

Pengaruh Metode Drill Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola pada Club MBB Junior Balairaja U- 15

Rian Sepriwandi¹ Ardiah Juita² Oca Fernandes AF³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: rian.sepriwandi5262@student.unri.ac.id¹ ardiahJuita@lecturer.unri.ac.id²
oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This study aims to determine the effect of the drill method on shooting accuracy at the MBB Junior Balairaja U-15 club. The method used was an experiment with pre-test and post-test data collection techniques using drill method training conducted in 12 meetings. The research sample was 14 athletes at the MBB Junior Balairaja U-15 club. From these findings, it can be concluded as follows: There is an effect of Drill Method Training (X) on Shooting Accuracy (Y) at the MBB Junior Balairaja U-15 club. After being given 12 meetings of training, in this case the value obtained in the t-table at a significant level of 0.05 with degrees of freedom (n-1) 13, which is 1.770. Because the t-count (12,254) is greater than the t-table (1.770), there is a significant influence on this study. These results indicate that before being given drill method training, most athletes had low shooting accuracy, with only a small portion reaching the Medium category. After being given drill method training, a post-test was conducted to see the development of the athlete's shooting accuracy. It can be concluded that drill method training plays an important role in improving the shooting accuracy of athletes. A significant increase from the pre-test to the post-test results shows that this training method is effective in improving the overall shooting ability of athletes.

Keywords: Drill Method, Accuracy, Shooting, Football, and Pre-test - Post-test

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode drill terhadap akurasi shooting pada club MBB Junior Balairaja U-15. Metode yang digunakan eksperimen dengan Teknik pengumpulan data pre test dan post test dengan menggunakan Latihan metode drill dilakukan sebanyak 12 pertemuan. Sampel penelitian 14 atlet club MBB Junior Balairaja U-15. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh Latihan Metode Drill (X) Terhadap Akurasi Shooting (Y) pada club MBB junior Balairaja u-15, Setelah di berikan Latihan sebanyak 12 pertemuan, dalam hal ini nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 13, yang bernilai 1,770. Karena t-hitung (12.254) lebih besar dari pada t-tabel (1,770) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan metode drill, sebagian besar atlet memiliki akurasi shooting yang masih rendah, dengan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori Sedang. Setelah diberikan latihan metode drill, dilakukan post-test untuk melihat perkembangan akurasi shooting atlet. Dapat disimpulkan bahwa latihan metode drill berperan penting dalam meningkatkan akurasi shooting atlet. Peningkatan yang signifikan dari hasil pre-test ke post-test menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci: Metode Drill, Akurasi, Shooting, Sepakbola, dan Pre test - Post Test



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan mengerahkan segala daya upaya yang berguna untuk meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dan suatu upaya untuk memenangkan pertandingan atau memperebutkan kejuaraan suatu cabang olahraga. Menurut Arif (2014: 1) dikutip dalam (Tamammudin & Widodo, 2019) Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga

sangatlah penting bagi kehidupan manusia tidak hanya menyehatkan bagi tubuh akan tetapi olahraga sangat berperan dalam perkembangan zaman dan telah membawa perubahan yang sangat besar di era modern ini. Pada UU No 11 Tahun 2022 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga, menyatakan bahwa “Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, (c) olahraga prestasi”. Olahraga prestasi adalah jenis olahraga di mana seorang olahragawan dilatih dan dikembangkan secara khusus dengan cara yang terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya oleh para atlet. Untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sebagaimana menurut (Aguss et al., 2022) olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, organisasi dan tujuan sesuai dengan fokusnya sendiri. Ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan kegiatan olahraga, yaitu: (1) Olahraga rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan fisik dan mental (2) Prestasi pemainik (kompetitif) lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif (3) Pendidikan olahraga menekankan pada aspek pendidikan dimana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. Olahraga prestasi tidak hanya menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, tetapi juga membentuk individu secara menyeluruh, memberikan manfaat kesehatan, dan membuka pintu bagi peluang di berbagai bidang kehidupan.

