



Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Bola Kecil terhadap Keterampilan Tendangan Pinalti pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang

Sandari^{1,*}, Tien Rostini¹, Erick Prayogo Walton¹

¹ STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 18 September 2019

Accepted 21 November 2019

Available online 6 April 2020

Keywords:

Drill Shoot

Penalty

Football

ABSTRACT

Drill shot of small ball is a football practice that is small in size from the standard played by soccer players. This is a practice that is kick done repeatedly with a shot on goal. The purpose of the research to be achieved in this research is to know the influence of small ball drill shoot of small ball practice to the penalty skills in football students ekstrakurikuler at SMA Negeri 2 Pangkalpinang. This research used experimental research with pretest-posstest control group design method. This research was conducted on extracurricular students with a total of 24 students, the experimental group of 12 students and the control group of 12 students. The experimental group was given a drill shoot practice, while the control group receive regular practice. The practice are given as many as 16 meetings or for 6 weeks. The results of this research are, $t_{obtained} 6.617 > t_{table} 2.074$ so it can be concluded, that H_0 is rejected and H_a is accepted. This proves, there is a significant influence of drill shoot of smallball practice to the penalty ability in students extracurricular at SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan *pinalti* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan metode *pretest-posstest control group design*. Penelitian dilakukan pada siswa ekstrakurikuler dengan jumlah sebanyak 24 siswa, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 12 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 12 siswa. Kelompok eksperimen diberi sebuah perlakuan latihan *drill shoot*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan latihan rutin seperti biasa. Latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan atau selama 6 minggu. Hasil yang diperoleh yaitu, $t_{hitung} 6,617 > t_{tabel} 2,074$ sehingga dapat disimpulkan, bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan, ada pengaruh signifikan latihan *drill shoot* bola terhadap ketepatan tendangan *pinalti* terhadap ekstrakurikuler sepak bola pada siswa SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

* Corresponding author. Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia.

e-mail addresses:

<https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.168>

Pendahuluan

Permainan Sepakbola yaitu permainan yang kolektif atau kerja sama tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai hasil yang maksimal. Selain kemampuan individu, kerja sama, dan strategi yang diterapkan dalam permainan sepak bola memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pertandingan.

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk

memasukan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis sejauh ini, latihan yang diberikan pihak pelatih ataupun pembina berupa materi tendangan (*Shooting*), masih kurang dan latihan yang dilakukan membosankan, sehingga ketika mengadakan suatu pertandingan banyak gagal dengan adu *pinalti*.

Fenomena yang terjadi dilapangan *shooting pinalti*, para siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola belum menunjukkan hasil yang maksimal. Contohnya saat mengikuti turnamen antar Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu Liga Pendidikan Indonesia (LPI) para pemain tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* terhadap hasil ketepatan tendangan Pinalti. Kebanyakan tendangan banyak melebar, melambung di atas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga permainan imbang dengan drama Pinalti. Maka tim yang bersangkutan mengalami kekalahan.

Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara latihan yang baik dan tepat yaitu dengan sebuah latihan *Drill Shoot* bola kecil. Pada latihan tersebut siswa difokuskan untuk melakukan tendangan pinalti dengan bola yang kecil sehingga mudah untuk fokus bola ke gawang dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini tentang *Drill Shoot* bola kecil dianggap tepat untuk meningkatkan keterampilan tendangan pinalti.

Shopie Van Der Lul (2015) latihan *Drill Shoot* bola kecil sangat penting dalam adu pinalti pada permainan sepak bola. *Drill Shoot* bola kecil yang dimaksud dalam hal ini adalah bola yang ukurannya kecil dari standar yang dimainkan oleh pesepak bola, seperti bola futsal dan usaha seorang pemain untuk menembakkan bola ke arah gawang secara fokus dan terarah, baik dengan kaki, terkecuali dengan tangan. Teknik ini kelihatannya mudah tapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan keterampilan agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Tujuan akhir dalam penyerangan adalah *shooting*. *Shooting* adalah senjata yang paling ampuh dalam mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, dan kaki bagian dalam. Namun, *shooting* juga harus dilakukan dengan latihan tendangan berulang-ulang.

Maka dalam hal ini ingin memberikan rekomendasi metode latihan yang diharapkan bisa lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan pinalti dengan menggunakan *Drill Shoot* bola kecil dalam cabang olahraga sepak bola. Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian tentang “pengaruh latihan *Drill Shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

Tendangan pinalti adalah satu tendangan yang dilakukan, jika terjadi pelanggaran. Tendangan ini dilakukan dengan jarak dari titik pinalti ke gawang sejauh 12 meter. Pemain yang menendang hanya satu kali, yaitu pemain yang sudah dipilih oleh pelatihnya. Tendangan pinalti, merupakan cara yang sekarang sering dipakai untuk menentukan pemenang dalam pertandingan sepak bola yang harus diakhiri dengan kemenangan /kekalahan (tidak bisa seri).

