

ISSN. 2598-6139

PROSIDING



SEMEDIKJAR 3
Seminar Pendidikan dan Pembelajaran
FKIP - Universitas Nusantara PGRI Kediri



Nasional

**“Penguatan Pendidikan & Kebudayaan
untuk Menyongsong Society 5.0”**

Kediri
5 Oktober
2019

Bidang Kajian

1. Pendidikan dan Pembelajaran
2. Evaluasi Pembelajaran
3. Inovasi Pembelajaran
4. Bahasa, Sastra dan Pembelajaran
5. Kearifan Lokal dan Pembelajaran
6. Pengembangan Strategi Pembelajaran
7. Kurikulum, Kebijakan Sekolah dan Manajemen Pendidikan
8. *School Voice* (Penelitian Tindakan Kelas dan Sejenisnya)
9. Bimbingan dan Konseling
10. Tema Lainnya yang Relevan



**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri**



<http://s.id/semidikjar3>

PROSIDING SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3

"Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0"

Volume 3, Oktober 2019

Gedung A5, Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri, 5 Oktober 2019

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

PROSIDING

SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3

“Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0”

Volume 3, Oktober 2019

Gedung A5, Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri, 5 Oktober 2019

KETUA DEWAN REDAKSI

Dr. Anik Lestarinigrum, M. Pd

REVIEWER

Prof. Dr. Hj. Suswandari, M.Pd (Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA)

Prof. Dr. Mustaji, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)

Dr. Agus Muji Santoso, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Endang Waryanti, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Feny Rita Fiantika, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Agus Budianto, M.Pd (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

EDITOR

Laelatul Arofah, M.Pd.

Nur Lailiyah, M.Pd.

Jatmiko, M.Pd.

Nurita Primasatya, M.Pd

Yunik Susanti, M.Pd

Rosa Imani Khan, M.Psi

Lina Rihatul Hima, S.Si, M.Pd

Rizky Burstiando, M.Pd

Khoiriyah, M.Pd

Yunita Dwi Pristiani, S.Pd., M.Sc

Bagus Amirul Mukmin, M.Pd

Guruh Sukma Hanggara, M.Pd

Bayu Surinda, M.M

Mahendra Puji Permana Aji, M.Pd

PENERBIT

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Jl. KH. Ahmad Dahlan no. 76, Kediri

ISSN: 2598-6139

Website: <http://ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id/index.php/SEMDIKJAR/index>

Email: semdikjar@gmail.com

Semua artikel di dalam buku prosiding SEMINAR PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN (SEMDIKJAR) 3 ini bukan merupakan hasil opini maupun pendirian dari penerbit. Isi dan konsekuensi dari artikel ilmiah yang ada di dalam buku ini adalah sepenuhnya tanggung jawab dari penulis, dan dilindungi oleh undang-undang.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Identitas Prosiding.....	ii
Daftar Isi.....	iii
 JUDUL ARTIKEL	 HAL
Penguatan Pendidikan dan Kebudayaan Menyongsong Society 5.0.....	1-34
Oleh: Mustaji	
Ekstrapolasi Paradigma Pendidikan dan Kearifan Kebudayaan Lokal Dalam Menyambut Society 5.0.....	35-45
Oleh: Suswandari	
Desain Strategi Pembelajaran ASIC (Adapting, Searching, Interpreting, Creating) yang Berorientasi untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Abad 21.....	46
Oleh: Agus Muji Santoso, Poppy Rahmatika Primandiri	
Estetika Bahasa, Tembang Lakon Ketoprak: Kajian Ethnopoetika.....	47-58
Oleh: Endang Waryanti	
“Wayang Gandrung” Sebuah Tradisi Seni Dalam Pembelajaran Matematika Masa Kini.....	59-68
Oleh: Feny Rita Fiantika	
Model Pembelajaran Gal'perin Pada Mata Kuliah Statistika.....	69-85
Oleh: Bambang Soenarko, Abdul Aziz Hunaifi, Kukuh Andri Aka	
Pengendalian Emosi Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Kolaboratif (Studi Kasus Pada Anak Kelompok B1 di TK Negeri Pembina Mojoroto)	86-97
Oleh: Anik Lestarinigrum, Isfauzi Hadi Nugroho, Kuntjojo	
Implementasi Kearifan Lokal Masyarakat Indonesia Sesuai Nilai Religius di Sekolah Dasar.....	98-110
Oleh: Endang Sri Mujiwati, Kukuh Andri Aka, Karimatus Saidah	
Implementasi Lesson Study untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Akuntansi.....	111-121
Oleh: Bayu Surindra, Elis Irmayanti, Efa Wahyu Prastyaningtyas, Tri Ayatik	
Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Mahasiswa Pada Matakuliah SPT Melalui Metode Diskusi Kelompok Berbasis Lesson Study.....	122-127
Oleh: Mumun Nurmilawati, Sulistiono, Ida Rahmawati	
Non-verbal Languages, Important Aspects Neglected By English Teachers in Teaching Speaking.....	128-134
Oleh: Diani Nurhajati	
Meningkatkan Keterlibatan Siswa Dalam Proses Pembelajaran dan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Pada Mata Pelajaran PPKn Dengan Metode Seminar Socrates.....	135-142
Oleh: Agus Widodo, Nur Salim, Yunita D. Pristiani, Peni Setyawati	

