

PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 8 PALOPO

Yohan Budianto

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: yohanbudianto00@gmail.com

Seorang pemain harus menguasai teknik *shooting* agar bola yang ditendang dapat mengenai sasaran, ini berarti kemampuannya harus dilatih dan ditingkatkan. Karena dalam sepakbola *shooting* merupakan kunci penyelesaian serangan dalam menciptakan gol ke gawang lawan. Di SMP Negeri 8 Palopo banyak pemain yang *shooting*nya tidak tepat ke arah gawang, mungkin di karenakan kurangnya latihan teknik dasar sepakbola khususnya teknik *shooting* yang benar sehingga pemain susah untuk mencetak gol. Seperti halnya dalam proses latihan, metode *drill* tepat digunakan untuk melatih dan mengasah teknik dasar dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan metode *drill*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Grup PreTest-PostTest Design*” dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drill* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *shooting*, hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil *Post-Test* sebesar 5,7 lebih tinggi dari hasil rata-rata hasil *Pre-Test* sebesar 3,9. Artinya ada pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo.

Kata Kunci : Sepakbola, *Shooting*, *Drill*.

ABSTRACT

Teenage football players are not quite proficient to control the ball, especially the bounce ball, when controlling the ball, the distance between player and the ball is still too far, not only that, the skill to control the ball is not enough. While playing game, the opponent is easy to take the ball from the controller. The purpose of this research is to improve the quality of control, specific on the back of the leg. The purpose of the research was to determine whether

there was an effect of jogging exercise on the ability to control the instep of the football extracurricular students at SMAN 2 Palopo. The method of research is a one group pretest-posttest design with a sample of 20 students. The results showed that juggling exercise had an effect on the ability to control the bag of the leg. The result shows that, the average post-test result of 6,0 which is higher than the average result of 4,5. The result means that there is an effect of jogging exercise on the ability to control the back of the legs in students who has join in extracurricular football at SMAN 2 Palopo.

Keywords : Football, Back Leg Control, Juggling.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Permainan sepakbola adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental secara sosial, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Permainan ini masuk dalam aktivitas olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* ke arah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Teknik menendang menggunakan sisi atas kaki (punggung kaki) merupakan teknik menendang bola dengan menghasilkan kekuatan yang keras dan kuat saat dilakukan sambil

berlari. Agar dapat menghasilkan tendangan yang cukup keras dan kuat pastikan bola berada beberapa langkah dari posisi kamu berdiri. Di SMP Negeri 8 Palopo banyak pemain yang *shooting*nya tidak tepat ke arah gawang, mungkin di karenakan kurangnya latihan teknik dasar sepakbola khususnya teknik *shooting* yang benar sehingga pemain susah untuk mencetak gol. Seperti halnya dalam proses latihan, metode *drill* tepat digunakan untuk melatih dan mengasah teknik dasar dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan metode *drill*.

Meningkatkan kemampuan akurasi ada metode atau cara untuk menghasilkan kemampuan yang lebih baik salah satunya dengan melakukan latihan *shooting*. *Shooting* dalam latihan meningkatkan akurasi ke gawang dan waktu yang diberikan untuk melakukan latihan *shooting* setidaknya pemain melakukan minimal 3 kali tendangan ke gawang, karena *shooting* dianggap sebagai teknik dasar dalam permainan sepakbola. Maka dari itu saya mempunyai keinginan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* di SMP Negeri 8 Palopo dengan cara berlatih *drill shooting*, dengan berlatih *drill shooting* supaya dapat meningkatkan akurasi pertama saat menendang bola ke gawang.

Di SMP Negeri 8 Palopo belum di terapkan metode *drill shooting* untuk meningkatkan kemampuan akurasi ke gawang. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian ini maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di SMP Negeri 8 Palopo”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Desain penelitian menurut (Sugiyono, 2007: 64), yang digunakan adalah “*One-Grup Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.

Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 8 Palopo yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni - 13 Juli 2021. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2021 dan untuk *post-test* dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021. Data penelitian diperoleh dari hasil *pre-test* dan data *post-test* yang dilakukan dilapangan

Rampoang. Diantara *pre-test* dan *post-test* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 12 kali (Rizal. G. A, 2014:26). Dalam seminggu *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 15.30-17.15 WIB. populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo yang berjumlah 20 pemain.

Data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang di peroleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti. Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat dari pada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 8 Palopo melalui metode *drill*, kesimpulan di ambil dari hasil uji t.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo. Penelitian diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan *shooting* siswa sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan dengan metode *drill*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan *shooting* siswa setelah diberikan *treatment*. *Treatment* dilaksanakan 12 kali pertemuan di lapangan Rampoang.

Diketahui dari hasil uji t, bahwa metode *drill* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo. Pelaksanaan metode *drill* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap kemampuan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo.

Dari hasil Analisis Deskriptif dapat disimpulkan dimana *pre-test* memiliki N (sampel) sebesar 20, *range* (nilai pertengahan) sebesar 4, *minimum* (nilai terkecil) sebesar 2, *maximum* (nilai terbesar) sebesar 6, *mean* (rata-rata) sebesar 3,9, dan *standar deviation*

(simpangan baku) sebesar 11.65287. Sedangkan *post-test* memiliki N (sampel) sebesar 20, *range* (nilai pertengahan) sebesar 4, *minimum* (nilai terkecil) sebesar 4, *maximum* (nilai terbesar) sebesar 8, *mean* (rata-rata) sebesar 5,7, dan *standar deviation* (simpangan baku) sebesar 11.28576. Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai signifikansi yaitu 0,105. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,916 lebih besar dari 0,05 ($0,241 > 0,05$). Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 8 Palopo. Dari hasil Uji-*t Paired Samples Test SPSS 26 output* dapat kita lihat bahwa *sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan metode *drill* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* metode *drill* pada kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 8 Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. & Rolling, A. (2010). *Fundamentals of game design*. (2nd ed.). Barkeley, CA : New Riders.
- Alberts, B., D. Bray, J. Lewis, M. Raff, K. Roberts, J. D. Watson. 1994. Biologi Molekuler Sel. Volume ke-2. *Mengenal Sel*. Jakarta: PT. GramediaPustaka Utama.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Prasetyo (2006), *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Danurwindo, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group.

- Dooley, T., & Titz, C. (2010). *Passing and Ball Control*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport. ISBN 978-1-84126-300-7.
- Gao, Y. Q., Pan, B. C., Sun, W., Wu, H., Wang, J. N., Wang, L., 2012. Anxiety Symptoms Among Chinese Nurses: *Prevalence and The Associated Factors*. Journal of Advanced Nursing. 68(5), 1166-1175.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2011.05832.x/abstract>.
- <https://www.brianmac.co.uk/beep.htm>. *Multistage Fitness Test*. Diakses pada tanggal 4 Maret 2021.
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer steps to success*. Agusta Wibawa PT Rajagrafindo persada Jakarta.
- Martin, A., Swarbrick, J. & Cammarata, A., 2008, *Farmasi Fisik*, Edisi Ketiga, Penerbit UI Press, Jakarta.
- Mielke, Danny.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mufid Najib & Sulhan. (2010). *1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. x, 140 hlm.: illus.; 25 cm.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nana Sudjana. 2014. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmadhanier Kalbu Adi. (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta.
- Rizal, G. A. 2014. *Perbandingan Pengaruh Pemukul dan Bola Modifikasi Dengan Pemukul dan Bola Standar Terhadap Hasil Belajar Dalam Permainan Softball*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sagala, Syaiful. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, J. 2010. *Pintar menulis karangan ilmiah-kunci sukses dalam menulis ilmiah*. Penerbit Andi.
- Sener, I., & Karapolatgil, A. A. (2015). Rules of the Game: Strategy in Football Industry. *11th International Strategic Management Conference 2015*, 10-19.
- Sucipto (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik* . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sumarsono. (2010). *Sosiolinguistik*. Yogyakarta: Sabda.