Olahraga prestasi merupakan sebuah kegiatan yang dikelola oleh beberapa organisasi secara profesional untuk mendidik dan menciptakan seorang atlet yang berkompoten dan memiliki kualitas yang terbaik pada kelompok atau cabangnya masing masing. Untuk mendapatkan sebuah prestasi atlet harus memiliki keterampilan khusus maupun kekuatan fisik yang lebih baik dari seorang non atlet maupun atlet yang lainnya. Melakukan latihan rutin dan bertanding menjadikan patokan untuk mencapai hasil yang telah di targetkan oleh induk cabang olahraga tersebut, sehingga atlet perlu diberikan latihan intensif yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan sebagai penunjang prestasi itu sendiri. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Mangatur, 2018). Hal yang menarik dalam permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya (mangatur, 2018). Untuk itu sepakbola adalah olahraga yang bisa dimainkan kapan saja dan dimana saja oleh seluruh orang di dunia ini tanpa terkecuali orang yang memiliki berkebutuhan khusus, sepakbola juga pada saat ini sudah menjadi salah satu gaya hidup dan pekerjaan untuk sebagian besar masyarakat di dunia ini, karena sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia ini.

Dalam permainan sepak bola, pemain harus memiliki keterampilan atau teknik bermain sepak bola dengan cukup baik dan benar. Menurut Rinaldi Riki (2022) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola adalah semua kegiatan yang mendasari kegiatan sehinggah dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah (Irfan et al., 2020). Dalam Sepakbola ada beberapa Teknik dasar yaitu Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam sepak bola. Menurut (Fajar & Wicaksono, 2023) menendang bola untuk tujuan menembak dan mengoper bola ke teman satu tim, diikuti dengan upaya memasukkan bola ke gawang. Teknik menendang juga mencakup 3 cara, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Dalam olahraga sepak bola menendang jauh sangat dibutuhkan untuk menyerang maupun bertahan, terutama dalam keadaan counter attack yang dimana serangan balik ini bisa diawali dari tendangan jauh yang ditujukan kepada pemain depan untuk mencetak gol. Begitu juga saat bertahan menendang jauh juga dibutuhkan untuk membuang bola sejauh mungkin agar tidak terjadi gol. Tendangan jauh di dasari dengan beberapa komponen fisik yang

saling terhubung diantaranya adalah power otot tungkai, fleksibilitas pergelangan kaki, dan kekuatan otot perut. Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor penunjang dalam permainan sepak bola. Tendangan *shooting* harus dikuasai oleh para pemainnya terutama pemain depan agar dapat menghasilkan arah tendangan bola ke gawang lawan. Tendangan *shooting* bola ke gawang merupakan tujuan akhir dalam permainan sepakbola (Mangatur, 2018).

Menghentikan bola (*stopping*) bertujuan untuk mengontrol bola pada kaki atau bagian tubuh lainnya. Beberapa macam menghentikan bola adalah menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan kaki bagian luar, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada. Selain menghentikan bola pemain juga harus bisa Menggiring bola (*Dribbling*) bertujuan untuk mendekatkan bola dengan sasaran yaitu gawang lawan untuk mencetak skor. Beberapa cara menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan menggiring bola menggunakan bagian punggung kaki. Selain menggunakan kaki atlet juga bisa menggunakan kepala untuk Teknik Menyundul bola (*Heading*) bertujuan untuk mengumpan pada teman, mencetak skor, ataupun menggagalkan serangan lawan. Beberapa cara menyundul bolah yaitu menyundul saat berdiri dan menyundul saat melompat. Bahkan juga ada Teknik Merampas bola (*Tackling*) bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan. Merampas bola biasanya dilakukan dengan cara meluncur menggunakan kaki. Selain itu Teknik Lemparan kedalam (*Throw in*) dilakukan saat bola menyentuh lawan dan keluar dari lapangan bagian samping. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Permainan sepakbola juga membutuhkan penjaga gawang (*Kipper*) bertujuan untuk bertahan dari serangan musuh agar musuh tidak mencetak skor. Pertahanan ini adalah pertahanan terakhir atau paling belakang dari sepakbola. Adapun teknik yang dipakai adalah menangkap, melempar, dan menendang.