Peningkatan Keberanian Observasi Mahasiswa Melalui Lesson Study di Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Nusantara PGRI Kediri.....	143-159
Oleh: Sigit Widiatmoko, Nara Setya Wiratama, Siska Nurazizah Lestari	
Instructional Design in Teaching English Using Authentic Assessment: The Practice of Experiment / Demonstration in Teaching Speaking.....	160-164
Oleh: Dewi Kencanawati	
Motivasi Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Berbasis Proyek Menyongsong Society 5.0.....	165-172
Oleh: Ana Rokhmawati, Puji Savvy Dian Faizati	
Penerapan “Living Values Education” Melalui Lesson Study di Truong Quyen Primay School Vietnam.....	173-192
Oleh: Arina Restian, Erna Yayuk, Dyah Worowirastri Ekowati	
Developing Self Reflective Based Learning Strategies as a module in Teaching Listening.....	193-200
Oleh: Diah Astuty, Abdullah Farih	
Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Modul Analisis Vektor Berdasarkan Tahapan 4M.....	201-206
Oleh: Dian Devita Yohanie, Samijo	
Kajian Dekonstruksi Dongeng-Dongeng Nusantara.....	207-211
Oleh: Dian Purnama Sari	
Evaluasi Program Keterampilan Kewirausahaan Melalui Praktik Bisnis Inovatif.....	212-221
Oleh: Ihsana El Khuluqo, Abdurrahman A Ghani	
Peningkatan Kemampuan Menulis Dongeng Anak Melalui Teknik Semiterpimpin Mahasiswa S1 PGSD Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.....	222-231
Oleh: Ita Kurnia, Susi Damayanti	
Intervensi Bahasa Pertama Dalam Praktik Berbahasa Asing : Kajian Teoretis Antara Pemerolehan (Akuisisi) Bahasa dan Pembelajaran Bahasa.....	232-239
Oleh: Lilik Uzlifatul Jannah, Uzlifatul Masrurroh Isnawati	
Tingkat Kesalahan Penulisan Pada Teks Percakapan Peserta Didik Kelas VI SDN Patebon.....	240-253
Oleh: Nur Aini Saura Putri, Rizka Nur Oktaviani, Endah Wening Subekti	
Pengaruh Penggunaan Buku Penunjang Tematik Terpadu Tema Indahnya Kebersamaan Terhadap Keterampilan Berpikir Analitis Teks Deskriptif Siswa Kelas IV SD.....	254-267
Oleh: Rizka nur Oktaviani, Putri Kurnianingtyas	
Analisis Proses Berpikir Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Soal Soal Matematika Diskrit.....	268-271
Oleh: Siti Rochana	
Pembelajaran Kompetensi Abad 21 Menghadapi Era Society 5.0.....	272-287
Oleh: Sumarno	
Pengembangan Sosial Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Sapiring Dua Piring.....	288-295
Oleh: Veny Iswantiningtyas	

