



## Pengaruh Latihan Shooting menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Shooting Pemain UNRI FC

Feris Adek Subagia<sup>1</sup>, Ardiah Juita<sup>2</sup>, Wedi S<sup>3</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau<sup>123</sup>

[ferissubagia@gmail.com](mailto:ferissubagia@gmail.com)<sup>1</sup>, [ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>, [wedi.s@lecturer.unri.ac.id](mailto:wedi.s@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet karate INKAI Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah delapan atlet karate INKAI Pekanbaru. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan pukulan gyaku-tsuki yang diukur dengan jumlah pukulan dalam waktu 30 detik. Perlakuan berupa latihan resistance band diberikan selama 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan resistance band memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan gyaku-tsuki. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t yang menunjukkan nilai t hitung =  $-19,399$  dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet karate INKAI Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Latihan Shooting, Metode Drill, Ketepatan Shooting, Sepak Bola

### Abstract

*This study aimed to determine the effect of resistance band training on the speed of gyaku-tsuki punches in INKAI Pekanbaru karate athletes. The research method used was an experimental method with a one group pretest–posttest design. The subjects consisted of eight INKAI Pekanbaru karate athletes. The research instrument was a gyaku-tsuki punch speed test measured by the number of punches performed within 30 seconds. The resistance band training program was conducted over 16 training sessions. Data were analyzed using a t-test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that resistance band training had a significant effect on improving gyaku-tsuki punch speed. This was indicated by the t-test results, which showed a t value of  $-19.399$  with a significance value (Sig. 2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ . Therefore, it can be concluded that resistance band training significantly improves gyaku-tsuki punch speed in INKAI Pekanbaru karate athletes.*

**Keyword:** Shooting Training, Drill Method, Shooting Accuracy, Football

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan berkembang pesat di berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Permainan ini menuntut pemain untuk memiliki kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dasar, kemampuan taktik, serta kesiapan mental agar dapat mencapai prestasi yang optimal (Jihad & Annas, 2021). Dalam konteks pembinaan prestasi, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama yang harus dikembangkan secara sistematis melalui program latihan yang terencana. Perencanaan latihan yang sistematis dan berkesinambungan merupakan faktor penting dalam pembinaan prestasi olahraga, khususnya dalam pengembangan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola (Bompa, 2015).

Keberhasilan dalam permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar, khususnya teknik shooting. Shooting merupakan teknik yang digunakan untuk mencetak gol sebagai tujuan utama dalam permainan sepak bola. Kualitas shooting yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh tingkat akurasi atau ketepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran gawang (Afrinaldi et al., 2021). Pemain dengan kemampuan akurasi shooting yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mencetak gol dan menentukan hasil pertandingan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan akurasi shooting pemain sepak bola masih sering menjadi permasalahan dalam pembinaan prestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Dhimas et al. (2021) mengungkapkan bahwa rendahnya akurasi shooting dipengaruhi oleh kurang tepatnya metode latihan yang diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih perlu memilih metode latihan yang sesuai agar kemampuan shooting pemain dapat berkembang secara optimal. Salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik adalah metode drill. Pemilihan metode latihan yang tepat akan menentukan efektivitas proses pembelajaran gerak dan pencapaian hasil latihan yang optimal pada atlet (Harsono, 2017).

Metode drill merupakan metode latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terstruktur dan berkesinambungan dengan tujuan membentuk keterampilan teknik yang lebih baik (Marsaid & Rubiyah, 2021). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, pemain akan terbiasa melakukan gerakan teknik yang benar sehingga kemampuan shooting dapat meningkat secara konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Samsudin et al. (2022) membuktikan bahwa latihan shooting menggunakan variasi drill mampu meningkatkan

kemampuan shooting pemain sepak bola secara signifikan. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan metode drill dalam latihan shooting memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain (Fernando H. Girsang & Supriadi, 2021).

UNRI FC merupakan tim sepak bola kampus Universitas Riau yang tergolong baru dan tengah berupaya meningkatkan kualitas permainan serta prestasi tim. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada beberapa pertandingan yang diikuti UNRI FC, ditemukan bahwa efektivitas penyelesaian akhir masih tergolong rendah. Banyak peluang yang tercipta belum dapat dimanfaatkan secara optimal karena shooting yang dilakukan pemain belum tepat sasaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan akurasi shooting pemain UNRI FC masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah.

