

# METODE *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK MENENDANG BOLA (*SHOOTING*) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA USIA 13-14 TAHUN

**Robi Syuhada Istofian**

**Fahrial Amiq**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

e-mail: robisyuhadaistofian@yahoo.co.id

**Abstract:** The purpose of this study is to increase (improve) the techniques of shooting with drill method. This research is a sport action. The subject in this study were student Bhineka Indonesia Soccer School Batu totaling 24 people. Data collection techniques were used that observation. Data analysis technique used is quantitative descriptive statistical tests. The result of this study is a shooting drill that used can improve shooting skills soccer school student Bhineka Indonesia Batu. Improved skills can be seen in cycle 2, skills improved better than cycle 1. Where all indicators leading indicators have improved 72,22%, 77,77% footstool, ball impact 76,38%, 76,38% eye, follow-through 74,99% and 79,16% of the ball. The conclusion that the shooting drill method used can improve shooting technique football school students Bhineka Indonesia Batu.

**Keywords:** soccer, shooting techniques, drill method

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* dengan metode *drill*. Penelitian ini adalah penelitian tindakan olahraga. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah metode *drill shooting* yang digunakan dapat meningkatkan teknik *shooting*. Peningkatan teknik dapat dilihat pada siklus 2, teknik meningkat lebih baik dari siklus 1, dimana semua indikator telah mengalami peningkatan indikator awalan 72,22%, tumpuan kaki 77,77%, perkenaan bola 76,38%, pandangan mata 76,38%, *follow-through* 74,99% dan arah bola 79,16%. Kesimpulan bahwa metode *drill shooting* yang digunakan dapat meningkatkan teknik *shooting* siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu.

**Kata kunci:** sepakbola, teknik menendang bola, metode *drill*

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan sangat menggemari olahraga ini. "Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental" (Luxbacher, 1998:v).

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Abdoellah (1981:409) mendefinisikan bahwa "sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang". Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan secara sederhana dan segera. "Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan

sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya” (Batty, 2008:4). “Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus” (Scheunemann, 2008:7). Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dilakukan secara sederhana.

“Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerangan lawan” (Abdoellah, 1981:409). Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan: fisik, teknik, dan taktik yang baik sehingga latihan menjadi terarah dan teratur.

Kebanyakan orang menganggap bahwa bermain sepakbola adalah olahraga yang mudah dimainkan. Akan tetapi pada kenyataannya bermain sepakbola itu sulit, karena banyak teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola.

Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, *shooting* dan *goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola. Abdoellah (1981:456) menyatakan bahwa “*shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol”. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan

peluang mencetak gol menjadi terlewatkan.

“Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan” (Mielke, 2003:67). “Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya” (Luxbacher, 1998:105). Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan bagi sebuah kesebelasan.

Hadiqie (2013:40-43) menggolongkan jenis *shooting* menjadi 6 yaitu *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki), *swerve shot* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. Dari 6 jenis *shooting*, *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki) yang lebih sering digunakan oleh pemain sepakbola. Melatih teknik *shooting* tidak dapat dilakukan dengan singkat dan mudah, diperlukan kegigihan yang luar biasa untuk melatih *shooting*. “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang” (Mielke, 2003:67).

Agar dapat menguasai semua teknik dasar sepakbola yang baik maka diperlukan suatu latihan. Sekolah Sepakbola sebagai sarana yang tepat untuk melatih kemampuan dalam bidang sepakbola. Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia terletak di Desa Pendem Kota Batu adalah salah satu anggota dari FORSSMARA (Forum Sekolah Sepakbola Malang Raya) yang bertugas menaungi Sekolah Sepakbola yang ada di

