dan hasil pengujian hipotesis data. Adapun hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Data awal yang diperoleh dari pelaksanaan tes kemampuan *shooting* (lampiran 1) dapat dijabarkan distribusi frekuensi di bawah ini ini:

1. Rentang = Nilai maksimal – Nilai minimal = 21 – 9 = 12
2. Banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N = 1 + 3,3 \text{ Log } 15 = 4,88$  (5)
3. Panjang Interval Kelas =  $\frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}} = \frac{12}{5} = 2,4$  (2)

**Tabel 1. Frekuensi Tes Awal**

Interval	Frekuensi	
	Fr (Orang)	Fa (%)
9 - 11	5	33,33
12 - 14	4	26,67
15 - 17	5	33,33
18 - 20	0	0
21 - 23	1	6,67

penyajian Berdasarkan hasil tes kemampuan shooting pada data awal siswa diperoleh keterangan bahwa siswa yang memiliki kemampuan shooting sebesar 9-11 poin sebanyak 5 orang (33,33%), 12-14 poin sebanyak 4 orang (26,67%), 15-17 sebanyak 5 orang (33,33%), 18-20 pKriteria pengujian  $H_a$  diterima jika Nilai Sig > 0,05 maka data dikatakan berdistribusi normal, namun sebaliknya jika data Sig < 0,05  $H_a$  ditolak dan data dikatakan tidak berdistribusi normal. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		retes	ostest
N		5	5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	4,07	9,80
	Std. Deviation	,369	,484
Most Extreme Differences	Absolute	224	226
	Positive	224	226
	Negative	,208	,130
Test Statistic		224	226
Asymp. Sig. (2-tailed)		410 <sup>c</sup>	370 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Penarikan Kesimpulan :  
 $H_a$  diterima jika Nilai Sig > 0,05  
 Nilai Sig pada data pretest adalah 0,410  
 Nilai Sig pada data posttest adalah 0,370

Data berdistribusi normal ( $H_a$  diterima) karena nilai kedua nilai  $\text{sig} > 0,05$ . poin sebanyak 0 orang, dan 21-23 poin sebanyak 1 orang (6,67%).

Berdasarkan data yang dihimpun dari kemampuan awal siswa dalam melaksanakan tes hasil shooting diperoleh rata-rata adalah sebesar 14,07 Poin sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa drill shoot selama 16 kali pertemuan yang dipandu dengan program latihan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei s.d 5 Juni 2023, terjadi peningkatan kemampuan rata-rata siswa dalam melakukan shooting, dimana peningkatan terjadi sebesar 19,80 pon. Artinya ada bentuk keberhasilan program latihan drill shoot yang diterapkan peneliti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam rangka memperbaiki kualitas shooting siswa.

Berdasarkan data yang dihimpun dari kemampuan awal siswa dalam melaksanakan tes hasil *shooting* diperoleh rata-rata adalah sebesar 14,07 Poin sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa *drill shoot* selama 16 kali pertemuan yang dipandu dengan program latihan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei s.d 5 Juni 2023, terjadi peningkatan kemampuan rata-rata siswa dalam melakukan *shooting*, dimana peningkatan terjadi sebesar 19,80 pon. Artinya ada bentuk keberhasilan program latihan *drill shoot* yang diterapkan peneliti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam rangka memperbaiki kualitas *shooting* siswa.

Metode *drill* adalah suatu aktifitas dalam mengerjakan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan keterampilan supaya menjadi permanen. Kegiatan berupa pengulangan berkali-kali dari suatu hal yang sama adalah merupakan ciri yang khas dari metode ini. *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode yang mengarahkan siswa melalui latihan-latihan untuk meningkatkan kecekatan atau ketangkasan dan kefasihan/kelancaran pada sebuah keterampilan (Martiani, 2021, p. 2). Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian menggunakan treatment *drill shoot*. *Drill shoot* yang merupakan metode latihan *Shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang kali agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sebuah permainan sepak bola.