Untuk mendapatkan *Shooting* yang baik harus memiliki akurasi yang baik juga oleh karena itu Seseorang yang memiliki tendangan *shooting* yang baik menandakan bahwa orang tersebut memiliki teknik dasar sepakbola yang baik. *Shooting* menggambarkan seberapa hasil dari akhir sebuah penyelesaian permainan sepakbola melalui dari aksi bagian tungkai menggunakan kaki bagian punggung dan latihan yang telah diberikan oleh pelatih. dengan demikian tendangan *shooting* seorang atlet bisa maksimal saat pertandingan. Metode *Drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Menurut Hamdayama (2016) menyatakan bahwa, metode drill disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Kemudian metode bermain dilaksanakan dalam bentuk aktivitas bermain yang memiliki ide bermain dan aturan bermain agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. *Club MBB junior* Balairaja merupakan salah satu tim sepakbola yang ada di kecamatan Pinggir. Atlet yang ada di *club* ini rata-rata dari kalangan SMP. Fokus utama dari kegiatan ini adalah mengembangkan potensi prestasi *Club MBB Junior* Balairaja. Untuk mempersiapkan Tim dalam mengikuti pertandingan berikutnya. pembinaan prestasi olahraga sepakbola dengan salah satu pengembangan melalui pertandingan yang diadakan setiap tahunnya antar *club*. Melalui pertandingan yang diikuti, pertandingan ini tidak hanya menjadi ajang persaingan dan silaturahmi antar *club* tetapi juga menjadi bentuk nyata dari upaya pelatih untuk membina potensi olahraga atlet secara menyeluruh. Dengan diadakannya pertandingan ini menjadi salah satu bukti untuk menunjukkan *Club MBB junior* Balairaja mendukung penuh terhadap perkembangan olahraga sepakbola.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada pertandingan uji coba yang dilakukan terhadap *Club MBB Junior* Balairaja U-15. Dalam uji coba yang dilakukan, *Club MBB Junior* Balairaja Pada babak pertama mendapatkan presentase bola akurasi tendangan 33% dengan jumlah satu gol dan dua tendangan yang tidak mengarah ke gawang, kemudian pada babak ke dua presentasinya 33% dan tiga tendangan yang tidak mengarah ke gawang. Tendangan *shooting* atlet juga sempat dikeluhkan oleh pelatih yang menyebabkan tidak stabilnya tendangan seorang atlet tersebut saat bertanding, tendangan *shooting* yang baik sangat diperlukan atlet saat bertanding untuk melaksanakan teknik, taktik, dan strategi dari pelatih. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan peningkatan akurasi *shooting* pada atlet sepakbola *Club MBB Junior* Balairaja U-15. Metode latihan *drill* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sepak bola hal ini sesuai dengan pendapat Istarani (2014: 44). Sehingga penulis ingin meneliti bentuk latihan diatas untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada *Club MBB Junior* Balairaja dengan memberikan Latihan metode *drill*. Alasan peneliti memilih latihan metode *drill*. Untuk mendapatkan kualitas yang terbaik tentunya butuh usaha yang keras untuk mendapatkannya tentu dengan melakukan program latihan yang baik dan benar serta latihan yang rutin. Karena *Club MBB Junior* Balairaja belum pernah diberikan latihan tersebut oleh pelatih *club MBB junior* Balairaja pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan metode *drill* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada *Club Mbb Junior* Balairaja U-15". Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan di teliti adalah "Apakah terdapat pengaruh hasil latihan metode *drill* terhadap akurasi *shooting* pada *club MBB junior* Balairaja U-15". Setelah mengetahui rumusan masalah yang disebutkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk "mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan metode terhadap Akurasi *shooting* pada *club MBB junior* Balairaja u-15".

Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan

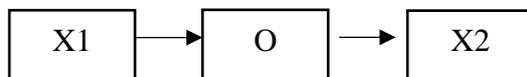
1. Penelitian oleh Hilarius Willy Brordus Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *shooting* Ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma St. Paulus Nyarumkop. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh dimana nilai Rata-rata keterampilan *shooting* sepak bola peserta didik pada pretest adalah 14,2 sedangkan pada posttest adalah 16,9. Sedangkan hasil uji pengaruh diperoleh nilai sebesar 0,003.
2. Penelitian oleh Hendika Mustafa berjudul "Penyebab Kurangnya Akurasi *Shooting* Ditinjau Dari Gerak". Berdasarkan hasil penelitian penyebab kurangnya akurasi *shooting* pada pemain SSB Imam Bonjol U-12 Padang adalah pemain yang tidak melakukan pandang ke gawang sebelum melakukan *shooting*, posisi badan tidak rendah dan tidak condong ke depan, kurang tepatnya perkenaan punggung kaki pada tengah bola, kurangnya respon pemain dalam melakukan bola *rebound*. Penyebab lainnya adalah kurangnya memberikan latihan teknik *shooting* beserta variasi latihannya, tidak adanya evaluasi pertandingan maupun latihan, kurang memadainya sarana dan prasarana.
3. Penelitian oleh Aprialdi berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Tambusai Utara". Berdasarkan hasil yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 44,89% dengan nilai $r_{hitung} = 0,670 > r_{tabel} = 0,468$. (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 37,21% dengan nilai $r_{hitung} = 0,610$

$> r_{tabel} = 0,468$. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan shooting sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 56,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,753 > r_{tabel} = 0,468$.

4. Penelitian oleh Anggiat Mangatur Sinaga “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Palembang.” Berdasarkan hasil posttest maka di dapat hasil shooting tertinggi 45, shooting terendah 10, dan rata-rata hasil posttest latihan skipping adalah 28,83. Dari hasil pretest dan posttest terlihat rata-rata lompatan sebesar 5,06 cm. Peningkatan rata-rata dari pretest ke sebesar (5,06) dan dilihat dari analisis uji t yang menunjukkan sig. (p) $0,000 < \text{dari } 0,05$ dan nilai $t_{hitung}(11,470) \geq t_{tabel}(2,045)$. Temuan penelitian ini adalah setelah pretest dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan skipping selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu pada pertemuan terakhir dilakukan posttest skipping. Implikasi dalam penelitian ini adalah latihan skipping dapat digunakan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan hasil shooting dalam bermain sepakbola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono,2014).



Keterangan:

X1 = *Pre-test*

O = Latihan

X2 = *Post-test*

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan PT. Kojo Balairaja, Kecamatan Pinggir. Penelitian ini dilakukan dari Agustus 2024 s.d Maret 2025 dan waktu peneliti ke lapangan untuk melaksanakan program latihan dari tanggal 26 Desember 2024 s.d 11 februari 2025. (Sumargo, 2020) Populasi adalah sekumpulan unit-unit (objek-objek) yang memiliki karakteristik yang sama, selanjutnya populasi tersebut akan disimpulkan.. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang merupakan pemain Club Mbb Junior Balairaja U-15. (Sumargo, 2020) Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih sedemikian rupa sehingga hasilnya dapat menyimpulkan populasi atau dirinya sendiri (kasus). Sugiyono (2019) dikutip (Indra Haryanto Ali et al., 2024) menyatakan bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria atlet club mbb junior balairaja yang berusia 15 tahun dan atlet merupakan pemain aktif di club mbb junior balairaja. Dari club mbb junior balairaja ini yang masuk dalam karakter sample yang di butuhkan hanya 14 atlet. Oleh karena itu penulis mengambil kesimpulan menggunakan 14 atlet sebagai sample.

Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan waktu. Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinu adalah data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data yang diukur dari sebelum diberikan latihan

dengan sesudah diberikan latihan agar di ketahui perbedaannya apakah terdapat pengaruh atau tidaknya. Adapun instrumen pengumpulan data penelitian yakni sebagai: Tes keterampilan *Shooting* sepakbola.

