

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SSB ARAFAH PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**IRFAN RAMADHAN
NIM. 20087128**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain SSB Arafah Payakumbuh

Nama : Irfan Ramadhan

NIM : 20087128

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

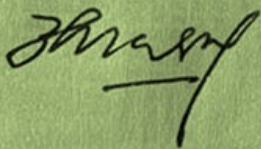
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2025

Disetujui Oleh:

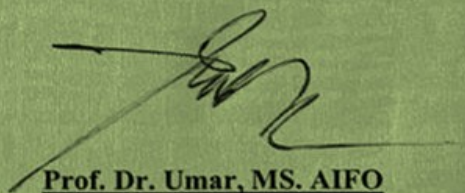
Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes

NIP. 196311041987031002



Prof. Dr. Umar, MS. AIFO

NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irfan Ramadhan
NIM : 20087128

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

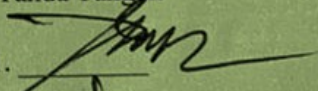
**Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Shooting*
Pemain SSB Arafah Payakumbuh**

Padang, Juni 2025

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Umar, MS. AIFO
2. Anggota : Drs. John Arwandi, M.Pd
3. Anggota : Dr. Ardo Okilanda, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Arafah Payakumbuh”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Irfan Ramadhan
NIM 20087128

ABSTRAK

Irfan Ramadhan. 2025. "Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Arafah Payakumbuh". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak pemain SSB Arafah Payakumbuh yang mengalami permasalahan dalam menampilkan keterampilan teknik dasar terutama pada saat melakukan teknik *shooting*, yang mana pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tendangan kegawang sehingga bola yang ditendang tidak tepat sasaran ataupun mudah diantisipasi penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Arafah Payakumbuh yang berjumlah 110 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang (U14-U17 tahun). Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*.

Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh dengan skor rata-rata 8,04 pada *pre test*, dan skor rata-rata 11,04 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,714$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode latihan *drill* yang dilaksanakan meningkatkan latihan kemampuan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci : Metode Latihan *Drill*; Kemampuan *Shooting*; Sepakbola

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Arafah Payakumbuh”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Prof. Dr. Umar, MS, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Dr. John Arwandi, M.Pd dan Dr. Ardo Okilanda, M.Pd selaku dosen kontributor yang banyak memeberi arahan serta masukan dalam penulisan skrips ini
4. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kepeatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.

5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	10
1. Sepakbola.....	10
2. Hakikat Akurasi Menendang ke Gawang (<i>Shooting</i>)	15
3. Metode <i>Drill</i>	19
4. Latihan.....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35

F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan	44
E. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR RUJUKAN	48
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Observasi Peneliti <i>Shooting</i>	6
2. Rancangan Penelitian	33
3. Populasi Penelitian	34
4. Sampel Penelitian	35
5. Norma Penilaian Tes <i>Shooting</i>	37
6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i>	40
7. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i>	41
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	42
9. Uji Homogenitas.....	43
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Tes Shooting Bola Kesasaran.....	37
3. Histogram <i>Pre-Test</i>	41
4. Histogram <i>Post-Test</i>	42
5. Pengarahan Oleh Peneliti	87
6. Pemanasan.....	87
7. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	88
8. Latihan Metode <i>Drill</i>	88
9. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	89
10. Alat Penelitian.....	89
11. Area sasaran Tembakan Kemampuan <i>Shooting</i>	90
12. Foto Bersama Pemain SSB Arafah Payakumbuh	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	54
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	74
3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	75
4. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	76
5. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	77
6. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	78
7. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	79
8. Uji Homogenitas.....	80
9. Uji Hipotesis.....	81
10. Tabel Uji Liliefors.....	83
11. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	84
12. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	85
13. Nilai Persentil untuk Distribusi f.....	86
14. Dokumentasi Penelitian	87
15. Surat Izin Penelitian	91
16. Surat Balasan Izin Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu nilai-nilai dalam olahraga, nilai-nilai pribadi dan perilaku antisosial dalam olahraga merupakan hal yang penting dan aspek inti dari moralitas yang berkaitan dalam dunia olahraga (Ring et al, 2023:3). Menumbuhkan niat olahraga dalam mahasiswa dan niat perilaku dalam mahasiswa merupakan suatu keharusan yang harus ada dalam menimbulkan motivasi diri, efikasi diri, dan skala kepuasan hidup dalam berolahraga (Chen et al., 2023:2).

