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

by Article Scan

**Submission date:** 14-Jan-2021 07:13PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1487399459

File name: 3.isi Efektivitas Model Latihan Shooting Instep Drive.pdf (395.16K)

Word count: 2547

Character count: 15972



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

Budiman Agung Pratama¹, Muhammad Fajri Maujud² Universitas Nusantara PGRI Kezij¹.² 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 20 sil shooting pada cabang olahraga sepakbola tingkat pelajar. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pezilekatan kuantitatif, jenis penelitian ini adalah eksperimen, rancangan dalam penelitian ini menggunakan rondomized control group pretestposttest. Populasi dalam penelitian ini 33 alah 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 ttest). 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 kesimpulkan bahwa model latihan shooting instep drive berbasis drill efektif untuk meningkatan 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 dikusasi (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 diantararanya, 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 pnelitian menujukan kecepatan bola lebih keras jika shooting menggunakan instep drive (Dorge, 2002). Dari pendapat tersebut dapat dijadikan acuahan saat menentukan variasi latihan shooting yang akan menggunakan teknik instap 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 latian 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 ntuk itu, anak latih harus melakukan gerakan teknik shooting sepakbola secara terus menerus sampai batas waktu yang tentukan. 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, ke 25 mpatan dan keterampilan". "Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampan 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 urain 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 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 sugu 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 mezaliki tingkat validitas 0.808 dan reliabilitas 0.902. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 21.0 for windows angan langkah menurut Sugiono (2008), Uji Prasyarat analisis yakni uji normalitas menggunakan uji Kolmogorova 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, perbedan perubahan kelompok kontrol dan eksperimen, uji normalitas, homogenitas dan hasil uji beda sampel berpasangan.

Kelompok Latihan	Rata-rata		
	Pre-Test	Post-Test	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:

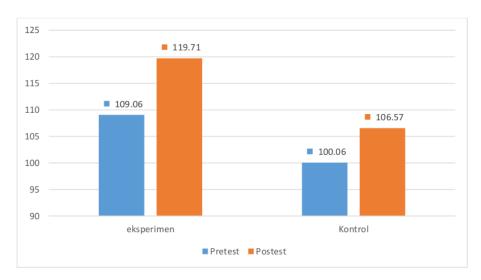


Diagram 1 Perbedaan Hasil Latihan Kedua Kelompok

Tabel, 1.2. Hasil Uji Normalitas

	One-Sample	Kolmogorov-Smir	nov Test	
	<i>Pretest</i> eksperimen	Postest eksperimen	Pretest kontrol	Postets kontrol
N	35	35	35	35
Kolmogorov- Smirnov Z	0,870	0.773	0.731	0.724
Asymp. Sig. (2- 30 tailed)	0.436	0.588	0.659	0.670
a. Test distribution	is Normal.			

Berdasarkan pada tabel pengujian normalitas kedua kelom 23k 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 dari kedua kelompok dari kedua 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 Varia			
Dependen variabel: Kemamp	Keterangan		
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 control 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

			Mean			Sig
Kelom	pok	Mean Differer	Differences	es t <i>Df</i>		(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 tabel sebesar 1,690. Menggunakan kriteria pengujian hipotesis maka dapat dikatakan bahwa Ho ditolak Ha diterima karena nilai t hitung 5,384> tabel 1,690. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan shooting instape drive berbasisi drill terhadap kemampuan shooting. Sedangkan hasil pengujian hipotesis statistik pada kelompok kontrol di atas diperoleh nilai t hitung sebesar 2.706 dan tabel sebesar 1.690. Menggunakan kriteria pengujian hipotesis maka dapat dikatakan bahwa Ha ditolak Ho diterima karena nilai t hitung 2.706> 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 diperlukan diperlu 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 menunjukan 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 di lakukan karena dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan kecepatan dan akurasi saat melakukan shooting ke gawang adalah hal yang paing penting untuk dikusasi (Ball, 2007), Latihan shooting perlu di lakukan 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 di pastikan bahwa pemain akan asal menendang dengan keras tanpa memperkirakan sasaran atau targetnya. Selain akurasi saat melakukan shooting kearah gawang, power shooting juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencetak gol, untuk memperoleh tendangan yang keras berdasaekan hasil pnelitian kecepatan bola lebih keras jika shooting menggunakan instep drive (Dorge, 2002). Shooting istape 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 cabor 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 instape drive berbasis drill efektiv untuk meningkatan 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 instape drive berbasis drill efektiv untuk meningkatan 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 intermediete 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.

### **PAFTAR 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: SMKK
- 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.

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

ORIGINA	ALITY REPORT			
	6% ARITY INDEX	14% INTERNET SOURCES	6% PUBLICATIONS	6% STUDENT PAPERS
PRIMAR	RY SOURCES			
1	ulfatulmu Internet Source	uarifah.blogspot.c	om	1%
2	journal.u Internet Sourc	nnes.ac.id		1%
3	digschol	arship.unco.edu		1 %
4	lib.umme	etro.ac.id		1 %
5	tsukuba. Internet Source	repo.nii.ac.jp		1 %
6	www.kor	reascience.or.kr		1 %
7	Submitte Student Paper	ed to University of	f Greenwich	1 %
8	eprints.u			1%

busqueda.bvsalud.org

vm36.upi.edu

Internet Source

17

	18	Internet Source	<1%
	19	jurnal.una.ac.id Internet Source	<1%
	20	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1%
	21	www.publikasiilmiah.com Internet Source	<1%
	22	ojs.ikipmataram.ac.id Internet Source	<1%
	23	jurnal.unmer.ac.id Internet Source	<1%
	24	repository.unpas.ac.id Internet Source	<1%
	25	susansanti.wordpress.com Internet Source	<1%
-	26	qdoc.tips Internet Source	<1%
	27	ifatfatkhurohman.blogspot.com Internet Source	<1%
•	28	jurnal.umt.ac.id Internet Source	<1%
	29	journal.ikipsiliwangi.ac.id Internet Source	<1%



Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches

Off