Penelitian yang berkaitan dengan meningkatkan kemampuan *shooting* adalah penelitian Suherman, dkk, Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan *shooting* dengan menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* kegawang pada pemain Tunas Muda FC, dengan  $t$  hitung 8, 568 >  $t$  table 23 dan nilai signifikan 0,000 < 0,05 dengan peningkatan persentase 32%. Selanjutnya dilakukan oleh Nerri Lestari, dkk dimana penelitian ini mengungkapkan hasil latihan satu tangan mampu meningkatkan keterampilan *shooting* underring pada pemain basket.

Kedua penelitian di atas, jika dibandingkan dengan penelitian yang dilaksanakan peneliti, semua memiliki pengaruh dengan memanfaatkan metode *drill* sebagai media latihan. Artinya metode *drill* memiliki manfaat yang begitu besar terhadap perubahan kemampuan keterampilan dalam cabang olahraga khususnya *shooting* dalam permainan sepak bola siswa

Metode *drill* adalah suatu aktifitas dalam mengerjakan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan keterampilan supaya menjadi permanen. Kegiatan berupa pengulangan berkali-kali dari suatu hal yang sama adalah merupakan ciri yang khas dari metode ini. *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode yang mengarahkan siswa melalui latihan-latihan untuk meningkatkan kecekatan atau ketangkasan dan kefasihan/kelancaran

pada sebuah keterampilan (Martiani, 2021, p. 2). Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian menggunakan treatment drill shoot. Drill shoot yang merupakan metode latihan Shooting yang dilakukan secara berulang-ulang kali agar bisa meningkatkan kemampuan shooting dalam sebuah permainan sepak bola.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan drill shoot terhadap hasil shooting permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muntok Bangka Barat  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,257 > 1,76$ ). Pelatih memberikan menu latihan drill shoot bagi siswa dalam rangka memunculkan atau meningkatkan kualitas shooting permainan sepak bola siswanya, siswa mengikuti pola latihan khususnya drill shoot yang diterapkan pelatih dengan benar dan serius, sehingga dapat mempengaruhi kualitas permainan sepak bolanya, agar sekolah melengkapi sarana latihan siswa khususnya media-media latihan shooting demi menunjang kualitas permainan dan prestasi siswa dibidang sepak bola. harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya. Simpulan merupakan sintesa kesesuaian antara masalah, tujuan, dan hasil. Kesimpulan cukup menjawab dan sesuai dengan permasalahan atau tujuan penelitian. Boleh ditambahkan implikasi atau saran (tidak wajib). Sebaiknya dituliskan dalam bentuk paragraf, bukan dalam bentuk item list/numbering.

#### Daftar Pustaka

- Agriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal olahraga prestasi*, 6.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Ahmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahagaan*, 12.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahagaan*, 4.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib Di Sekolah. *Jurnal ilmu keolahagaan*, 4.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak Bola Usia 13-14 Tahun, *Jurnal Kepeleatihan Olahrag*.107. *Jurnal kepeleatihan olahraga*, 107.
- Josep, A. L. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA .
- Kadir. (2016). *Statistika Terapan (Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/ Lisrel dalam Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : PT RajaGafindo .
- Manurizal, L., & Fitriana, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Guided Discover dan Metode Series Of Play Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putri Rokan Hulu, *Penjaskesrek*, 260. *Penjaskesrek*, 260.
- Martiani, A. B. (2021). Drill And Practice Sebagai Metode Pembelajaran Alternatif Meningkatkan Keterampilan Belajar Egrang Siswa SD . *Kajian Teknologi Pendidikan*, 2.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

- Sasongko, B. H. (2021). *Ayo Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: ISTANA MEDIA.
- Sinambela, L. p., & Sinambela, S. (2001). *Metedeologi Penelitian Kuantitatif*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Thoifah, M.Pd.I, I. (2015). *Statistika Pendidikan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang,Jatim: Madani .
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif Jurnal Tabiyah , 19.