Tetapi olahraga maknanya tidak hanya itu, olahraga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Merujuk kepada Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaaan Nasional menyebutkan bahwa : “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga prestasi. Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Tahun 2022 ayat 3 berbunyi:

“Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu tidak boleh dilupakan adalah peningkatan prestasi olahraga. Prestasi dalam dunia olahraga harus selalu senantiasa ditingkatkan oleh setiap individu maupun pada atlet olahraga “(Cho, 2023:2).

Menurut Syafruddin (2011:17) menyatakan bahwa :

“Prestasi olahraga atau prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi adalah dengan melakukan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Pembinaan olahraga sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi”.

Upaya peningkatan prestasi yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas pemain dan meningkatkan berolahraga terutama dalam bermain sepakbola, sehingga mampu meningkatkan prestasi negara. Selain mengadakan kompetisi dari semua kategori umur, upaya lain dapat dilakukan dengan mendirikan club sepakbola dari usia dini hingga klub profesional. Dalam pencapaian prestasi terdapat empat aspek penting untuk dipersiapkan yaitu aspek teknik, fisik, taktik dan mental (Joode et al., 2023:3). Hal ini dilakukan untuk mencapai prestasi tertinggi dan semaksimal mungkin dalam meningkatkan prestasi olahraga. Tidak hanya itu penelitian Matheson et al (2023:4) yang mengatakan prestasi olahraga merupakan hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang atlet melalui aktivitas olahraga keterampilan teknik, keterampilan fisik dan keterampilan mental.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. Salah satu teknik yang paling penting adalah tendangan ke gawang (*shooting*). “*Shooting* adalah tendangan keras ke

arah gawang. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam sepakbola *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki.

Dalam sebuah pertandingan, kadang kala beberapa pemain belum terlalu baik dalam melakukan teknik *shooting* tersebut. Kesalahan- kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Untuk dapat menguasai teknik *shooting* yang benar tentunya dibutuhkan program latihan yang baik dan tepat.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet tentu tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang pelatih dalam prestasi olahraga menurut Donie (2017) mengatakan bahwa pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Sedangkan menurut Mesquita, Isidro, & Rosado (2018) mengatakan bahwa pelatih yang baik harus memiliki pendidikan dan lisensi yang relevan pada cabang olahraga sesuai keahliannya agar dapat mengimplementasikan ilmunya pada pengembangan atlet.

Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu

sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi (Purnomo, 2019:30). Sesuai yang berada pada pernyataan Triyono dan Imam (2018:01) program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang berupa harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even. Pada pernyataan Harsono (2017:14) dikatakan bahwa tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dengan puncak prestasinya (peak-nya) dipertandingan tahun itu.

Seorang atlet harus mempunyai stamina yang baik dalam menunjang peningkatan prestasinya. Stamina yang baik bagi seorang atlet hanya dapat diperoleh apabila mengkonsumsi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan baik pada waktu latihan maupun pada waktu bertanding (Arimbi et al., 2018). Kebutuhan tubuh akan nutrisi merupakan hal yang mutlak, zat nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu olah raga, Semua zat nutrisi yang diperlukan tubuh terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Kebutuhan zat nutrisi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Energi tersebut didapat dari makanan yang dimakan seorang atlet renang pada setiap harinya. Makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik ,karena makanan itu akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-harinya (Arimbi et al., 2022).

Berdasarkan observasi, peneliti juga melakukan diskusi dengan staf pelatih SSB Arafah Payakumbuh yaitu Novyardi Samri, tentang permasalahan keterampilan atau skill pada pemain saat bertanding ataupun latihan. Dari hasil diskusi peneliti lakukan, peneliti mendapat kesimpulan bahwa banyak pemain SSB Arafah Payakumbuh yang mengalami permasalahan dalam menampilkan keterampilan teknik dasar terutama pada saat melakukan teknik *shooting*, yang mana pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tendangan kegawang sehingga bola yang ditendang tidak tepat sasaran ataupun mudah diantisipasi penjaga gawang.

