

## **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *DRILLING* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA PEMAIN PRABU FC BANGKALAN**

**Rizki Maulana Hasani<sup>1</sup>, Khoirul Anwar<sup>2</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>3</sup>.**

**Abstrak:** Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan menggunakan metode drilling terhadap akurasi shooting sepakbola pemain Prabu fc Bangkalan. Dengan menggunakan metode penelitian one group pretest-posttest dan penelitian eksperimen peneliti berhasil melakukan penelitian di Prabu fc Bangkalan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh pemain sepakbola Prabu fc Bangkalan yakni sebanyak 20 orang. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai posttest yang lebih unggul dari nilai pretest, nilai uji normalitas sebesar 0,474 dimana nilai ini lebih besar dari 0,05 yang berarti berdistribusi normal. Nilai uji homogenitas 0,70 dimana data yang digunakan berarti sama karena lebih dari 0,05 dan yang terakhir nilai uji paired sample t-test 0,000 dimana nilai ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode drilling memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting pemain sepakbola Prabu fc Bangkalan.

**Kata Kunci:** *Drilling, Shooting, Sepakbola, Bangkalan.*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga diartikan sebagai salah satu aktivitas yang dilakukan oleh sebagian kelompok orang, baik pria maupun wanita yang bisa dilakukan diluar maupun didalam ruangan tertentu atau yang biasa diketahui dengan outdoor dan indoor. Untuk olahraga banyak macamnya yang bisa di mainkan di dalam ruangan atau luar ruangan, contoh olahraga yang didalam ruangan (Indoor) yaitu ada “Futsal” dan yang di luar ruangan (Outdoor) salah satunya ada olahraga “Sepakbola”. Olahraga adalah aktivitas yang dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja, karena sejatinya kegiatan olahraga itu bersifat fleksibel. Olahraga juga termasuk aktivitas populer diseluruh dunia termasuk juga Indonesia. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu saktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani (Careca, 2013). Olahraga merupakan salah satu cara menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik (Sulistiantoro, 2015).

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dilapangan terbuka (outdoor) yang pemainnya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola ialah jenis permainan yang pada umumnya dimainkan oleh 2 Kubu atau biasa kita kenal dengan sebutan Tim. Sepakbola merupakan permainan yang banyak diminati oleh para anak muda diberbagai kalangan masyarakat mulai dari anak kecil hingga orang dewasa. Sepakbola merupakan salah satu permainan yang sudah di mainkan sejak lama diberbagai Negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda (Afdal, 2019). Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang telah memasyarakat dan banyak digemari seluruh Negara di dunia umumnya (Susni, 2014). Begitu juga di Bangkalan, pemahaman dan peraturan permainan sepakbola di Bangkalan termasuk dalam kategori tinggi (Anwar, 2018). Sepakbola juga dimainkan dengan cara salah satu tim memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan skor dengan beberapa cara, salah satunya dengan menggunakan teknik shooting Bola.

Shooting bola adalah situasi dimana seorang pemain menendang bola dengan akurat yang ada dalam penguasaannya, yang posisinya mengarah atau berhadapan dengan gawang

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia.

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

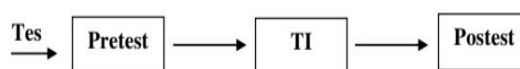
lawan. Di dalam gerakan *Shooting* mempunyai beberapa teknik yaitu menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian luar dan dalam. Maka untuk menjadi seorang pemain yang handal, pemain perlu mengembangkan kemampuan di bagian masing-masing tersebut. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh tiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan (Wibawa, 2016). Menendang bola ke gawang (*shooting*) merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola (Saepudin, 2018).