Hasil tes awal (pretest) akurasi shooting yang dilakukan terhadap pemain UNRI FC juga menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa metode latihan yang selama ini diterapkan belum sepenuhnya mampu meningkatkan kemampuan akurasi shooting pemain (Asrulla et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik pemain.

Berdasarkan uraian tersebut, latihan shooting menggunakan metode drill dipandang sebagai alternatif yang relevan untuk meningkatkan akurasi shooting pemain UNRI FC. Metode drill diharapkan mampu membantu pemain memperbaiki teknik shooting melalui pengulangan gerakan yang terstruktur sehingga berdampak pada peningkatan akurasi shooting. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting pemain UNRI FC perlu dilakukan sebagai upaya memberikan bukti empiris sekaligus kontribusi dalam pengembangan program latihan sepak bola di lingkungan perguruan tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pra-eksperimen (pre-experimental design), yaitu one group pretest–posttest design. Desain penelitian ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan berupa latihan shooting menggunakan metode drill, dan tes akhir (posttest). Tujuan penggunaan desain ini adalah untuk mengetahui perubahan ketepatan shooting pemain setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UNRI FC yang berjumlah 23 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 20 pemain UNRI FC. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan keaktifan pemain dalam mengikuti program latihan serta keterlibatan dalam pertandingan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan shooting menggunakan target gawang scoring. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam mengarahkan tendangan ke sasaran gawang secara tepat. Setiap pemain diberikan kesempatan melakukan shooting sesuai dengan prosedur tes yang telah ditentukan, dan skor diperoleh berdasarkan jumlah shooting yang mengenai target.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan shooting pemain, pemberian perlakuan berupa latihan shooting menggunakan metode drill yang dilaksanakan secara terprogram dan berulang, serta tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan kemampuan ketepatan shooting pemain setelah perlakuan diberikan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan ketepatan shooting sebelum dan sesudah diberikan latihan shooting menggunakan metode drill. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Penggunaan uji normalitas dan uji t dalam penelitian eksperimen bertujuan untuk memastikan keakuratan pengujian hipotesis serta kesesuaian data dengan asumsi statistik parametrik (Sugiyono, 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian diperoleh dari data tes akurasi shooting pemain UNRI FC yang dikumpulkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan shooting menggunakan metode drill. Data hasil tes tersebut dianalisis secara statistik untuk mengetahui karakteristik distribusi data serta membuktikan hipotesis penelitian. Analisis awal dilakukan melalui uji normalitas terhadap data hasil tes akurasi shooting. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal sebagai prasyarat penggunaan

analisis statistik parametrik. Berdasarkan hasil pengujian, data tes akurasi shooting pemain UNRI FC dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametric.

Tabel 1 Uji Normalitas Data Hasil Tes Akurasi Shooting.

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Akurasi shooti	Akurasi shooti
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	6.40	7.25
	Std. Deviation	3.872	5.250
Most Extreme Difference	Absolute	.110	.132
	Positive	.110	.132
	Negative	-.082	-.112
Test Statistic		.110	.132
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji One Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata hasil tes akurasi shooting pemain UNRI FC dengan nilai acuan yang telah ditetapkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes akurasi shooting pemain UNRI FC berada di atas nilai pembandingan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan akurasi shooting pemain mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan shooting menggunakan metode drill.

Tabel 2 Uji One Sample T-Test

<b>Paired Samples Test</b>						
Paired Differences						
95% Confidence						
	Std. Mean	Std. Error Mean	Interval of the Difference	t	d	Sig. (2-tailed)

				Lower	Uppe			
Pa	Akurasi shooting	-.8	7.5	1.6	-4.3	2.6	5.5	.0
1	Akurasi shooting							

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan menggunakan uji hipotesis distribusi t untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan metode drill terhadap akurasi shooting pemain UNRI FC. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi yang mengindikasikan adanya pengaruh latihan shooting menggunakan metode drill terhadap peningkatan akurasi shooting pemain UNRI FC. Temuan ini membuktikan bahwa latihan shooting yang dilaksanakan secara berulang dan terstruktur melalui metode drill mampu membentuk peningkatan akurasi shooting pemain secara signifikan.

Tabel 3 Uji Hipotesis Distribusi t.