Peneliti mengamati kemampuan *shooting* para pemain tersebut dan selama 2x45 menit terdapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Observasi Peneliti *Shooting*

No	Kriteria Penelitian	Hasil
1	<i>Shooting</i> yang tepat sasaran	3
2	<i>Shooting</i> yang tidak tepat sasaran	15
Jumlah		18

Sumber : Pertandingan uji coba SSB Arafah Payakumbuh

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 18 kali pemain SSB Arafah Payakumbuh melakukan *shooting* dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak *shooting* yang tidak tepat sasaran dengan hasil 15 kali, yang berakibat kekalahan dari tim SSB Arafah Payakumbuh.

Masalah tersebut tentu saja tidak datang dengan sendirinya, tetapi akan dipengaruhi atau terkait oleh beberapa faktor. Secara garis besar termasuk kedalam faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal terkait kondisi fisik, mental, teknik, dan inteligens. Seperti kurangnya kekuatan otot perut pada pemain saat melakukan *shooting*, bola yang di tendang tidak maksimal

dan dengan mudah dikuasai oleh penjaga gawang lawan yang disebabkan karena posisi pada saat melakukan *shooting* pemain berdiri lurus dan sedikit kaku, sehingga tidak ada memberikan kekuatan yang berarti pada saat melakukan *shooting*. Kurangnya koordinasi mata-kaki pada saat menendang bola ke arah gawang lawan yang terlihat terlalu terburu-buru, sehingga bola yang di *shooting* hanya mengenai ujung jari kaki bahkan terkadang di temukan pemain yang menendang tanah sebelum menyentuh bola dan bola tidak sepenuhnya mengarah ke gawang lawan. kesalahan yang berikutnya pada saat pemain melakukan *shooting* perkenaan kaki dengan bola hanya mengenai kaki bagian luar, sehingga arah bola keluar atau tidak tepat sasaran.

Sedangkan dalam faktor eksternal diantaranya kualitas pelatih, motivasi pemain, sarana dan prasaran yang lengkap, serta dalam penelitian Hussain et al., (2022:13) yang mengatakan pula bahwa gizi yang baik dan berkualitas akan mendukung *shooting* yang baik pula, dan metode latihan yang dipergunakan juga sangat mempengaruhi untuk peningkatan kemampuan *shooting*. Selanjutnya pelatih harus mempunyai ilmu serta kemampuan dalam menyikapi kejadian yang ditemukan pada saat proses latihan berlangsung.

Untuk itu pemain sepakbola perlu dilatih terprogram serta dengan prinsip-prinsip latihan serta mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoris maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan kemampuan *shooting*. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Kota Payakumbuh

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan dari latar belakang masalah pada sub bab sebelumnya, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada pada latar belakang masalah sebagai berikut.

1. Kurangnya kekuatan otot perut pada pemain saat melakukan *shooting*, bola yang di tendang tidak maksimal.
2. Mudah dikuasai oleh penjaga gawang lawan yang disebabkan karena posisi pada saat melakukan *shooting* pemain berdiri lurus dan sedikit kaku, sehingga tidak ada memberikan kekuatan yang berarti pada saat melakukan *shooting*.
3. Kurangnya koordinasi mata-kaki pada saat menendang bola ke arah gawang lawan yang terlihat terlalu terburu-buru, sehingga bola yang di *shooting* hanya mengenai ujung jari kaki bahkan terkadang di temukan pemain yang menendang tanah sebelum menyentuh bola dan bola tidak sepenuhnya mengarah ke gawang lawan.
4. Pemain melakukan *shooting* perkenaan kaki dengan bola hanya mengenai kaki bagian luar, sehingga arah bola keluar atau tidak tepat sasaran
5. Terdapat dugaan sementara masih kurangnya tingkat kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Kota Payakumbuh.
6. *Shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola.
7. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* perlu dengan latihan *drill*.