Implementasi Pendidikan Karakter Di Program Studi Pendidikan Ekonomi/di Sekolah.....	296-305
Oleh: Mochamad Muchson, Dian Lianawati, Ellis Susmawati	
Mekanisme Pasar, Ketidak Pastian Ekonomi dan Resiko dalam Perspektif Ekonomi Mikro Islam.....	306-315
Oleh: Rr. Forijati, Ridwan, Eni Rosidah	
Implementasi Model CIPP dalam Evaluasi Kurikulum 2013 Pendidikan Ekonomi...	316-324
Oleh: Ahmad Sahal Fuadi, M. Anas	
Media Pembelajaran E-learning “Rumah Belajar” Guna Memanfaatkan Portal Gratis.....	325-332
Oleh: Ayu Nur Rizka, Tjetjep Yusuf Afandi	
Etnomatematika Pembuatan Krecek Kerupuk Rambak Kanji Pada Industri Rumah Tangga di Kecamatan Pace.....	333-338
Oleh: Camelia Wahyu Perdani, Darsono	
Penggunaan Pendekatan RME Berbantuan Media Schoology Untuk Menganalisis Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa.....	339-343
Oleh: Eva Ajeng Karminingtyas	
The Effect of Using Outline Technique to Students’ Writing Ability.....	344-355
Oleh: Agung Wicaksono, Rika Riwayatningsih	
Project-Based Learning: Solusi Jitu Menanamkan Life Skill Mahasiswa UNP Kediri.....	356-361
Oleh: Ridwan Yasin Setiawan, Diani Nurhajati	
Dimensi Kepemimpinan Dalam Kegiatan Belajar-Pembelajaran.....	362-370
Oleh: Setya Adi Sancaya, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini	
Penerapan Prinsip Belajar dan Aplikasinya Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.....	372-377
Oleh: Evi Rizqi Salamah	
Kebutuhan Buku Ajar Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa STKIP PGRI Trenggalek.....	378-382
Oleh: Flora Puspitaningsih, Rohmat Febrianto	
Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi.....	383-390
Oleh: Hendra Mashuri, Ika Cahya Puspitasari, Shofi Maulana Abadi	
Eksklusivisme Bahasa Jawa di Kalangan Remaja Pada Era Revolusi Industri 4.0..	391-396
Oleh: Khususiyah Khususiyah, Devi Kusuma Ardhani, Nora Yuniar Setyaputri	
Peluang Olahraga dalam Menyongsong Era 5.0.....	396-403
Oleh: M. Akbar Husein Allsabab, Sugito	
Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir.....	404-410
Oleh: Nora Yuniar Setyaputri, Khususiyah, Devi Kusuma Ardhani	
Pengaruh Penggunaan Lembar Kegiatan Siswa Berbasis Contextual Teaching and Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	411-424
Oleh: Yafita Arfina Mu’ti, Ais Rosyida	

Candi Tegowangi: Inspirasi Media Pembelajaran Inovatif Berbasis Budaya..... Oleh: Fandi Abardi Sugianto	425-431
Analisis Kemampuan Siswa Sma Dalam Menyelesaikan Soal Trigonometri Tipe HOTS Ditinjau dari Gaya Belajar..... Oleh: Franco Johan Mahendratama, Darsono	432-439
Etnomatematika: Batik Khas Kediri Sebagai Media Pembelajaran Matematika Barisan dan Deret Aritmetika..... Oleh: Habibah Nur Jannah	440-446
Strategi Pembelajaran Menggunakan Media Audio Visual di KB Labschool UN PGRI Kediri..... Oleh: Hajar Yaumil Faizah, Adea Jerry Nurafitri; Diana Kusuma Dewi; Oktavia Nur Fauziah, Anik Lestarinigrum	447-453
Pelestarian Karakteristik Etika Sosial Budaya pada Anak Usia Dini..... Oleh: Niken Ayu Saptiwi, Dewi Safitri, Brigita Ika Susanti, Intan Prastihastari Wijaya	454-461
Analisa Kemampuan Pengucapan English Diphtongs pada Siswa-Siswi Menggunakan Aplikasi Android “English Pronunciation by Kepham” Oleh: Wulan Wangi, Sutami Dwi Lestari	462-467
Wujud Prinsip Kerja Sama dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar..... Oleh: Marista Dwi Rahmayantis	468-476
Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Meningkatkan Semangat Belajar..... Oleh: Anik Indramawan, Noor Hafidhoh	477-485
Cooperative Learning: Sebuah Metode untuk Menciptakan Hubungan Positif Antar Siswa Dalam Mencapai Prestasi Akademik..... Oleh: Isfauzi Hadi Nugroho	486-492
Model Pembelajaran ‘Trompet’ dalam Penjas: Berbasis Kecerdasan Emosional.... Oleh: Atrup, Chris Tomy Yudhi Nugroho	493-498
Penggunaan Game RPG Maker MV untuk Menganalisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Pada Materi SPLTV..... Oleh: Septea Hasana Fareka	499-507
Representasi Matematis Mahasiswa Berkemampuan Matematika Tinggi dalam Menyelesaikan Masalah Transportasi..... Oleh: Niska Shofia	508-514
Pemanfaatan E-Learning Berbasis Moodle Sebagai Media Pembelajaran untuk Mata Kuliah Konsep Dasar IPA 2 di Era Disruption..... Oleh: Kharisma Eka Putri, Susi Damayanti	515-522
Proses Berpikir Kritis Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika Berdasarkan Tipe Kepribadian Tipologi Hippocrates-Galenus..... Oleh: Silvia Meylina, Jatmiko	523-530
Menyelesaikan Masalah Matematika untuk Menganalisis Kemampuan Representasi Matematis Siswa dengan Media Screencast O Matic..... Oleh: Sri Devi Wulandari	531-537
Pentingnya Critical Thinking Bagi Siswa dalam Menghadapi Society 5.0..... Oleh: Laelatul Arofah, Rosalia Dewi Nawantara	538-545

Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa.....	546-555
Oleh: Sinta Kumala Sari, Elvira Putri Heruwati, Susdarwati	
Pengembangan Media Pembelajaran dalam Menanamkan Karakter Peduli Lingkungan Sejak Usia Dini.....	556-560
Oleh: Titania Widya Prameswari, Dewi Safitri, Hajar Yaumil Faizah, Widi Wulansari	
Pembelajaran Matematika Berbasis Etnomatematika Melalui Permainan Tradisional Engklek.....	561-569
Oleh: Siti Halimatul Maulida, Jatmiko	
Pengelolaan Ukuran Rombongan Belajar Dan Siswa Per-Rombel dalam Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan Menyongsong Society 5.0.....	570-580
Oleh: Novrian Satria Perdana	
Pengembangan Media Cakra Indonesia Untuk Mata Kuliah Academic and Scientific Vocabulary.....	581-593
Oleh: Nita Sutanti, Yusniarsi Primasari	
Implementasi Construct 2 Pada Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Inggris Interaktif Berbentuk Game Edukasi Multi Platform	594-608
Oleh: Yusniarsi Primasari, Sri Lestanti, Riska Dhenabayu	
Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan.....	609-624
Oleh: Al Thuba Priyanggasari, Muhammad Rizkan, Frans Deska Bestari	
Pengembangan Media Interaktif “Tema Binatang” Dalam Mengembangkan Bahasa Anak Kelompok B Taman Kanak-kanak Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.....	625-661
Oleh: Dwi Suprihatin	
Inovasi Pembelajaran Responsif Gender di Sekolah Dasar (Studi Kasus SDN 03 Cijantung).....	662-667
Oleh: Eka Nana Susanti, Suswandari, Khoerul Umam	
Efektivitas Model Latihan Shooting Instep Drive Berbasis Drill Pada Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Pelajar.....	668-674
Oleh: Budiman Agung Pratama, Muhammad Fajri Maujud	
Gamelan Jawa: Sebuah Alternatif Media Pembelajaran Matematika Berbasis Budaya.....	675-688
Oleh: Elgie Firdyan Eka Zhoga	
Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis TIK dalam Pembelajaran PPKn Bagi Siswa SMP Negeri 1 Boyolali tahun Pelajaran 2019-2020.....	689-703
Oleh: Suyahman	
Studi Literature Model Pembelajaran POE (Predict, Observe, and Explain).....	704-710
Oleh: Rizky Iqbal Prasetyo, Nur Hidayat, Arifian Dimas	

Efektivitas Model Latihan *Shooting Instep Drive* Berbasis *Drill* Pada Cabang Olahraga Sepakbola Tingkat Pelajar

Budiman Agung Pratama¹, Muhammad Fajri Maujud²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

Agung10@unpkediri.ac.id¹, fajjzuko@gmail.com²

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas model latihan *shooting instep drive* berbasis *drill* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian ini adalah eksperimen, rancangan dalam penelitian ini menggunakan *rondomized control group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain berusia U-16 tahun terdiri dari 70 pemain yang di bagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dibagi secara random. Kemampuan tes *shooting* dikumpulkan melalui instrument *test* ketrampilan *shooting*. Instrumen hasil *shooting* yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas 0.808 dan reliabilitas 0.902, sedangkan teknik analisa data menggunakan Uji-t (*Paired t-test*). Hasil penelitian menunjukkan ($p = 0,000 < 0,05$) yang bermakna bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting instape drive* berbasis *drill* terhadap hasil *shooting*. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *shooting instep drive* berbasis *drill* efektif untuk meningkatkan hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar.