Analisis	T Hitung	T Tabel	Keterangan
Uji t	5.501	1.729	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan, dapat dinyatakan bahwa latihan shooting menggunakan metode drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain UNRI FC. Hasil ini menjadi bukti empiris bahwa metode drill efektif digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik shooting pemain sepak bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan shooting menggunakan metode drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain UNRI FC. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang, terstruktur, dan terfokus pada satu keterampilan tertentu mampu meningkatkan kualitas teknik shooting pemain secara signifikan. Peningkatan akurasi shooting yang terjadi setelah diberikan perlakuan mengindikasikan bahwa metode drill efektif dalam membentuk kebiasaan gerak yang benar pada pemain. Adaptasi latihan yang terjadi melalui pengulangan gerak secara konsisten akan memperkuat pola motorik dan meningkatkan efisiensi gerakan dalam keterampilan teknik olahraga (Verkhoshansky & Siff, 2009).

Metode drill menekankan pengulangan gerakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar melalui pembiasaan. Dalam konteks latihan shooting, pengulangan gerakan menendang bola ke arah sasaran yang sama membantu pemain

memahami koordinasi gerak, penempatan kaki, serta pengaturan kekuatan dan arah tendangan (Surya et al., 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat (Pratama et al., 2024) yang menyatakan bahwa metode drill dapat meningkatkan keterampilan motorik melalui latihan berulang yang terencana. Selain itu, teori pembelajaran gerak dari Fitts dan Posner menjelaskan bahwa pengulangan latihan memungkinkan pemain berpindah dari tahap kognitif menuju tahap otomatisasi gerak, sehingga keterampilan dapat dilakukan dengan lebih konsisten.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa latihan shooting menggunakan metode drill berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh Zaki, (2024) menunjukkan bahwa latihan drill shooting mampu meningkatkan akurasi tendangan ke gawang secara signifikan. Penelitian lain oleh Fernando H. Girsang dan Amir Supriadi (2021) juga menyimpulkan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting pemain karena memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan koreksi teknik secara berulang selama latihan.

Peningkatan akurasi shooting pemain UNRI FC dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga relevan diterapkan dalam konteks pembinaan pemain sepak bola tingkat perguruan tinggi. Latihan yang terstruktur dan berulang memungkinkan pelatih mengontrol kualitas gerakan pemain serta memberikan umpan balik secara langsung, sehingga kesalahan teknik dapat diminimalkan. Kondisi ini sangat penting bagi tim yang masih dalam tahap pengembangan, seperti UNRI FC, agar kemampuan dasar pemain dapat ditingkatkan secara optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa metode drill merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi shooting pemain sepak bola. Penerapan metode drill secara konsisten dan terprogram dapat dijadikan alternatif strategi latihan oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan penyelesaian akhir pemain, yang pada akhirnya diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan performa tim dalam pertandingan. Hasil ini sejalan dengan prinsip latihan kondisi fisik dan teknik yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur, progresif, dan berulang dapat meningkatkan performa atlet secara menyeluruh (Wiarto, 2013).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan metode drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain UNRI FC. Pemberian latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu membentuk keterampilan teknik shooting pemain menjadi lebih baik dan konsisten. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode drill efektif digunakan sebagai salah satu metode latihan dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting pemain sepak bola. Oleh karena itu, metode drill dapat dijadikan alternatif bagi pelatih dalam menyusun program latihan shooting yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan kualitas penyelesaian akhir pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan terhadap akurasi shooting sepak bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization: Theory and practice of training*. Human Kinetics.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh variasi latihan terhadap akurasi shooting sepak bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Fernando, H. G., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11–13 tahun SSB Soccer Pratama tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan prestasi olahraga sepak bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46–53.
- Marsaid, A. A., & Rubiyah. (2021). Pengembangan model latihan ketepatan shooting sepak bola. *Jurnal Penjakora Edukasimu*, 6(1), 57–64.
- Pratama, P., Juwita, J., & Sumantri, A. (2024). Analisis pelaksanaan program latihan pada cabang olahraga sepak bola Benteng HB Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 5(1), 87–92. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5582>

- Samsudin, S., Primayanti, I., & Sukarman. (2022). Pengaruh latihan variasi shooting terhadap kemampuan shooting pada pemain sepak bola. *Teaching and Learning Journal of Mandalika (Teacher)*, 3(1), 35–45. <https://doi.org/10.36312/teacher.v3i1.1075>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, B., Purnomo, E., & Gustian, U. (2021). Implementasi strategi latihan instruksional pada latihan shooting sepak bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(12), 1–8.
- Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining*. Ultimate Athlete Concepts.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zaki, A. (2024). Ketepatan shooting pada pemain sepak bola SSB Garuda usia 15–17 tahun Desa Lumban Dolok Siabu Mandailing Natal. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*.