C. Pembatasan Masalah

Merujuk dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka diperlukan adanya pembatasan pada permasalahan penelitian yaitu:

1. Metode latihan *drill*
2. Kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan-kegunaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu keolahragaan.
2. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi pelatih untuk memperhatikan teknik tendangan ke gawang (*shooting*), serta dalam memilih model-model latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan ke gawang (*shooting*) dalam permainan sepakbola.

3. Untuk pemain, sebagai gambaran dan motivasi tentang tingkat kemampuan tendangan ke gawang (*shooting*) pemain futsal.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragan, khususnya pada teknik tendangan ke gawang (*shooting*) dalam cabang sepakbola.
5. Dan bagi peneliti, sebagai bahan masukan informasi dalam melakukan penelitian lebih luas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Arafah Payakumbuh dengan skor rata-rata 8,04 pada *pre test*, dan skor rata-rata 11,04 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,75 > t_{tabel} = 1,714$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan metode latihan *drill* yang dilaksanakan meningkatkan latihan kemampuan *shooting* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, diantaranya :

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan *shooting* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *drill*.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman, Saifuddin Alqadri. (2017). Hubungan Keseimbangan dengan Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3): 225-233.
- Afrizal.(2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(02), 6-14.
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104.
- Allsabab, W. 2020. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten Kediri. 4(1), 23-35.
- Amin, H. M. (2018). Perbandingan akurasi long pass menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 3 Kota Sukabumi tahun 2018. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018.
- Anam, Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2): 78- 88.
- Anwar, A., Susianti, E., & Ma'mun, S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 48–58.
- Apta, Mylsidayu & Febi Kurniawan. (2019). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, Cv
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, “*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students*,” *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40-44, 2019.
- Ardilla, R. & Hutasoit, R. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Karate Siswa di SMP Swasta Primbanana Medan Tahun 2023. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 1678-1684.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32

- Arwandi, J., & Ridwan, M. (2022). The Soccer Short Passing Skill Increased for Sarilamak United Soccer School Player U12. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 88-101.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Padang: Padang Press.
- Bahri, M. I., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh variasi latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap tingkat akurasi shooting ke gawang pada Ssb Prabu Bhayangkara. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Bahtra. 2022. Buku Ajar Permainan Sepakbola. Padang : SUKABINA Press
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). *Teaching tactics and technique in football: Conceptions of basic categories coaches*. *Retos*, (33), 112-117.
- Chen, B., Han, S., Wang, H., Huang, X., & Wang, F. (2023). Heliyon A study on the behavior intention of university students participating in winter sports. *Heliyon*, 9(7), e18165. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18165>.
- Cho, H. (2023). ScienceDirect Nostalgia in sport and leisure. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101551. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101551>
- Di Stasi, L. L., Gianfranchi, E., Pérez-García, M., & Diaz-Piedra, C. (2022). The influence of unpleasant emotional arousal on military performance: An experimental study using auditory stimuli during a shooting task. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 89(October 2021). <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2022.103295>.
- Effendy, A. R., Fallo, I. S., & Ding, O. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal JSA*, 1(1), 1– 10.
- FIFA.(2015). *Education & technical development departement.Small sided games and integrating physical preparation*. Zurich Switzerland: FIFA. RVA Druck und Medien Alstatten.
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020).Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103.
- Hari Adi Rahmad (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Jurnal Curricula*, vol 1 no 2.

- Harahap. (2018). *The Influence of Teaching Style and Confident Against the Results of a Study of Shooting in the Game of Football, Proceedings of The 3rd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL)* eISSN: 2548-4613
- Herman; ASRI, Ariana; TAMAJARRA, Tamajarra. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. **Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 8-13, jan. 2021. ISSN 2828-5433.
- Hussain, Z., Al-Khaled, K., Ashrif, U., Abbasi, A., Ullah, S., Farooq, W., Khan, M. I., Farooq, S., & Malik, M. Y. (2022). A Mathematical Model For Radiative Peristaltic Flow Of Jeffrey Fluid In Curved Channel With Joule Heating And Different Walls : Shooting Technique Analysis. *Ain Shams Engineering Journal*, 13(5), 101685. <https://doi.org/10.1016/j.asej.2021.101685>
- Indianto, I., Suranto, S., & Jubaedi, A. (2016). Pengaruh latihan menendang menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap penalti. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 4(4).
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47.
- Joode, T. De, Kamp, J. Van Der, & Savelsbergh, G. J. P. (2023). Psychology of Sport & Exercise Examining the effect of task constraints on the emergence of creative action in young elite football players by using a method combining expert judgement and frequency count. *Psychology of Sport & Exercise*, 69(August), 102502. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102502>.
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. (2019). *Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level*. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(10).
- Komarudin.(2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 - 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.