Teknik Pengumpulan Data

1. *Pre test* (tes awal). Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. Untuk pre test ini dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan *shooting* sepakbola.
2. *Post test* (tes akhir). Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 12 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 12 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu tes keterampilan *shooting* sepakbola dengan tujuan untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Bempa dalam (Prasetyo et al., 2019) mengatakan bahwa “for athlete to perform adequately , at least 8-12 training lessons per microcycle is necessary”. Perlakuan yang peneliti berikan yaitu variasi latihan menendang ke arah gawang dengan menggunakan media target.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Data Hasil *Pre-test* Akurasi Shooting

Setelah dilakukan tes dengan menggunakan Akurasi *Shooting test* sebelum dilaksanakan metode latihan metode *drill* tmaka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pre-test* pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pretest* Akurasi Shooting

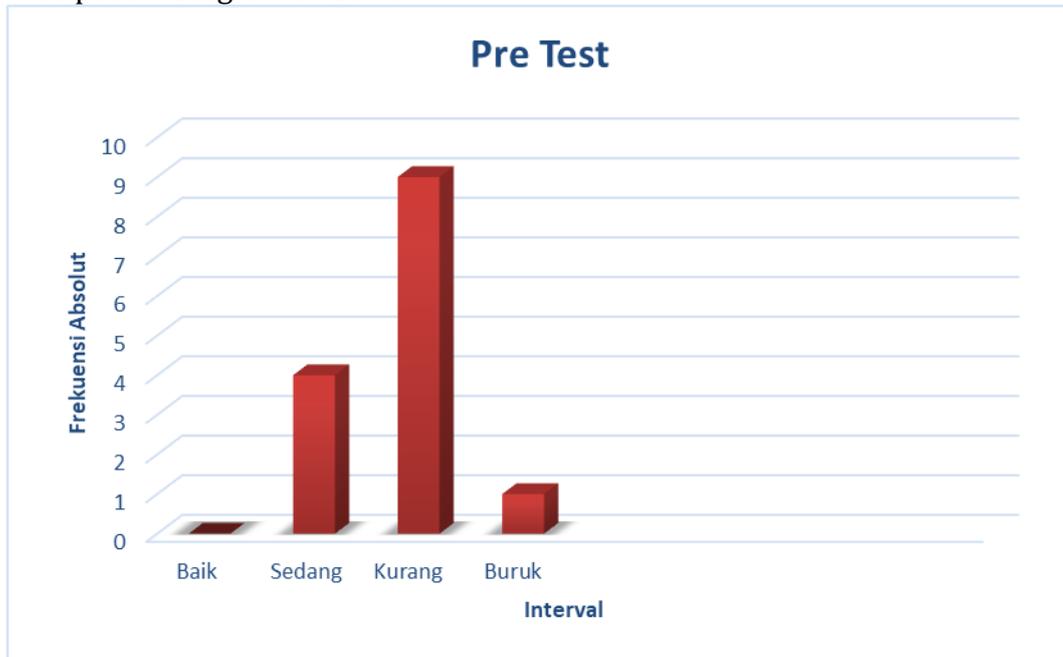
Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Preetest	14	2	19	143	10.21	5.294	28.027
Valid N (listwise)	14						

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* Akurasi *Shooting* di atas pada 14 sampel, diperoleh jumlah hasil tes keseluruhan 143, dengan rata-rata hitung (*mean*) 10.21, varian 28.027, standar deviasi 5.294, skor tertinggi 19, dan skor terendah 2. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test*

<i>Pretes</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	> 21	0	0	0
	Sedang	15 - 20	4	28.57	28.57
	Kurang	4 - 15	9	64.29	92.86
	Buruk	< 3	1	7.14	100
Jumlah			14	100	100

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan terhadap 14 atlet, tidak terdapat satu pun atlet yang mencapai kategori Baik (> 21). Sebanyak 4 atlet (28.57%) berada dalam kategori Sedang (15 - 20), sementara mayoritas atlet, yaitu 9 orang (64.29%), berada dalam kategori Kurang (4 - 15). Adapun 1 atlet (7.14%) termasuk dalam kategori Buruk (< 3). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki akurasi *shooting* yang berada pada kategori Kurang, dengan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori Sedang dan Buruk. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pretest Akurasi Shooting

Data Hasil *Post-test* Akurasi Shooting

Setelah dilakukan tes menggunakan Akurasi *Shooting* setelah dilaksanakan metode latihan metode *drill* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil Posttest Akurasi Shooting

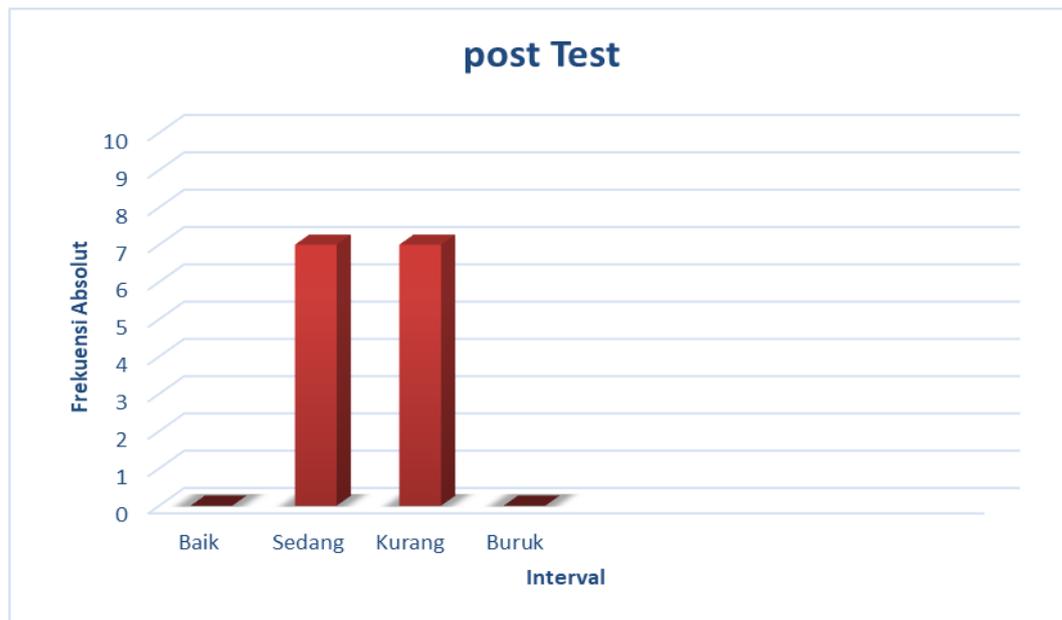
Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Posttest	14	5	19	193	13.79	4.209	17.720
Valid N (listwise)	14						

Berdasarkan analisis hasil *post-test* Akurasi *Shooting* di atas, diperoleh jumlah hasil keseluruhan 193, dengan rata-rata hitung (*mean*) 13.79, varian 17.720, standar deviasi 4.209, skor tertinggi 19, dan skor terendah 5. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Posttest Akurasi Shooting

Posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	> 21	0	0	0
	Sedang	15 - 20	7	50	50
	Kurang	4 - 15	7	50	100
	Buruk	< 3	0	0	100
Jumlah			14	100	100

Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan terhadap 14 atlet, tidak terdapat satu pun atlet yang mencapai kategori Baik (> 21). Sebanyak 7 atlet (50%) berada dalam kategori Sedang (15 - 20), sementara 7 atlet lainnya (50%) berada dalam kategori Kurang (4 - 15). Tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori Buruk (< 3). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti latihan, terdapat peningkatan performa pada sebagian atlet, meskipun masih ada yang berada dalam kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Post-test* Akurasi *Shooting*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang akan digunakan yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil *One-Sample T-Test* yang dilakukan untuk membandingkan Akurasi *Shooting* antara *pre-test* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan Latihan Metode *Drill*. Nilai t-hitung sebesar 12.254 dengan derajat kebebasan (df) 13, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Rata-rata perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 13.786, dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 11.36 hingga 16.22, yang tidak mencakup nol. Hal ini mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan berdampak nyata dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet. Nilai t sebesar 5.667 dengan 13 derajat kebebasan dan nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa peningkatan Latihan Metode *Drill* setelah program latihan adalah nyata dan bukan hasil kebetulan. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan Akurasi *Shooting*.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang

diajukan dalam penelitian : “Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan Metode *Drill* Akurasi *shooting* pada club MBB junior Balairaja u-15.”. Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari pengambilan data awal hingga akhir. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 14 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada Akurasi *Shooting*. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre-test*), lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan Latihan Metode *Drill* sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Berdasarkan hasil *pre-test* akurasi *shooting* yang dilakukan terhadap 14 atlet, diperoleh data awal sebelum pelaksanaan metode latihan *drill*. Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah total skor yang diperoleh adalah 143 dengan rata-rata (*mean*) 10.21, varian 28.027, dan standar deviasi 5.294. Skor tertinggi yang dicapai adalah 19, sedangkan skor terendah adalah 2. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang berada dalam kategori Baik (>21), sementara sebanyak 4 atlet (28.57%) berada dalam kategori Sedang (15-20). Mayoritas atlet, yaitu 9 orang (64.29%), masuk dalam kategori Kurang (4-15), dan 1 atlet (7.14%) masuk dalam kategori Buruk (<3). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan metode *drill*, sebagian besar atlet memiliki akurasi *shooting* yang masih rendah, dengan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori Sedang. Setelah diberikan latihan metode *drill*, dilakukan *post-test* untuk melihat perkembangan akurasi *shooting* atlet.

Hasil analisis *post-test* menunjukkan adanya peningkatan dalam akurasi *shooting*. Total skor yang diperoleh meningkat menjadi 193 dengan rata-rata (*mean*) 13.79, varian 17.720, dan standar deviasi 4.209. Skor tertinggi yang dicapai tetap 19, sedangkan skor terendah meningkat menjadi 5. Dari segi distribusi frekuensi, tidak ada atlet yang berada dalam kategori Baik (>21), namun jumlah atlet dalam kategori Sedang meningkat menjadi 7 orang (50%), sementara 7 atlet lainnya (50%) masih berada dalam kategori Kurang (4-15). Tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Buruk (<3), yang menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan berhasil meningkatkan performa atlet dalam hal akurasi *shooting*. Untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi persyaratan analisis statistik, dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing 0.539 dan 0.312 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut, termasuk pengujian hipotesis. Pengujian normalitas ini penting untuk memastikan bahwa metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini valid dan hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan dengan akurat. Selanjutnya, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *t* sampel terikat (*One sample t-test*) untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji *t* menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung adalah 12.254, yang lebih besar dari *t*-tabel sebesar 1.770 pada taraf signifikansi 0.05 dengan derajat kebebasan (*df*) 13. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata perbedaan skor antara kedua tes adalah 13.786, dengan interval kepercayaan 95% berada dalam rentang 11.36 hingga 16.22. Hasil ini membuktikan bahwa latihan metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari berbagai analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan metode *drill* berperan penting dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet. Peningkatan yang signifikan dari hasil *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak atlet secara keseluruhan. Selain itu, distribusi kategori atlet juga menunjukkan perbaikan, di mana lebih banyak atlet masuk dalam kategori Sedang setelah mengikuti program latihan. Oleh karena itu, metode latihan *drill* dapat dijadikan sebagai strategi latihan yang efektif dalam pembinaan atlet, khususnya dalam meningkatkan

akurasi *shooting*. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari 14 sampel, terlihat adanya peningkatan performa setelah diberikan perlakuan latihan. Mayoritas peserta mengalami peningkatan skor, seperti Ara yang meningkat dari 11 menjadi 19, Romo dari 5 menjadi 17, dan Revan dari 9 menjadi 19. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan. Namun, terdapat beberapa individu seperti Irfan yang mengalami penurunan dari 17 menjadi 5, serta Haqi yang turun dari 19 menjadi 12. Fenomena ini bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti kondisi fisik, kelelahan, atau faktor psikologis selama pelaksanaan tes. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan performa sebagian besar peserta, meskipun ada beberapa individu yang mengalami fluktuasi hasil. Pada penelitian yang saya lakukan, terdapat beberapa kendala. Salah satunya adalah kendala cuaca yang tidak bersahabat, sehingga beberapa atlet tidak dapat hadir sesuai jadwal. Selain itu, keterbatasan fasilitas juga menjadi masalah, terutama terkait dengan jumlah bola yang tidak mencukupi kebutuhan penelitian. Akibatnya, saya harus menyiasati dengan menggunakan sampel yang telah melakukan latihan untuk mengutip bola yang sudah ditendang, sehingga proses penelitian dapat tetap berjalan meskipun dengan beberapa penyesuaian.

KESIMPULAN

Dari hasil yang telah diolah dan dijabarkan pada pembahasan diatas, hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh Latihan Metode *Drill* (X) Terhadap Akurasi *Shooting* (Y) pada *club* MBB *junior* Balairaja u-15, Setelah di berikan Latihan sebanyak 12 pertemuan, dalam hal ini nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 13, yang bernilai 1,770. Karena t-hitung (12.254) lebih besar dari pada t-tabel (1,770) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini.

Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Ketepatan adalah :

1. Kepada pelatih cabang olahraga Sepak Bola untuk dapat menerapkan latihan Metode *Drill* untuk meningkatkan kemampuan Akurasi *Shooting* para atlet.
2. Para atlet untuk dapat melakukan latihan untuk meningkatkan Akurasi dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena Akurasi atau ketepatan adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
3. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan Akurasi *Shooting* untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
4. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sempel yang lain.
5. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, M. R., Fahrizqi, E. B., Ameraldo, F., Nugroho, R. A., & Mahfud, I. (2022). Perilaku sportivitas dan fairplay olahraga. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 204. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v3i2.2033>
- Ali, I. H., Batmomolin, A., Olii, N., Alow, G. B. H., Nurbaiti, Tangka, J., Aruwiyantoko, A., Kawatu, Y. T., Indriani, R., & Karwiti, W. (2024). *Metodologi Penelitian*. Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=C1opeqaaqbaj>

- Anam, K. (2013). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13–14 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2), 79.
- Brordus, H. W., Atiq, A., & Eka, S. (2020). Pengaruh latihan metode drill terhadap ketepatan shooting ke gawang pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA St. Paulus Nyarumkop Hilarius. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(10), 1–8. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v9i10.43068>.
- Budi, S. (2018). Pengaruh latihan interval dan latihan fartlek terhadap peningkatan o2. In *Jurnal Pendidikan Jasmanni* (Vol. 1, Issue 2).
- Candraa. (2016). Pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang. *Journal.Uir*.
- Cook, M. (2013). 101 Drills Sepak Bola untuk Pemain Muda. Jakarta Barat: Permata Puri Media.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal*, 8(2), 126–139.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Prenada Media.
- Fajar, A., & Wicaksono, A. (2023). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola di SSB New Star FA Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*.
- Hamdayama, J. (2016). Metodologi Pengajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. PT Remaja Rosdakarya.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktafianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Istirani. (2014). Model Pembelajaran Inovatif. Medan: Media Parsada.
- Iyengar, B. K. S. (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan shooting sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. *Thorsons*.
- Jasmi, A. I., & Juita, A. (2016). Ketepatan shooting ke gawang pada tim sepakbola. *e.jurnal.unri.id*, 22, 1–11.
- Mangatur, S. A. (2018). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil shooting menggunakan punggung kaki pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Palembang. *Jurnal Spirit Edukasia*, 3(2), 91–102.
- Mustafa, H. (2019). Penyebab kurangnya akurasi shooting ditinjau dari pelaksanaan gerak. *Aryadie Adnan*.
- Nurrachman, M. S. (2017). Pengaruh latihan shooting dengan bola jalan dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda kelompok umur 11. *journal.student.uny.ac.id*, 1, 2–8.
- Petra, A. (2016). Pengembangan alat bantu latihan akurasi shooting olahraga futsal. *Eprint*
- Prasetyo, B., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan menggunakan media target terhadap ketepatan hasil shooting sepakbola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(7), 325–334. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33859>
- Rinaldi, R. (2022). Dampak kelelahan pada akurasi tendangan longpass pemain sepakbola Pusat Latihan Pandanaran Boyolali. *eprints.uny*.
- Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak Hendika Mustafa, Aryadie Adnan. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064–1076. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/390>
- Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Pendidikan, F., Pengetahuan, I., Dan, S., & Semarang, U. P. (2024). *efektivitas latihan passing dan shooting berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon jepara u-15*.

Sumargo, B. (2020). Teknik Sampling. UNJ Press.

Tamammudin, M., & Widodo, A. (2019). Pengaruh latihan metode circuit training terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.

UU No. 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 1–89.