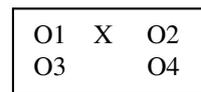
Moh. Sholeh Hamid (2011:216) metode *drill* adalah metode yang digunakan pelatih dalam upaya menanamkan berbagai kebiasaan atau keterampilan tertentu kepada peserta didik, dengan begitu mereka akan menguasai keterampilan atau kebiasaan baru sehingga dapat dijadikan bekal dalam kehidupan mereka kelak.

Selanjutnya menurut pendapat Ramayulis, metode *drill* adalah keterampilan latihan terhadap apa yang

dipelajari, karena dengan hanya melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap siagakan. 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, *habi-tation makes complex movement more automatic*.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode pretest-posstest control group design. Selanjutnya pengambilan data dengan desain one groups pretest-posstest design. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, setelah itu diberi tes akhir (*posstest*). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- O1 = Pretest: Tes awal dengan pengaruh latihan *drill shoot* terhadap keterampilan tendangan pinalti pada siswa
- O2 = Posttest: Tes akhir dengan pengaruh latihan *drill shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan pinalti pada siswa
- X = Perlakuan (*treatment*) menggunakan latihan *drill*

Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang yang berlokasi di jalan raya Air Itam. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Agustus Tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 2 Pangkalpinang yang berjumlah 24 anak. Sugiono (2015:112) teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik jenuh, dengan alasan karena jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang, sehingga anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang yang berjumlah 24 siswa putra. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik ordinal pairing atau teknik memisahkan. Mia Kusumawati (2002:99) ordinal pairing adalah antara kelompok A dan B sama atau seimbang sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan *pinalti*. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* keterampilan tendangan pinalti sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posstest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan tendangan pinalti. Tes yang digunakan adalah ketepatan tendangan bola ke gawang dengan jarak 11 meter di depan gawang yang dilaksanakan

pada saat *pretest* maupun *posttest*, yang nantinya hasil tes ini akan diolah untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa pada pengaruh latihan *drill shoot* terhadap keterampilan tendangan pinalti. Instrumen kemampuan tendangan pinalti telah divalidasi oleh 3 orang guru yang ahli dalam penerapan latihan *drill shoot* layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian ini.

Teknik Analisa Data

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila sig hitung > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Theresia Kriswianti Nugrahaningsih (2015:44) uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak, uji homogenitas yang digunakan *Uji-Fisher* (uji-F) dengan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} \text{ dengan } S_1 > S_2$$

Gambar 2. Rumus Uji Fisher

Keterangan:

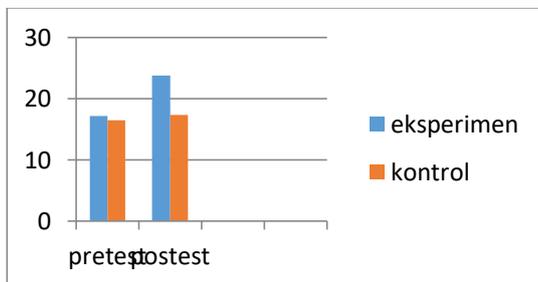
S_1^2 = Variansi terbesar

S_2^2 = Variansi terkecil

Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji analisis satu jalur pada taraf signifikansi 0.05. Untuk menguji ada tidaknya perbedaan pengaruh antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Pangkalpinang, sampel yang diambil dalam penelitian ini yakni ekstrakurikuler sepak bola dengan jumlah 24 siswa. kelompok eksperimen 12 siswa dan kelompok kontrol 12 siswa. Penelitian ini dilakukan 1 bulan. Adapun data hasil siswa (hasil *Pretest-Posttest*).



Gambar 3. Grafik Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel dan grafik perbedaan mean *pretest* - *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan, terjadi peningkatan mean sebesar 6,7. Sedangkan *pretest*-*posttest* kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,9. Dengan demikian kelompok *posttest* eksperimen lebih baik dari *posttest* kelompok kontrol. Jadi metode latihan *drill shoot* bola kecil

berpengaruh signifikan terhadap keterampilan tendangan pinalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

Hasil uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas suatu data, baik data *Pretest* maupun data *Posttest*. Hasil pengujian normalitas data disajikan sebagai berikut:

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	D _{hitung}	D _{tabel}	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,142	0,281	Normal
	<i>Posttest</i>	0,148		Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,138	0,338	Normal
	<i>Posttest</i>	0,138		Normal

Berdasarkan tabel di atas, bahwa dengan D_{tabel} pada peserta didik dengan tingkat alfa 5% maka diperoleh D_{tabel} 0,281. Hasil perhitungan manual kelas eksperimen nilai *pretest* D_{hitung} 0,142 sehingga D_{hitung} 0,142 < D_{tabel} 0,338, dan nilai *posttest* D_{hitung} 0,148 sehingga D_{hitung} 0,148 < D_{tabel} 0,338. Untuk kelas kontrol nilai *pretest* D_{hitung} 0,138 sehingga D_{hitung} 0,138 < D_{tabel} 0,338, dan nilai *posttest* D_{hitung}

0,138 sehingga D_{hitung} 0,138 < D_{tabel} 0,338. Maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kemudian hasil perhitungan SPSS 16.0 kelompok eksperimen nilai *pretest* dengan signifikannya 0,200 > 0,05 dan *posttest* 0,177 > 0,05 dan untuk kelompok kontrol nilai *pretest* dengan signifikannya 0,200 > 0,05 dan *posttest* 0,082 > 0,05 maka populasi yang digunakan untuk penelitian berdistribusi normal.

Perhitungan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F dan berdasarkan ftabel. Jika F_{hitung} < F_{tabel} maka data homogen, jika F_{hitung} > F_{tabel} maka data tidak homogen. hasil pengujian homogenitas data disajikan sebagai berikut:

Tabel 2
Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i> kelompok eksperimen dan <i>pretest</i> kelompok kontrol.	1,10	2,69	Homogen
<i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.	1,31	2,69	Homogen

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai *pretest* F_{hitung} 1,10 dan nilai *posttest* F_{hitung} 1,31. F_{hitung} < F_{tabel} yakni 1,10 dan 1,31 < 2,69, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian baik *pretest* maupun *posttest* berasal dari varian homogen.

Uji hipotesis menggunakan rumus *t-Test* (*pretest-posttest*) uji beda dua mean data berpasangan. Nilai uji t dengan menggunakan *Microsoft excel* dan hasilnya adalah perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} = 6,617 > t_{tabel} = 2,074, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Drill Shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

Pembahasan

Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dengan uji statistika untuk menentukan mean, median, modus, standar deviasi, varian dan range. Kemudian dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan ternyata didapatkan hasil untuk keseluruhan nilai yang diperoleh setelah dilakukan perhitungan menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

Analisis terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan syarat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil yang diperoleh yaitu, $t_{hitung} 6,617 > t_{tabel} 2,074$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan Pinalti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Pangkalpinang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa pada hasil uji hipotesis dengan syarat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil yang diperoleh yaitu, $t_{hitung} 6,617 > t_{tabel} 2,074$ yang berarti terdapat pengaruh latihan *drill shoot* bola kecil terhadap keterampilan tendangan pinalti terhadap ekstrakurikuler sepak bola pada siswa SMA Negeri 2 Pangkalpinang. Berdasarkan tabel dan grafik perbedaan mean *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan, terjadi peningkatan mean sebesar 6,7 Sedangkan *pretest-posttest* kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,9. Dengan demikian kelompok *posttest* eksperimen lebih baik dari *posttest* kelompok kontrol. Jadi metode latihan *drill shoot* bola kecil berpengaruh signifikan terhadap keterampilan tendangan Pinalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 2 Pangkalpinang.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2000). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daradjat, Zakiah. (2000). Metodologi Pengajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- DMCA. (2015). Pengertian dan Macam-macam Hipotesis Penelitian. <http://www.pengertianpakar.com/2015/pengertian-dan-macam-macam-hipotesis>.
- Hadi, Firdaus Soffan. (2016). "Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 di Persatuan Sepak Bola Jajag Kabupaten Banyuwangi", Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 No 1.
- <http://bolanewsdaily.blogspot.co.id/2010/04/mengenal-definisi-adu-pinalti-sepak-bola.html>
- Hamid, Moh. Sholeh. (2011). Metode Edutainment. Jakarta: Diva Press.
- Hasanah, Ina. (2012). Sepak Bola. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Ichasanmaul. [Blogspot.co.id/2012/11/macam-macam-tendangan, html](http://Blogspot.co.id/2012/11/macam-macam-tendangan.html).
- Lul, Shopie Van Der. (2015). Pengertian dan Maksud dari Shooting. <http://gantigol.com/news/view/pengertian-dan-maksud-dari-shooting>.
- Mahendra, Steve. (2016). Pengertian Shooting Dalam Sepak Bola Menurut Para Ahli. <http://pengetian-shooting-dalam-sepak-bola-menurut-para-ahli>.
- Maryatun, Tri. (2015). Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Kragan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.
- Matondang, Zulkifli. Pengujian Homogenitas Varians Data.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Karya.
- Nugraha, Andrian R. (2010). Mengenal Aneka Cabang Olahraga. Bekasi: Cahaya Pustaka Raja.
- Nugrahaningsih, Theresia Kriswianti. (2015). Statistika untuk Penelitian. Yogyakarta: Decpubish.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Romadhon, Alwy Pasca. (2017). "Metode Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Putri Kabupaten Magelang", Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Subardi, H. Dan Andi Setyawan. (2007). Olahraga Kegemaranku Sepak Bola. Klaten: PT Mancanan Jaya Cemerlang.
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. Nana Syaodih. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumana, Yuni Satria. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul.
- Tim Redaksi. (2008). Buku Pintar Sepak Bola. Jakarta: Media Pusindo.
- Umar Husein. (2011). Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Wahyuni, Sri, Sutarmin dan Pramono. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Wangsa Jatra Bekasi.
- Wirya, Devi Tirta. (2009). Teori Ilmu Kepeleatihan Level I.