- LA84 Foundation.(2008). LA84 foundation soccer coaching manual. Los Angeles: LA84 Foundation
- Maidarman. (2019). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28-36.
- Masrudi, M. I., Ardilla, F., & Wibowo, I. K. (2019). *Fusion of Feedforward and Feedback Control Using Fuzzy for Active Handling and Dribbling System in MSL Robot Soccer*. In M. F.D., A. I., B. F.N.C., Z. A., & A. M.E. (Eds.), 20th International Electronics Symposium on Engineering Technology and Applications, IES-ETA 2018 (pp. 216-223).
- Matheson, E. L., Schneider, J., Tinoco, A., Silva-breen, H., Lavoie, N. M., & Diedrichs, P. C. (2023). experiences in sport and intervention preferences. *Body Image*, 46, 265-279. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.012>.
- Matja, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-70.
- Mielke. D. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- NST, G., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 56-62.
- Nusri, A., Setijono, H., & Rahayu, T. (2018). *Development Developing Instruments to Measure Long Passing and Shooting Skills of the Football School Students of Medan City*. The Journal of Educational Development, 6(3), 280-285.
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. Journal of Sustainable Development, 13(1), 85- 96.
- Prakarsa, R., & Umar, U. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193-205.
- Pratama, D. S. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting di SSb Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023. Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaan Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan, 8, 2603–2612.

- Pratama, R., Hardiyono, B., & Martinus. (2017). Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket. *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*, 10(2), 93-102.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177.
- Ratih, M., & Anwar, S. (2022). Studi literatur latihan tendangan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting pada permainan sepak bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 7(1), 33-40.
- Ring, C., Whitehead, J., Gürp, B., & Kavussanu, M. (2023). *Sport values , personal values and antisocial behavior in sport. May*. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.05.002>.
- Saputra, & Maidarman. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 14-20.
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics. Homo Sporticus*, 12(2), 45-48.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19-24, 2019.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Cv. Lubuk Agung.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Unp Press.
- Syakhisk, Y. D., Mulyana, F., & Soraya, N. (2022). Metode Pendekatan Taktis terhadap Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 33-40
- Syam, N. (2012). Pengaruh latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola pada mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Competitor*, 4(1), 212-220.

- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects of Training Methods and Achievement Motivation Toward of Football Passing Skills*. Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 1(2), 73.
- Vera, J., Janicijevic, D., Miras-Moreno, S., Pérez-Castilla, A., Jiménez, R., Redondo, B., & García-Ramos, A. (2022). Intraocular pressure responses to a virtual reality shooting simulation in active-duty members of the Spanish Army: The influence of task complexity. *Physiology and Behavior*, 256(March), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113957>
- Winarno. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Yudanto. 2020. Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik Play Soccer Through A Tactical Approach. Jambura Health and Sport Journal Vol. 2, No. 2, Agustus 2020 p-ISSN: 2654-718X, e-ISSN: 2656-2863
- Yulianto, P. F., & Budiyo, K. (2021). Pengaruh model latihan drill terhadap akurasi shooting sepakbola pemain usia junior SSB Sukoharjo. Jurnal Ilmiah Spirit, 21(2), 1-8.
- Yulianto, P. F., Santoso, A. B., Budiyo, K., & Narbita, R. S. (2022). Implementasi Metode Latihan Audio Visual Dan Latihan Variasi Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo Tahun 2021. Proficio, 3(1), 6-11.
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi. Jurnal Patriot, 2, 975-983.