Malang Raya. Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia merupakan sarana bagi pesepakbola muda berbakat untuk dapat berlatih mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki serta berperan aktif dalam pencapaian prestasi sepakbola yang ada di Malang Raya.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu pada saat sesi permainan berlangsung, yaitu pada gerakan menggiring bola (*dribbling*) didapatkan 62,49% gerakan benar dan 37,49% gerakan salah, pada gerakan mengoper bola (*passing*) didapatkan 64,16% gerakan benar dan 35,83% gerakan salah, sedangkan pada gerakan menendang bola (*shooting*) didapatkan 48,32% gerakan benar dan 51,56% gerakan salah. Dari hasil tersebut bahwa terdapat permasalahan dari segi teknik *shooting* yang kurang dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh keterangan bahwa terdapat permasalahan pada teknik *shooting*, dimana 16 siswa dengan persentase 66,66% melakukan kesalahan pada teknik tumpuan kaki dan 17 siswa dengan persentase 70,83% melakukan kesalahan pada teknik perkenaan bola. Dari kesalahan pada gerakan tersebut akan mempengaruhi kekuatan tendangan dan hasil *shooting* yang tidak efektif. Sagala (2014:217) 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, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”. “Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari” (Sudjana, 2014:86). Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu. Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode *drill* yaitu. (1) *drill* digunakan sampai gerakan yang

benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (2) siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran geraknya. Sagala (2014:217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* yaitu. (1) pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*.

Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drill*. “Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar” (Mielke, 2003:67). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* melalui penelitian yang berjudul “Metode *Drill* untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu Usia 13-14 Tahun”.

## METODE

Sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah maka desain penelitian yang dipilih adalah dengan menggunakan metode tindakan atau *action research*. Menurut Budiwanto (2013:10), “penelitian tindakan (*action research*) adalah penelitian menggunakan metode utama refleksi diri, dengan program tindakan untuk mengadakan perubahan dan pembaharuan sehingga menjadi lebih baik”. Prosedur tindakan dimulai dari (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi serta (4) analisis dan refleksi. Dengan demikian, melalui penelitian tindakan olahraga (PTO) penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* pada siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu.

Kehadiran peneliti sebagai rekan kerja bagi pelatih dan asisten pelatih yaitu berkerjasama atau berkolaborasi dalam menyusun konsep tindakan yang akan dilakukan, sehingga peneliti bisa merasakan adanya masalah yang sangat penting dan perlu adanya pemecahan dari masalah tersebut. Dalam pelaksanaannya peneliti selalu hadir, yaitu setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu di lapangan Demlat Kota Batu. Peneliti sekaligus berperan menjadi asisten pelatih di Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu. Selama pelaksanaan, peneliti dibantu oleh bapak Ike Dedy S. (selaku pelatih) dan bapak Rio V. Loho (selaku asisten pelatih) sebagai kolaborator untuk membantu peneliti dalam mengamati kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama pelaksanaan penelitian mulai dari perencanaan awal hingga refleksi.

Penelitian tindakan olahraga (PTO) ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu yang terletak di jalan Dr. Moh. Hatta No.53 Pendem Junrejo Kota Batu. Subyek dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu usia 13-14 tahun dengan jumlah 24 siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang gerakan *shooting*. Data diperoleh dari observasi saat proses latihan. Sedangkan sumber

data dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu yang berjumlah 24 siswa. Data mempunyai peranan sangat penting dalam suatu penelitian karena data digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi. Adapun tahap-tahap dalam pengumpulan data yang dilakukan yaitu, (1) tahap persiapan dan (2) tahap pelaksanaan.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono, 2010:43). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Alur penelitian tindakan olahraga diadopsi dari penelitian tindakan kelas milik Arikunto.

## HASIL

Pada saat observasi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 April 2016, peneliti telah mengumpulkan data dari hasil observasi siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu yang berjumlah 24 siswa. Diperoleh data dari permainan sepakbola berlangsung, bahwa siswa sering melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting* sepakbola yaitu pada teknik tumpuan kaki dan perkenaan bola.

Berdasarkan hasil observasi awal teknik dasar *shooting* sepakbola siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu diperoleh data bahwa siswa banyak mengalami kesalahan saat melakukan *shooting* pada indikator tumpuan kaki sebanyak 68,05% siswa mengalami kesalahan dan 68,05% siswa mengalami kesalahan pada perkenaan bola.

