

PENGARUH MODEL LATIHAN DRILL TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAKBOLA PEMAIN USIA JUNIOR SSB SUKOHARJO

Pipit Fitria Yulianto¹ Kodrad Budiyo²

p.f.yulianto@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh antara latihan Drill terhadap akurasi shooting pemain usia junior SSB Sukoharjo 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*) dengan menggunakan desain *One-group Pretest-Posttest Design*. Penelitian kuasi eksperimen bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan.

Analisis data dengan uji t menggunakan *spss 21. For windows* diatas menunjukkan Nilai sig. (2-tailed) pada paired samples test sebesar 0.00 atau $< 0,05$ hal ini berarti bahwa H_0 ditolak atau dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting* permainan sepak bola pada atlet usia junior SSB Sukoharjo 2021. Dengan latihan drill shooting atau latihan shooting dengan terus menerus akan menimbulkan habit bagi atlet usia junior sehingga kemampuan dan pengalaman menendang bola menjadi bertambah. Hal tersebut bisa menjadi kebiasaan sehingga dalam melakukan tendangan / shooting akan menjadi lebih akurat.

Kata Kunci: Latihan Drill, Akurasi Shooting

PENDAHULUAN

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat, pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses olahraga. Sepakbola merupakan olahraga yang beranggotakan 11 orang dimana bola yang dimainkan harus ditendang menggunakan kaki dan boleh menyentuh bagian tubuh lain kecuali dengan tangan yang hanya khusus untuk kiper. Permainan ini dimainkan selama 2x45 menit, pemenang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan.

Teknik dasar olahraga sepakbola berupa gerakan *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menendang), dan *heading* (menyundul). Semua gerakan ini sangat berpengaruh dalam kemenangan pada pertandingan sepakbola. Akurasi *shooting* pada permainan sepakbola sangat diperlukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang bagus, seorang pemain mengembangkan kemahirannya dalam melakukan shooting ke gawang lawan dengan

tepat dan akurat. Saat melakukan shooting ke gawang seorang pemain harus dapat memperkirakan jarak, dan kearah manakah bola itu hendak di arahkan.

Dalam permainan sepakbola teknik-teknik dasar sangat dibutuhkan oleh pemain agar pemain dapat melakukan permainan sepakbola dengan baik dan benar. SSB Sukoharjo memiliki tim sepakbola junior usia 12-15 tahun yang mana dalam usia ini pemain sangat perlu dikenalkan dengan teknik dasar bermain sepak bola, dan *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Berbagai metode dan cara latihan dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi shooting diantaranya adalah dengan metode drill.

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Olahraga Sepakbola

Menurut (Herwin, 2006:78) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Subagyo Irianto (2010:3). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, makadapat di simpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur mental, taktik, fisik, taktik, dan teknik dilakukan dengan cara menendang sebuah bola atau (*shooting*) yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan – peraturan yang telah ditentukan, sepakbola tidak bisa lepas dari unsur teknik salah satunya adalah shooting, karena shooting merupakan unsur teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk mencetak gol dengan salah satu kaki.

B. Teknik dasar menendang bola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Danny Mielke. 2003:69). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah tendangan dengan jarak 16.5 meter, penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola denganbaik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik. Luxbacher (2011:105-111) menjelaskan tentang beberapa ketrampilan menembak yang dasar mencakup tembakan instep drive, full volley, half volley, side volley dan swerving atau menikung. Sementara teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: (1) Menendang dengan kaki bagian dalam, (2) Menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan ujung jari.



Gambar 1. Gerakan Teknik Shooting
Joseph A Luxbacher (2012: 11)

C. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan 5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Menurut Luxbacher (2011: 112).

Gambar 2.1 Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan. 2) Kaki melintang tegak lurus ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan kedepan. 3) Posisi badan beradadiatas bola (menutup). 4) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh. 5) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (follow through).

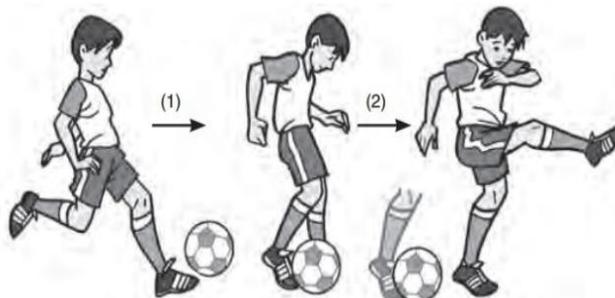


(Gambar 2. Menendang Bola Kaki Bagian Dalam)
Luxbacher (2011: 112)

D. Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Penuh

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras kemulut gawang, 6) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8)

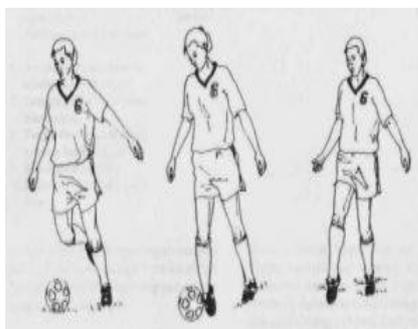
untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Luxbacher (2011: 113). Shooting Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola. 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Kaki yang menendang diangkat kebelakang, selanjutnya diayunkan kedepan arah bola. 4) Arah kaki lurus kedepan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5) Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir datar di atas tanah.



(Gambar 3. Punggung Kaki Penuh)
Luxbacher (2011: 114).

E. Menendang Punggung Kaki Bagian Luar

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras kemulut gawang, 6) untuk tendangan tepat kemulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain Luxbacher (2011: 116). Shooting Menggunakan Kura-Kura Kaki bagian luar kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm, sedikit kebelakang. 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Tungkai kaki diputar arah kedalam. 4) Arah kaki agak menyudut arah kedalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola. 5) Kura-kura kaki luar yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.



(Gambar 4. Kaki Bagian Luar)
Luxbacher (2011: 117)

F. Menendang Dengan Ujung Kaki

Kegunaan menendang dengan ujung kaki adalah : 1) untuk operan jarak pendek 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan samping menyusur tanah (tinggi), 4) untuk tendangan mengecoh lawan, 5) untuk tendangan tepat kemulut gawang. Menurut M. Sajoto(2005:9) Menggunakan Ujung Kaki yaitu letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. 3) Kaki yang menendang diangkat kebelakang, selanjutnya diayunkan kedepan arah bola. 4) Arah kaki lurus kedepan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. 5) Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.



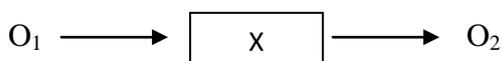
(Gambar 4. Menendang Bola Dengan Ujung Kaki)
(M. Sajoto: 2005:9)

G. Metode Latihan Drill

Metode drill adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu (Robi Syuhada Istofian & Fahrial Amiq) 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. Hal tersebut diperkuat oleh Sagala (2014:217) yang 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*.

METODE

Populasi dalam penelitian ini yaitu Semua atlit sepakbola junior SSB Sukoharjo, Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan random sampling yaitu pelaksanaan pengambilan sampel dipilih secara acak melalui pengundian didapatkan atlit sebanyak 40 orang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*) dengan menggunakan desain *One-group Pretest-Posttest Design*. Penelitian kuasi eksperimen bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan (Cholid Nurbako & Abu Achmadi, 2007: 54). Langkah-langkah desain *one group pretest –posttest design* adalah sebagai berikut:



Keterangan:

O1: *Pre test*

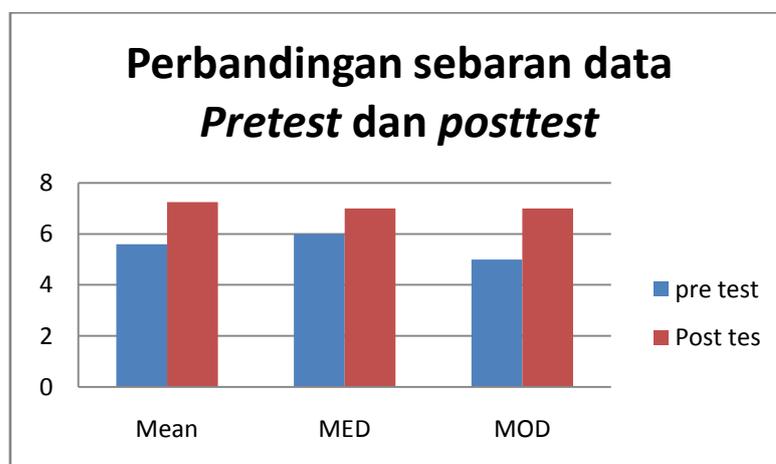
X: *Treatment*

O2: *Post test*

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan terdiri dari data *Pre-test* dan *Post test*. Sebelum dilakukan *treatment* sampel diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan akurasi *shooting* setelah data terkumpul sampel diberikan *treatment* dan setelah *treatment* dirasa cukup langkah terakhir dilakukan *posttest* untuk mengetahui kemampuan akurasi *shooting*.

Dari data yang terkumpul pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 5. Perbandingan sebaran data *Pretest* dan *Posttest*

Data pretest dan post test yang sudah didapat dianalisis dengan uji t untuk mengetahui pengaruh dari treatment yang dilakukan. Analisis yang digunakan menggunakan bantuan spss for windows, adapun hasil uji t dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

➔ **T-Test**

[DataSet0]

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	40	5.6000	.84124	.13301
Posttest	40	7.2500	1.17124	.18519

One-Sample Test

	TestValue = 0				95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Pretest	42.101	39	.000	5.60000	5.3310	5.8690
Posttest	39.149	39	.000	7.25000	6.8754	7.6246

Analisis data dengan uji t menggunakan *spss 21. For windows* diatas menunjukkan Nilai sig. (2-tailed) pada paired samples test sebesar 0.00 atau $< 0,05$ hal ini berarti bahwa H_0 ditolak atau dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting* permainan sepak bola pada atlit usia junior SSB Sukoharjo 2021.

Dengan latihan *drill shooting* atau latihan *shooting* dengan terus menerus akan menimbulkan habit bagi atlit usia junior sehingga kemampuan dan pengalaman menendang bola menjadi bertambah. Hal tersebut bisa menjadi kebiasaan sehingga dalam melakukan tendangan / *shooting* akan menjadi lebih akurat.

KESIMPULAN dan SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang significant antara latihan *drill shooting* terhadap akurasi tendangan ke gawang hal ini dibuktikan dengan uji t dengan menggunakan *spss for windows 21* yang menunjukkan bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,00 atau $< 0,05$.

2. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil, maka kepada pelatih SSB usia Junior, khususnya di SSB Sukoharjo, disarankan agar:

- a. Pelatih SSB menerapkan latihan *Drill* untuk meningkatkan akurasi *shooting* usia Junior.
- b. Membuat jadwal dan program latihan yang baik untuk memfokuskan pada latihan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danny Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta
- Herwin. (2006). Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. *JORPRES. (Vol.2. Nomor 1 tahun 2006)* Hal. 78-91. UNY
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer steps to success* Agusta Wibawa PT Raja grafindo persada Jakarta.
- Robi Syuhada Istofian & Fahrial Amiq “Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun “Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang)
<https://docplayer.info/46777381-Metode-drill-untuk-meningkatkan-teknik-menendang-bola-shooting-dalam-permainan-sepakbola-usia-tahun.html>
- Sagala, Syaiful. 2014. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.)
- Sajoto, M. (2005). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyanto, Sudjarwo 1991. Belajar Gerak Jakarta :Universitas Terbuka
- Sugiyono.(2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta