

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN METODE *DRILL*
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA PEMAIN
TUNAS MUDA FC**

**BUKHORI SUHERMAN,
IYAN NURDIYAN HARIS, ARIS RISYANTO**

PJKR FKIP UNIVERSITAS SUBANG

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pra-eksperimen *Pree-test* dan *post-tes*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepak bola tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain. Sampel yang diambil adalah seluruh pemain tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *shooting* adalah akurasi tendangan ke gawang dari nurhasanah (2001:157). Analisis data menggunakan uji t paired sampel test. Hasil analisi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc, dengan t hitung 8,568 > t tabel 23 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan persentase 32%.

Kata kunci : metode *drill* dan ketepatan *shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, saat ini hampir semua orang menyukai olahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat di pisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam olahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk mengisi waktu luang saja, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa, untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Kapan dimulainya permainan sepakbola secara pasti belum diketahui, tetapi beberapa bangsa sudah mengenal permainan ini sejak dulu kala. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan ini. Pengakuan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Itali, Prancis, Inggris dan lain-lain.

Sepakbola adalah salah satu cabangpermainan bola besar yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-

puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat regional, nasional, maupun internasional.

Sepak bola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Dalam pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, fi fokuskan pada penggunaan teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Menurut suwarno (2001:12), teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan ini yang terdiri gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan tejnik dengan bola meliputi menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyendul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang. Unsur-unsur tersebut sangat di butuhkan dalam permainan sepak bola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerja sama yang baik antara pemain dalam satu tim, menggiring di gunakan untuk menguasai permainan, melewati lawan dan menembak di gunakan untuk mencetak goll ke gawang lawan, menyendul untuk mencetak goll dan memberikan umpan, mengontrol menguasai bola. Semua unsur tersebut merupakan unsur pokok dalam permainan sepak bola.

Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan sepak bola. Oleh karna itu diperlukan adanya keselarsan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Dalam proses latihan, biasanya anak didik hanya dilatih pada kemampuan individu saja, sehingga pada saat bermain kemampuan kerjasama tim antar pemain sangat kurang. Bentuk latihan yang sering diberikan hanya satu item saja misalnya hanya memaksimalkan kemampuan *dribbling* saja ataupun hanya *shooting* saja. hal ini yang terkadang membuat anak didik kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim, karena akan merasa takut salah ketika akan mengumpan bola.

Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukkan gol ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang atau sering disebut dengan kiper. Oleh karena itu untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang, pemain lawan harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Gawang yang merupakan tempat kelemahan dari penjaga gawang atau kiper adalah area-area sudut gawang bagian atas kanan dan kiri, bagian bawah kanan dan kiri. Hal itu dapat dibuktikan pada instrumen tes ketepatan *shooting* ke arah gawang bahwa angka-angka besar terletak pada sudut kanan kiri atas dan bawah pada gawang.

Di kabupaten subang sendiri sudah banyak di didirikan sekolah-sekolah sepak bola yang berbasisi akademik maupun sekolah sepak bola biasa. Salah satunya adalah sekolah sepak bola tunas muda fc. Sekolah sepak bola merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi

olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepak bola tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Di samping itu, sekolah sepak bola juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Sekolah sepak bola tunas muda fc memiliki jadwal latihan 3 kali dalam seminggu yaitu hari selasa, kamis dan minggu. Di sekolah sepak bola tunas muda fc banyak pemain yang *shooting* nya tidak tepat ke arah gawang, dari 8 kali mengikuti turnamen hanya 3 kali merasakan kemenangan. Mungkin dikarenakan kurangnya latihan teknik dasar sepak bola khususnya teknik *shooting* yang benar sehingga pemain tunas muda fc 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 sepak bola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan metode *drill*. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah dengan cara melatih *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar Mielke (2003:67).

KAJIAN TEORITIS

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan Sucipto (2000: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan Mielke (2003:67). Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan tendangan dari dekat gawang. Ketika ketrampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan tendangan lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan ketrampilan menggiring bola dan juga ketrampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan tendangan datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tendangan jika telah tiba waktunya. Tendangan adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang) Tri Septa Agung Pamungkas (2008:154).

Dari beberapa pernyataan di atas menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa *shooting* sangat penting dalam permainan sepak bola khususnya pada pemain agar bisa mencetak gol dan bisa membawa kemenangan bagi tim.

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola Muchtar (1992: 54). Muchtar (1992: 28), yang dimaksud

dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang Muchtar (1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Menendang bola (*passing*).
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- f. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- g. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- h. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- i. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sagala (2014:217) menjelaskan metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Sudjana (2014:86) menjelaskan metode latihan pada umumnya dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Sugiyono (1991:372) menjelaskan bahwa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode *drill* yaitu:

- a. *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa di lakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- b. Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya.
- c. Selama pelaksanaan *drill* perlu slalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- d. Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan yang sebenarnya.
- e. Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* kesituasi permainan yang sebenarnya.
- f. Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap saja ada kontrol kebenaran gerakannya.

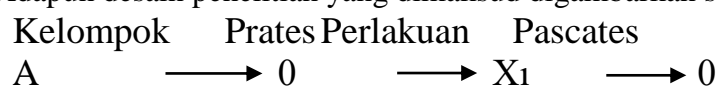
METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Jenis metode penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dimana ini di gunakan untuk

mengungkap hubungan sebab akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*. Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan *pre-test* adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan *post-test* adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai test awal dan nilai test akhir.

Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Desain Penelitian
Sukmadinata, (2011:208)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa sekolah sepak bola tunas muda fc yang berjumlah 24 siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh siswa tunas muda fc yang berjumlah 24 siswa. Adapun pertimbangan yang digunakan peneliti dalam pengambilan sampel adalah pemain berusia di bawah 15 tahun, sudah mendapatkan latihan teknik dasarsepakbola khususnya teknik latihan *shooting*, mendapat materi latihan dari pelatih yang sama, dan berjenis kelamin laki-laki.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran Nurhasan (2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran.



Instrumen Tes *Shooting* Nurhasan (2001 : 157)

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.

- b. alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 - 1) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - 2) Setelah mendapat aba-aba yang test melakukan tendangan ke arah gawang.
 - 3) Testi diberi 10 kali kesempatan
- d. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

HASIL ANALISIS DATA

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

Tes awal dilakukan di lapangan sekolah sepak bola tunas muda fc. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* bola ke gawang. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti. Tentang beberapa kali frekuensi latihan, disebutkan bahwa frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam satu minggu Sajoto (1988;487).

Setelah program latihan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain setelah mengikuti latihan *shooting* menggunakan metode *drill*.

Tabel *pree-test* dan *post-test*

No	Nama	<i>Pree-test</i>	<i>post-test</i>
1	Topik	23	28
2	Wahyu	20	30
3	Dimas	25	26
4	Ibnu	20	26
5	Nanang	32	34
6	Endi	27	30
7	Wawan	25	31
8	Ilal	18	21
9	Malik	23	27
10	Abdul	22	28
11	Ipan	26	28
12	Epan	27	32

No	Nama	<i>Pree-test</i>	<i>post-test</i>
13	Waryani	16	30
14	Edi	19	24
15	Ibnu	17	23
16	Rizki	16	22
17	Fathan	21	26
18	Sabar	20	23
19	Upi	18	19
20	Tristan	19	25
21	Reza	14	17
22	Adul	20	28
23	Kelvin	20	25
24	Ryan	18	23

Deskripsi hasil *pree-test* awal

Hasil *pree-test* tersebut di deskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: jumlah = 506 nilai minimal = 14, nilai maksimal = 32, rata-rata = 21,08 dengan simpangan baku = 4,24. Deskripsi hasil *Post-test* tes akhir Hasil *post-test* tersebut di deskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: jumlah = 626 nilai minimal = 17, nilai maksimal = 34, rata-rata = 26,08 dengan simpangan baku = 4,13

Tabel hasil uji normalitas

Pemain Tunas muda fc	P	Sig	Keterangan
<i>Pree-test</i> ketepatan <i>shooting</i> ke gawang	0,314	0,05	Normal
<i>Post-test</i> ketepatan <i>shooting</i> ke gawang	0,978	0,05	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pree-test* dan *post-test* memiliki nilai p (sig) $>0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat di lanjutkan.

Tabel uji homogenitas

Metode drill <i>Shooting</i>	df1	df2	Sig	Keterangan
Ketepatan <i>shooting</i> ke gawang	4	10	0,165	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig. >0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Tabel hasil hipotesis dengan paired sampel t-test

Pair	<i>Post -test dan pre -test ketepatan shooting</i>	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
1		5	2,859	0,584	6,207	3,793	8,568	24	.000

Jika nilai sig < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *shooting* menggunakan metode *drill* pada *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “adanya peningkatan latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang”, diterima. Artinya latihan *shooting* menggunakan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dapat di simpulkan hasil penelitian di peroleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang di teliti. Pada hasil *pre-test* awal pemain melakukan ketepatan *shooting* yang benar (baik) hanya 13% dan setelah *post-test* akhir pemain melakukan ketepatan *shooting* yang benar (baik) meningkat menjadi 32%. Pemberian perlakuan selama 12 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain sekolah sepak bola tunas muda fc. Peningkatan hasil ketepatan *shooting* dapat dilihat dari *post-test* atau tes akhir data *shooting* ketepatan pemain tunas muda fc, meningkat lebih baik dari *pre-test* awal. Karna latihan menggunakan metode *drill* dapat membentuk kebiasaan yang dilakukan dengan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan shooting.

DAFTAR FUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Andi Offset
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepak Bola Dasar*. Diktak. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mielka. 2004 *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar raya
- Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan pengukuran Dalam Pendidikan jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*: Jakarta.
- Pamungkas Agung T.S. 2009. *Kampus Pintar Sepak Bola* : Malang.
- Sagala, Syaiful. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Sajoto . 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prieze.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

- Sudjana. 2014. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata Syaodih Nana. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja rosdakarya
- Suwarno K. R 2001. *Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: FPO FIK UNY