Kata Kunci: Model Latihan, *Shooting Instape Drive*, *Drill*, Sepakbola, Pelajar.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dan dilakukan dengan cara yang sebaik-baiknya (Batty, 2007). Dalam permainan sepakbola, mencetak gol dan meraih kemenangan adalah tujuan dari permainan ini, maka salah satu tujuan paling penting dari latihan sepakbola adalah untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, karena itu merupakan keterampilan teknis yang paling penting digunakan oleh pemain untuk mencetak gol (Kellis, and Katis, 2007). Dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan kecepatan dan akurasi saat melakukan *shooting* ke gawang adalah hal yang paing penting untuk dikuasai (Ball, 2007). *Shooting* secara akurat dengan jarak yang diinginkan ke sebuah sasaran bisa dibilang merupakan keahlian yang paling penting dalam olahraga sepak bola, oleh karena itu memahami mekanisme potensial yang mendasari ketepatan menendang adalah hal yang paling kritis (Nicolas, et al, 2007). Dari pendapat di atas maka sebuah tim haruslah memiliki pemain yang bertugas untuk mencetak gol atau disebut juga "*stricker*". Tetapi tidak hanya *stricker* yang bertugas untuk mencetak gol, pemain-pemain yang lain juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan peluang bagi temannya atau bahkan mencetak gol juga bagi timnya. Pentingnya latihan teknik dalam sepakbola dapat diasumsikan jika penguasaan teknik dasar maka

unsur-unsur lain dapat dikembangkan seperti *felling*, *intelligence feel* dan kecepatan beraksi (Hyballa and Poel, 2013). Sebenarnya dalam melakukan *shooting* kegawang ada beberapa tahap yang perlu dimengerti setiap pemain sepakbola diantaranya, *Ball out of feet; look at/recognize target; preparatory touch out of feet; identify the target as you approach the ball; second-to-last step, peek at the target* (Martin, 2012), melihat kutipan tersebut maka dapat disimpulkan saat melakukan *shooting* pemain harus menetapkan target. Salah satu teknik dalam *shooting* adalah *Instep Drive*, pengertian dari *instape drive* adalah tendangan yang menggunakan punggung kaki digunakan untuk menendang bola diam ataupun sedang menggelinding. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Caranya yaitu: (a) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, (b) letakkan kaki tumpu disebelah bola dengan lutut agak sedikit ditekuk, (c) jaga kepala agar tidak bergerak dan terfokus pada bola, (d) tarik kaki yang akan menendang kemudian luruskan, lutut harus berada diatas bola dan sentakkan kaki lurus serta tendang bagian tengah bola dengan *instep* dengan kaki yang kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola, (e) luruskan bahu dan pinggul dengan target, serta gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum (Luxbacher, 2011). Hasil penelitian menunjukan kecepatan bola lebih keras jika *shooting* menggunakan *instep drive* (Dorge, 2002). Dari pendapat tersebut dapat dijadikan acuan saat menentukan variasi latihan *shooting* yang akan menggunakan teknik *instape drive*. Model latihan *shooting instape drive* dalam penelitian ini memiliki 33 yang variasi model yang terbagi dalam 3 fase latihan sesuai pendapat federasi sepakbola USA bahwa latihan teknik sepakbola ada beberapa tahapan yang diantaranya *Fundamental Stage, Match Related, Match conditions* (United States Soccer Federation, 2007). Sedangkan menurut AFC dalam Emral (2013) juga mengembang model latihan berdasarkan latihan teknik, (*technical practice*) dan latihan keterampilan teknik (*skill practice*) dan dilanjutkan dengan bentuk permainan lapangan kecil dengan jumlah pemain yang sama (*small-sides games*). Saat melakukan latihan teknik seorang pelatih harus menyesuaikan perkembangan atletnya agar dapat memberikan pengalaman yang tepat oleh karena itu balyi dalam Maksum (2010) menjelaskan porsi latihan untuk atlet harus berdasarkan usia, tahap dan rasio pada usia atlet dalam penelitian ini yakni pelajar pada usia dibawah 16 tahun dan memiliki tahap belajar berlatih dan rasio 60% latihan 40% kompetisi. Latihan teknik *shooting* berarti latihan gerak, keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan drill secara kontinyu (Bloom, 1981). Pada teknik *shooting* sepakbola latihan *drill* dilakukan dengan cara memberikan *feeding* (umpan) bola sebanyak mungkin pada anak latih, untuk selanjutnya ditendang ke sasaran. Untuk itu, anak latih harus melakukan gerakan teknik *shooting* sepakbola secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan. Sagala (2017) menjelaskan bahwa "metode latihan (*drill*) merupakan suatu cara mengajar/melatih 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). Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu. Dari uraian diatas peneliti ingin membuktikan model latihan *shooting instape drive* berbasis *drill* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif dalam penelitian dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakanya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum: 2009) Sedangkan jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen, eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya (Maksum, 2009). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *rondomized control group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain berusia dibawah 16 tahun terdiri dari 70 pemain yang di bagi menjadi 2 kelompok secara random. Kemampuan tes *shooting* dikumpulkan melalui instrument *test* ketrampilan *shooting*. Instrumen hasil *shooting* yang akan digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas 0.808 dan reliabilitas 0.902. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 21.0 *for windows* dengan langkah menurut Sugiono (2008), Uji Prasyarat analisis yakni uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorove-Semirnov*, uji homogenitas menggunakan uji *levenes's test*. Sedangkan uji hipotesis statistik menggunakan Uji-t (*Paired t-test*).

HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan dikemukakan hasil penelitian berupa, deskripsi data, perbedaan perubahan kelompok kontrol dan eksperimen, uji normalitas, homogenitas dan hasil uji beda sampel berpasangan.

Tabel 1. 1. Deskripsi Data Hasil Shooting

Kelompok Latihan	Rata-rata		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda
Eksperimen	109,06	119,71	10,65
Kontrol	100,06	106,57	6,79

Perubahan *shooting* setelah diberikan latihan *shooting instape drive* berbasis *drill* (*post-test*) memiliki perubahah rata-rata sebesar 10,65, sedangkan hasil *shooting* setelah diberikan latihan *konvensional* (*post-test*) memiliki perubahah rata-rata sebesar 6,79. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *shooting* berbasis *drill* dapat memberikan perubahan *shooting* lebih baik yakni sebesar 10,65. Besarnya perbedaan perubahankemampuan *shooting* pada masing-masing kelompok bisa digambarkan dalam bentuk diagram berikut ini:

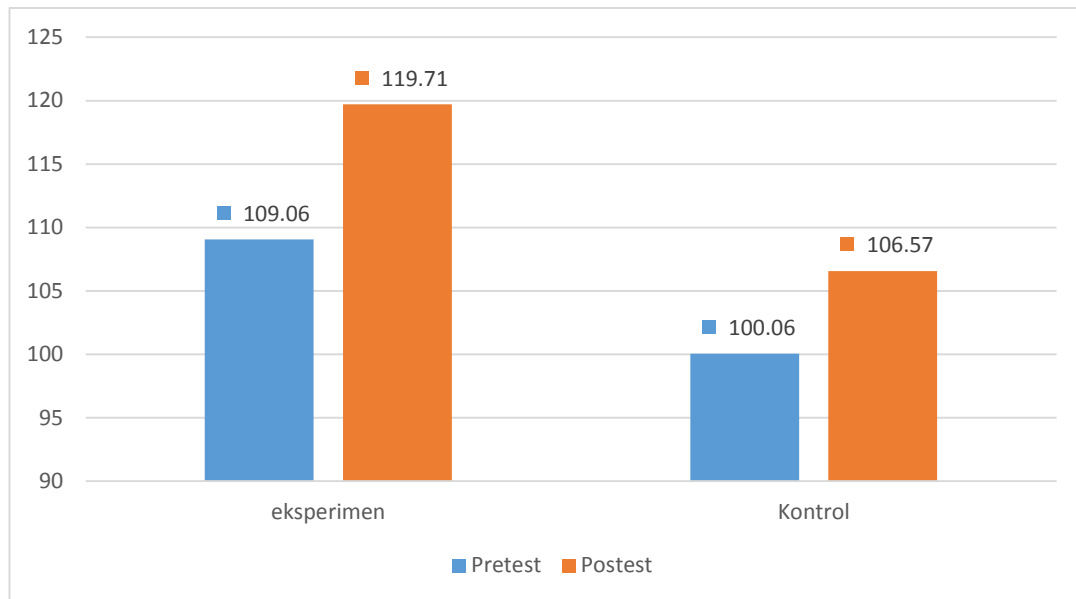


Diagram 1 Perbedaan Hasil Latihan Kedua Kelompok

Tabel, 1.2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
	Pretest eksperimen	Posttest eksperimen	Pretest kontrol	Posttest kontrol
N	35	35	35	35
Kolmogorov-Smirnov Z	0,870	0.773	0.731	0.724
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.436	0.588	0.659	0.670
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan pada tabel pengujian normalitas kedua kelompok di atas menunjukkan bahwa besarnya nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* dari kedua kelompok lebih besar dari 0.05. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data dari kedua kelompok baik data *pre-test* maupun *post-test* dari seluruh populasi berdistribusi normal. Sehingga dapat digunakan untuk menganalisis hasil penelitian.

Tabel, 1.3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			Keterangan
Dependen variabel: Kemampuan Shooting			
Kelompok	LS	Sig.	
Eksperimen	0.55	0.814	Homogen
Kontrol	0.019	0.892	

Dari tabel hasil pengujian homogenitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *levance statistic* pada kelompok eksperimensebesar 0.55 dan nilai *Sig. (p = 0.814)* karena nilai *Sig. (p = 0.814 > 0.05)* dan pada kelompok kontrol sebesar 0.019 dan nilai *Sig. (p = 0.892)* karena nilai *Sig. (p = 0.892 > 0.05)*, sesuai dengan kriteria

pengambilan keputusan, maka dapat dikatakan sebaran data dari kedua kelompok mempunyai varian yang sama (homogen). Oleh karna itu untuk keperluan uji beda rata-rata antar kelompok diambil dari nilai *Equal variances Assumed*, karena data yang diperoleh homogen.

Tabel. 1.4. Hasil Uji Beda Rata-Rata Sampel Berpasangan

Kelompok		Mean	Mean Differences	t	Df	Sig (2-tailed)
Eksperimen	Posttest	10.65	22.94	5.385	34	0.000
	Pre-test					
Kontrol	Posttest	6.79	12.91	2.706	34	0.011
	Pre-test					

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis statistik pada kelompok eksperimen di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,348 dan t_{tabel} sebesar 1,690. Menggunakan kriteria pengujian hipotesis maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak H_a diterima karena nilai $t_{hitung} 5,384 > t_{tabel} 1,690$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *shooting instape drive* berbasis *drill* terhadap kemampuan *shooting*. Sedangkan hasil pengujian hipotesis statistik pada kelompok kontrol di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2.706 dan t_{tabel} sebesar 1.690. Menggunakan kriteria pengujian hipotesis maka dapat dikatakan bahwa H_a ditolak H_0 diterima karena nilai $t_{hitung} 2.706 > t_{tabel} 1.690$. Dengan kata lain terdapat pengaruh pengaruh latihan konvensional terhadap kemampuan *shooting*.

PEMBAHASAN

Model latihan *shooting instape drive* yang digunakan dalam penelitian memiliki 33 variasi model latihan dibagi menjadi 3 tahap yang dinamakan FIG yaitu *Foundation* (F) atau Teknik Dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya, *Intermediate* (I) atau Teknik Lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain sesungguhnya. (3) *Game* (G) atau Teknik Bermain keterampilan-keterampilan sepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain (Koger, 2005). Pendapat diatas menerangkan bahwa latihan teknik pada tingkat *Foundation* untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditunjukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya. Jadi keterampilan dasar seperti itu jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain. Latihan *intermediate* atau teknik lanjutan bukanlah melatih teknik bermain sesungguhnya, namun merupakan dasar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan bermain yang sebenarnya. Sedangkan *Game* atau teknik bermain merupakan teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara membawakan diri di dalam pertandingan yang sesungguhnya. Pada tahap pertama *foundation* (F)