Pada saat ini tepatnya di daerah Bangkalan mulai banyak sekali anak-anak dan remaja yang mulai meminati Sekolah sepakbola (SSB), guna meningkatkan kemampuan mereka di bidang sepakbola. Di dalam permainan sepakbola ada beberapa gerakan yang harus diajarkan seperti halnya, *shooting* bola atau menendang bola. Saat ini penelitian yang ingin peneliti angkat adalah dari gerakan *shooting*, seperti yang dilakukan oleh, Hillarius Willy Brordus, Atiq S, Eka S, dengan judul “Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan *Shooting* ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA ST.Paulus Nyarumkop”. Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan nantinya, akan tetapi pemain SSB PRABU FC Bangkalan yang akan dijadikan objek di penelitian ini. Tingkat kemampuan dari setiap Klub yang ada pastinya berbeda-beda. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Metode *Drilling* Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak Bola Pemain PRABU FC Bangkalan”. Alasan mengapa peneliti memilih CABOR sepakbola karena peneliti menggeluti CABOR tersebut, sebagai salah satu contohnya yaitu masih seringnya mengikuti perlombaan sepak bola yang di adakan oleh alumni SMAN 1 Bangkalan dan juga beberapa kompetisi TARKAM yang diselenggarakan oleh kepala desa setempat, kemudian alasan untuk klub nya sendiri yaitu pertama karena peneliti sering menyaksikan klub PRABU FC melakukan kegiatan latihan, kedua karena klub PRABU FC ini merupakan salah satu klub yang statusnya memiliki pelatih yang mempunyai lisensi di kota Bangkalan dan di dalam klub ini terstruktur sistem menajemennya.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan jenis penelitian one group pretest-posttest design. Yaitu eksperimen yang hanya dilakukan kepada satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding. Subjek dalam penelitian ini yaitu pemain di klub PRABU FC Bangkalan. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen quasi, penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel (Maksum, 2012). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian yaitu dicirikan oleh pengujian teori/hipotesis dengan digunakannya instrumen-instrumen tes standar (Maksum, 2012). Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh Latihan Menggunakan Metode *Drilling* Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola Pemain PRABU FC Bangkalan menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini terdapat pretest sebelum diberikannya perlakuan pada pemain, lalu posttest setelah diberikannya treatment pada pemain. Maka dengan demikian hasil dari perlakuan dapat diketahui dengan akurat, karena dapat dijadikan perbandingan pada saat keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Adapun desain dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut ini:



**Gambar Desain penelitian** (Asmara H. , 2015)

Keterangan:

Pretest: tes awal yang dilaksanakan sebelum subjek mendapatkan perlakuan (treatment).

TI: perlakuan (treatment) pertama yang memakai metode latihan drilling.  
Posttest: tes tahap akhir yang dilaksanakan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini diambil sesuai dengan jumlah pemain Prabu FC Bangkalan yakni sebanyak 20 orang. Analisis yang dilakukan yaitu untuk uji prasyarat peneliti menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji sample paired t-test dimana semua uji ini dianalisis dengan bantuan Aplikasi IBM SPSS v2.1 for Windows.

## **HASIL**

Penelitian dilakukan selama 16 pertemuan, dengan durasi waktu sebanyak 50 menit dan volume latihan sebanyak 5-6 set. Permainan dilakukan dengan jumlah repetisi 6 kali sehingga para pemain mendapatkan nilai dan kesempatan yang lumayan banyak. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut ini merupakan hasil pretest dan posttest para pemain sepakbola prabu FC Bangkalan

**Tabel Hasil pretest dan posttest**

No	Nama	Pretest	Posttest
1	A	17	34
2	B	22	44
3	C	19	38
4	D	22	44
5	E	21	42
6	F	22	44
7	G	25	50
8	H	24	48
9	I	27	54
10	J	26	52
11	K	29	58
12	L	28	56
13	M	31	62
14	N	26	52
15	O	31	62
16	P	34	68
17	Q	33	66
18	R	34	68
19	S	37	74
20	T	38	76

Setelah didapatkannya, nilai dari para pemain melalui 2 kali test, berikut ini merupakan hasil dari uji prasyarat dan uji hipotesis yang telah dilakukan:

### **Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya yaitu mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya data yang akan dianalisis, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang didapatkan  $> 0,05$  maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dan begitupun sebaliknya. Pengujian yang dilakukan tergantung dari variabel yang akan diteliti. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-smirnov tes dengan bantuan SPSS 21.

**Tabel Hasil uji normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,51267046
Most Extreme Differences	Absolute	,189
	Positive	,088
	Negative	-,189
Kolmogorov-Smirnov Z		,845
Asymp. Sig. (2-tailed)		,474

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Dari tabel yang telah disajikan dapat dilihat bahwa nilai sig untuk uji normalitas yakni sebesar 0,474.

#### Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis homogenitas atau tidak uji homogenitas varian ini sangat diperlukan sebelum kita membandingkan dua kelompok atau lebih agar perbedaan yang ada bukan disebabkan oleh adanya perbedaan data kasar. Berdasarkan kriteria uji homogenitas, bila nilai sign > 0,05 maka data diasumsikan memiliki varian yang sama, tetapi bila nilai nilai sign < 0,05 maka data diasumsikan memiliki varian yang tidak sama. Untuk uji homogenitas varians dalam penelitian ini menggunakan bantuan Aplikasi IBM SPSS v21.0 for Windows.