Pada perencanaan tindakan 1, peneliti menemukan obyek yang diteliti yaitu siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu berdasarkan hasil dari observasi awal yang dilakukan pada tanggal 24 April. Setelah melakukan observasi awal, peneliti merancang

program latihan yang dibantu oleh pelatih. Program latihan yang dibuat akan diberikan pada setiap pertemuan. Program latihan dibuat sesuai dengan materi *shooting* dalam permainan sepakbola. Kemudian peneliti bersama pelatih mempersiapkan lembar observasi yang akan digunakan pada tahap pengamatan. Peneliti melakukan koordinasi dengan pelatih tentang rancangan latihan *shooting* sepakbola menggunakan metode *drill*. Metode *drill shooting* sepakbola yang akan diberikan pada siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia yaitu: (1) *drill shooting 1 (acceleration shoot)*, (2) *drill shooting 2 (faster shoot)*, (3) *drill shooting 3 (one on one shoot)*, (4) *drill shooting 4 (through-pass shoot)*, (5) *drill shooting 5 (heading shoot)*, (6) *drill shooting 6 (triangle shoot)*, (7) *drill shooting 7 (turn-on shoot)*, (8) *drill shooting 8 (backpass shoot)*, dan (9) *drill shooting 9 (zig-zag shoot)*.

Pelaksanaan tindakan 1 dimulai pada tanggal 26 April 2016-8 Mei 2016 setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu dimulai pukul 15.30-17.15 di Lapangan Demlat Kota Batu. Kegiatan latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu pada sore hari. Latihan dipimpin oleh pelatih Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu Bapak Ike Dedy S. bersama bapak Rio V. Loho selaku asisten pelatih.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 26 April sampai dengan 8 Mei 2016 pada siklus 1 yang berlangsung selama dua minggu sebanyak enam kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut: Dari aspek awalan, sebanyak 36,11% siswa masih mengalami kesalahan dan 63,88% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek tumpuan kaki, sebanyak 44,44% siswa masih mengalami kesalahan dan 55,55% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek perkenaan bola, sebanyak 45,83% siswa masih mengalami kesalahan dan 54,16% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek pandangan mata, sebanyak 31,94% siswa masih mengalami kesalahan dan 68,05% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek *follow-through*,

sebanyak 33,33% siswa masih mengalami kesalahan dan 66,66% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek arah bola, sebanyak 33,33% siswa masih mengalami kesalahan dan 66,66% siswa sudah melakukan dengan benar.

Secara keseluruhan dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 26 April sampai dengan 8 Mei 2016 pada siklus 1 yang berlangsung selama dua minggu sebanyak enam kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil observasi awal pada indikator awalan, 55,55% siswa melakukan dengan benar, tumpuan kaki 31,94% siswa melakukan dengan benar, perkenaan bola 31,94% siswa melakukan dengan benar, pandangan mata 59,72% siswa melakukan dengan benar, *follow-through* 58,33% siswa melakukan dengan benar dan arah bola 54,16% siswa melakukan dengan benar. Dari hasil observasi siklus 1 pada indikator awalan, 63,88% siswa melakukan dengan benar, tumpuan kaki 55,55% siswa melakukan dengan benar, perkenaan bola 54,16% siswa melakukan dengan benar, pandangan mata 68,05% siswa melakukan dengan benar, *follow-through* 66,66% siswa melakukan dengan benar dan arah bola 66,66% siswa melakukan dengan benar. Dibandingkan dengan hasil observasi awal teknik *shooting* sepakbola terdapat sedikit peningkatan, namun masih kurang maksimal sehingga perlu dilanjutkan ke siklus 2.

Setelah mempelajari dari siklus 1, peneliti dan pelatih berkolaborasi dan melakukan tindakan yang lebih efektif pada siklus 2. Perencanaan tindakan pada siklus 2 serupa dengan perencanaan tindakan pada siklus 1. Pelaksanaan tindakan 2 dimulai pada tanggal 10 Mei 2016-22 Mei 2016 setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu dimulai pukul 15.30-17.15 di Lapangan Demlat Kota Batu. Kegiatan latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu pada sore hari. Latihan dipimpin oleh pelatih Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu

Bapak Ike Dedy S. bersama bapak Rio V. Loho selaku asisten pelatih.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Mei sampai dengan 22 Mei 2016 pada siklus 2 yang berlangsung selama dua minggu sebanyak enam kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut: Dari aspek awalan, sebanyak 27,77% siswa masih mengalami kesalahan dan 72,22% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek tumpuan kaki, sebanyak 22,22% siswa masih mengalami kesalahan dan 77,77% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek perkenaan bola, sebanyak 23,60% siswa masih mengalami kesalahan dan 76,38% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek pandangan mata, sebanyak 23,61% siswa masih mengalami kesalahan dan 76,38% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek *follow-through*, sebanyak 24,99% siswa masih mengalami kesalahan dan 74,99% siswa sudah melakukan dengan benar. Dari aspek arah bola, sebanyak 20,83% siswa masih mengalami kesalahan dan 79,16% siswa sudah melakukan dengan benar.