memiliki 12 variasi model latihan, tahap kedua *intermediate* (I) memiliki 5 variasi model latihan, tahap ke tiga *game situation* (G) memiliki 16 variasi model latihan, pada model tersebut juga menggunakan sasaran atau target *shooting* yang berada di gawang, hal ini dilakukan karena dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan kecepatan dan akurasi saat melakukan *shooting* ke gawang adalah hal yang paling penting untuk dikuasai (Ball, 2007), Latihan *shooting* perlu dilakukan sejak dini karena banyak pemain muda atau atlet pelajar memiliki kebiasaan buruk sejak awal karier dalam hal menembak ke gawang, mereka percaya bahwa kekuatan lebih penting daripada keakuratan (Cook, 2019), dari pernyataan tersebut dapat dipastikan bahwa pemain akan asal menendang dengan keras tanpa memperkirakan sasaran atau targetnya. Selain akurasi saat melakukan *shooting* ke arah gawang, *power shooting* juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencetak gol, untuk memperoleh tendangan yang keras berdasarkan hasil penelitian kecepatan bola lebih keras jika *shooting* menggunakan *instep drive* (Dorge, 2002). *Shooting instep drive* dapat dilakukan dengan cara yaitu: (a) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, (b) letakkan kaki tumpu disebelah bola dengan lutut agak sedikit ditekuk, (c) jaga kepala agar tidak bergerak dan terfokus pada bola, (d) tarik kaki yang akan menendang kemudian luruskan, lutut harus berada diatas bola dan sentakkan kaki lurus serta tendang bagian tengah bola dengan *instep* dengan kaki yang kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola, (e) luruskan bahu dan pinggul dengan target, serta gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum (Luxbacher, 2011). Dari pembahasan tentang teori yang sudah dikumpulkan, khususnya untuk cabang sepakbola dapat diambil sebuah benang merah bahwa latihan teknik *shooting* tentunya harus bertahap, hal itu juga terbukti secara empirik, karena hasil penelitian menunjukkan model latihan *shooting instep drive* berbasis *drill* efektif untuk meningkatkan hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan hasil analisis dan diskusi di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *shooting instep drive* berbasis *drill* efektif untuk meningkatkan hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar. Model latihan *shooting* ini secara umum disusun berdasarkan prinsip-prinsip *training* dan metodologi latihan dari yang sederhana mulai dari latihan teknik *fundamental*, dilanjutkan ke *intermediate* dan *game situation*. Sehingga model latihan tersebut dapat dijadikan panduan oleh para pelatih dalam rangka memberikan materi latihan untuk meningkatkan efektifitas proses latihan *shooting* dalam sepakbola. Saran dalam penelitian lanjutan yakni dengan menguji model latihan *shooting swarving* sepakbola untuk meningkatkan kemampuan *shooting* untuk atlet pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ball, K. 2007. Foot-ball interaction in Australian Rules football. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10:46-54.
- Batty, C.E. 2007. *Latihan Dan Metodik Baru*. Jakarta: Pionir Jaya.
- Bloom, B.S. 1981. *All Our Children Learning: A Primer for Parents, Teachers, and Others Educators*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Cook M. 2009. *Drill Sepakbola Untuk Pemain Muda 12-16 Tahun*, Jakarta: Indeks.
- Dorge H.C. Et.al.2002. Biomechanical differences in soccer kicking with the preferred and the nonpreferred leg. *Journal Sports Sci.* 20:293-299.

- Emrral 2013. *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Psts Tabing Padang*. Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Hyballa, P. & Poel. 2012. *Soccer Secrets Playing and Coaching Philosophy – Coaching – Tactics – Technique*. UK Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Martin, J. 2012. *The Best of Soccer Journal Techniques and Tactics*. UK Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Kellis, E and Katis, A. 2007. Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick. *J Sports Sci Med*. 6: 154–165.
- Koger, R. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja Latihan dan Keterampilan Andal untuk Pertandingan Dasar yang Lebih baik*. Klaten: SMK
- Luxbacher, J.A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2010. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Perss.
- Nicolas et.al. 2006. Relationship Between Leg Mass, Leg Composition And Foot Velocity On Kicking Accuracy In Australian Football. *Journal Of Sports Science And Medicine*. 15:344-351.
- Sagala, S. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- United States Soccer Federation 2007. *U.S. Soccer “D” License Course Candidate Manual*. USA: Contents by USSF.

Sertifikat

No. 849/C/FKIP-UN PGRI/X/2019

Diberikan kepada:

BUDIMAN AGUNG PRATAMA

Sebagai

PEMAKALAH

SEMDIKJAR



Dalam Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran ke-3 Tahun 2019 dengan tema
***"Penguatan Pendidikan dan Kebudayaan
untuk Menyongsong Society 5.0"***

yang diselenggarakan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Nusantara PGRI Kediri,
Pada Tanggal 5 Oktober 2019.



Mmy.
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
Dekan FKIP UNP Kediri

Anik Lestariningsrum
Dr. Anik Lestariningsrum, M.Pd.
Ketua panitia