**Tabel Hasil uji homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8,054	1	38	,070

Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai sign yang diperoleh yakni sebesar 0,70.

#### Hasil Uji Sample Paires T-test

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 21 yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest . Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel dan nilai sig p < 0,05, maka Ha diterima. Untuk mengetahui taraf signifikansi setelah diberikannya perlakuan digunakan perhitungan peningkatan dengan rumus uji paired sample t-test.

**Tabel Hasil uji paired sample t-test**  
**Paired Samples Test**

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair	Hasil				Lower	Upper			
1	- Test	32,725	7,013	1,109	30,482	34,968	29,513	39	,000

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu 0,000.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari uji yang telah dilakukan, untuk uji normalitas nilai sign yang didapat yakni 0,474. Hal ini berarti nilai sign lebih dari taraf signifikan yaitu sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai sign yang diperoleh yakni sebesar 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sign yang diperoleh melebihi taraf sign yang ditentukan yakni 0,05. Hal ini berarti data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki varian yang sama. Lalu berdasarkan hasil uji independent sample t-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu  $0,000 < \text{sig}$  taraf kesalahan sebesar 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya latihan menggunakan metode *drilling* terhadap akurasi *shooting* sepakbola pemain prabu FC Bangkalan berpengaruh signifikan.

Dari berbagai analisis data yang dilakukan hal ini berarti dalam penelitian ini metode *drilling* benar berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* sepakbola pemain prabu FC Bangkalan. Data yang digunakan pun berasal dari varian yang sama dan berdistribusi normal. Selain itu, dilihat dari tabel nilai pretest dan posttest dapat dikatakan nilai posttest jauh meningkat dibandingkan nilai pretest. Hal ini berarti perlakuan yang telah diberikan memiliki pengaruh terhadap skor pemain. Hal ini kemungkinan karena para pemain sudah merasa terlatih saat diberikan perlakuan oleh peneliti.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Bukhori Suherman dkk pada tahun 2018 dimana ia juga meneliti mengenai pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc di Subang. Hasil yang didapatkan yaitu pertemuan yang dilakukan selama 12 kali memberi pengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Hal ini karena hasil yang didapatkan pada posttest meningkat dibandingkan pada saat pretest.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan, telah terjawab bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yakni latihan *drilling* memiliki pengaruh terhadap akurasi *shooting* sepakbola pemain prabu FC di Bangkalan. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil uji paired sample t-test, dimana nilai sig yang didapatkan yakni 0,000 yang berarti nilai sig lebih kecil dari taraf signifikansi yang dibutuhkan yakni 0,05. Selain itu, dapat dilihat juga dari nilai pretest dan posttest para pemain, bahwa hasil posttest jauh meningkat dibandingkan hasil pretest. Akan tetapi, bagi peneliti lainnya apabila akan mengambil judul yang sama, lebih baik apabila pemain sepak bola benar-benar memahami metode *drilling*. Selain itu, peneliti bisa memberikan waktu tambahan dalam setiap permainan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdal, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Gaya Mengajar Divergent Di SMP Negeri 1 Balusu. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*. Makassar.
- Anwar, K. (2018). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan terhadap Materi Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 113-119.
- Asmara, H. (2015). Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. *Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Asmara, H. R. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Rizki Maulana Hasani, Khoirul Anwar, Fajar Hidayatullah: Pengaruh Latihan Menggunakan Metode *Drilling* Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola Pemain Prabu FC Bangkalan.

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Bukhori Suherman, I. N. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Pemain Tunas Muda FC. *Biomatika*, 2580-6335.
- Careca, A. (2013). Survei Minat Siswa SMP Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Kabupaten. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Semarang.
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Saepudin. (2018). Upaya Meningkatkan Shooting Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Negeri 2 Tapung Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru*. Riau Pekanbaru.
- Sulistiantoro, D. (2015). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Pada Tim Futsal Putra Dan Putri Di SMAN 1 Sewon Yang Mengikuti PAF. *Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Susni. (2014). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Siswa Kelas IV SDN 61 Bengkulu Selatan. *Program Sarjana Kependidikan bagi Guru dalam Jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*. Bengkulu.
- Wibawa, H. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMAN 2 Playen Gunung Kidul. *Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.