Pada tahap refleksi 2 ini, kegiatan yang dilakukan yakni peneliti dan pelatih mendiskusikan atau merefleksikan data-data dari semua hasil yang diberikan pada siklus 2. Pada tahap ini juga untuk mengetahui apakah tujuan dari peneliti yakni untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* menggunakan punggung kaki telah tercapai atau belum.

Pada saat siklus 1 yang dimulai pada tanggal 26 April 2016-8 Mei 2016, siswa masih banyak melakukan gerakan yang salah pada saat gerakan *shooting* hal ini dapat dilihat dari persentase pada siklus 1. Pada siklus 1 terdapat peningkatan namun belum signifikan dari hasil observasi awal. Sedangkan pada saat siklus 2 yang dimulai pada tanggal 10 Mei 2016-22 Mei 2016, siswa sudah benar dalam melakukan gerakan *shooting* yang meliputi indikator awalan, tumpuan kaki, perkenaan bola, pandangan mata, *follow-through*, dan arah bola. Hasil persentase tingkat keberhasilan pada siklus 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Hal ini menun-

jukkan bahwa tujuan dari penelitian ini sudah tercapai, dan dapat disimpulkan bahwa metode *drill shooting* yang diberikan pada saat tindakan berlangsung dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* sepakbola siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil paparan data, penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan teknik dasar *shooting* menggunakan punggung kaki. “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 (Sagala, 2014:217)”. Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode *drill* yaitu. (1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (2) siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Metode *drill* yang digunakan peneliti sudah sesuai dengan karakteristik usia untuk siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu. Menurut *Asian Football Cofederation* (AFC) (2016:19), karakteristik anak pada usia ini lebih mengerti aspek-aspek teknik dan taktik dengan menjadi lebih baik. Metode *drill* yang digunakan diantaranya *drill*

*shooting 1 (acceleration shoot), drill shooting 2 (faster shoot), drill shooting 3 (one on one shoot), drill shooting 4 (through-pass shoot), drill shooting 5 (heading shoot), drill shooting 6 (triangle shoot), drill shooting 7 (turn-on shoot), drill shooting 8 (backpass shoot), dan drill shooting 9 (zig-zag shoot).* Sagala (2014:217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* yaitu. (1) pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic.*

Pada saat observasi awal, rata-rata jumlah siswa yang melakukan gerakan dengan benar yaitu 48,60%. Kesalahan yang paling banyak terjadi pada indikator tumpuan kaki dengan persentase 68,05% dan perkenaan bola dengan persentase 68,05%. Berdasarkan hasil analisis observasi awal, untuk memperbaiki (meningkatkan) teknik *shooting* peneliti merancang program latihan dan rancangan metode *drill shooting*. Pada pertemuan pertemuan keenam siklus 1, rata-rata jumlah siswa yang melakukan gerakan dengan benar yaitu 62,49%. Pada pertemuan keenam meningkat dari sebelum pemberian tindakan pada saat observasi awal. Kelemahan yang terdapat pada saat observasi awal sudah mulai ada peningkatan. Pada setiap pertemuan diberikan dua model *drill shooting*. Dari paparan data pada siklus 1 dapat diketahui bahwa penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang dikemukakan peneliti. Namun pada siklus 1 masih kurang adanya peningkatan yang sesuai dengan harapan peneliti, maka penelitian dilanjutkan pada siklus 2 untuk memperoleh peningkatan yang lebih baik. Berdasarkan hasil refleksi pada siklus 1, bahwa masih terdapat sedikit peningkatan, maka dilanjutkan pada siklus 2. Pada siklus 2 ini peneliti masih menggunakan metode *drill shooting* yang

sama dengan siklus 1. Pada pertemuan keenam siklus 2, rata-rata jumlah siswa yang melakukan gerakan dengan benar yaitu 76,15%. Pada pertemuan keenam siklus 2 meningkat dari siklus 1. Dari paparan data pada siklus 2 dapat diketahui bahwa indikator mengalami peningkatan. Semua indikator telah mengalami peningkatan sehingga penelitian ini pun diakhiri sampai siklus 2. Hal ini didukung dengan adanya teori dari Mielke (2003:67) bahwa “Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar”.

Berikut ini adalah Tabel 1 Perbandingan siklus 1 dan siklus 2.

Indikator	S1 (%)	S2 (%)	P (%)
Awalan	63,88	72,22	8,34
TK	55,55	77,77	22,22
PB	54,16	76,38	22,22
PM	68,05	76,38	8,33
Ft	66,66	74,99	8,33
Arah bola	66,66	79,16	12,5
Jumlah	374,96	456,9	81,94
Rata-rata	62,49	76,15	13,65

Keterangan:

S1 = Siklus 1

S2 = Siklus 2

P = Peningkatan

TK = Tumpuan kaki

PB = Perkenaan bola

PM = Pandangan mata

Ft = *Follow-through*

Berdasarkan hasil perbandingan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan. Pada indikator awalan saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 63,88%, sedangkan saat siklus 2 meningkat menjadi 72,22%, mengalami peningkatan sebesar 8,34%. Pada indikator tumpuan kaki saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 55,55%, sedangkan saat siklus 2 meningkat menjadi 77,77%, mengalami peningkatan sebesar 22,22%. Pada indikator perkenaan bola saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 54,16%, sedangkan saat siklus 2

meningkat menjadi 76,38%, mengalami peningkatan sebesar 8,34%. Pada indikator pandangan mata saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 68,05%, sedangkan saat siklus 2 meningkat menjadi 76,38%, mengalami peningkatan sebesar 8,33%. Pada indikator *follow-through* saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 66,66%, sedangkan saat siklus 2 meningkat menjadi 74,99%, mengalami peningkatan sebesar 8,33%. Pada indikator arah bola saat siklus 1 berlangsung, persentase keberhasilan sebesar 66,66%, sedangkan saat siklus 2 meningkat menjadi 79,16%, mengalami peningkatan sebesar 12,5%.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan metode *drill* selama 12 pertemuan dalam 2 siklus dapat meningkatkan teknik *shooting* sepakbola menggunakan punggung kaki. Didasari teori Sagala (2014:217) yang menjelaskan mengenai kelebihan dari metode *drill* yaitu pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan. Metode *drill* dipilih karena metode ini dilakukan berulang-ulang sehingga dapat menanamkan kebiasaan tertentu dari apa yang dilakukan. "Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari" (Sudjana, 2014:86).

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tindakan olahraga (PTO) dapat disimpulkan bahwa metode *drill* yang digunakan dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* sepakbola menggunakan punggung kaki siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu dalam melakukan teknik dasar *shooting* yang benar. Peningkatan (perbaikan) hasil teknik *shooting* menggunakan punggung kaki dapat dilihat pada siklus 2, teknik siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu meningkat lebih baik dari siklus 1.

## Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian, maka peneliti bermaksud menyampaikan saran sehubungan dengan harapan peneliti agar penelitian ini mempunyai manfaat yang sangat berarti bagi berbagai pihak, diantaranya: (1) Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih model latihan yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan (memperbaiki) hasil teknik *shooting* menggunakan punggung kaki untuk siswanya, (2) Bagi siswa Sekolah Sepakbola, diharapkan dapat meningkatkan (memperbaiki) penguasaan teknik *shooting* sepakbola menggunakan punggung kaki, sehingga teknik *shooting* menjadi lebih baik dan efektif, (3) Bagi Klub, diharapkan sebagai temuan untuk peningkatan teknik dasar *shooting* menggunakan punggung kaki di Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu, (4) Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai sumber referensi terkait penelitian yang sejenis.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah. 1981. *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: PT Sastra Hudaya.
- AFC. 2006. *Buku Panduan Youth*. Malaysia: Badan Liga Indonesia (BLI)-PSSI
- Batty. 2008. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Budiwanto. 2013. *Metodologi Penerapannya dalam keolahragaan Latihan*. Malang: UM Press.
- Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Luxbacher. 1998. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Tangga Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Scheunemann. 2008. *Dasar-Dasar Sepakbola Modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Rekeyasa Dioma.

- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyanto, Sudjarwo. 1991. *Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka.