

# Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Sepak Bola Menggunakan Metode *Drill* pada SSB Gadra Fc Kabupaten Malang

Muhammad Afrizal Alfian Khoiron, Tatok Sugiarto\*, Dona Sandy Yudasmara, Fahrial Amiq

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [tatok.sugiarto.fik@um.ac.id](mailto:tatok.sugiarto.fik@um.ac.id)

Paper received: 13-9-2023; revised: 16-9-2023; accepted: 19-10-2023

## Abstract

This research is a Sports Action Research (PTO) conducted at SSB Gadra Fc Malang Regency which aims to improve basic soccer shooting technical skills. The method used is the drill method using three research cycles. Analysis of data from the results of the first cycle of research used the presentation of fifty percent, the second cycle used the percentage of seventy-one percent, and the third cycle used the percentage of ninety percent. It can be concluded that efforts to improve shooting skills using the drill method for students of SSB Gadra Fc Malang Regency can be said to be successful.

**Keywords:** upgrade; shooting football, drill method

## Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang dilakukan di SSB Gadra Fc Kabupaten Malang yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting* sepak bola. Metode yang digunakan adalah metode *drill* menggunakan tiga siklus penelitian. Analisis data dari hasil penelitian siklus pertama menggunakan hasil presentasi sebanyak lima puluh persen, siklus kedua menggunakan hasil presentase sebanyak tujuh puluh satu persen, dan siklus ketiga menggunakan hasil presentase sebanyak sembilan puluh persen. Dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan keterampilan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap peserta didik SSB Gadra Fc Kabupaten Malang dapat dikatakan berhasil.

**Kata kunci:** Meningkatkan; Keterampilan *Shooting* Sepak Bola; Metode *Drill*

## 1. Pendahuluan

Pembinaan sepak bola atau yang biasa disebut dengan SSB (Sekolah Sepak Bola) sangat banyak dijumpai baik di desa maupun kota. Tetapi belum semua SSB mempunyai pelatih yang benar-benar mempunyai lisensi pelatih sepak bola, pelatih yang mempunyai kemampuan bermain sepak bola yang baik belum tentu bisa melatih anak didiknya dengan latihan yang benar. Dalam sepak bola ada 2 faktor yang mempengaruhi hasil belajar seorang atlet yaitu faktor internal yang berasal dari individu tersebut serta faktor eksternal yang meliputi pelatih, sarana dan prasarana, waktu latihan, porsi latihan, dan lain-lain (Naldi & Irawan, 2020). Penguasaan teknik dasar bermain sepak bola sering dianggap remeh, karena dengan bisa menendang bola saja sudah bisa bermain sepak bola. Hal tersebut mengakibatkan anak didik hanya sekedar bermain sepak bola, tanpa benar-benar menguasai teknik dasar sepak bola dengan baik. Pencapaian prestasi di bidang olahraga yang baik memerlukan pembinaan yang baik pula, terutama dalam hal teknik dan taktik perlu mendapatkan perhatian yang serius (Oktavianus, 2018).

Salah satu syarat awal bermain sepak bola adalah dengan menguasai teknik dasar sepak bola yaitu *passing* (mengoper), *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul bola), *throw in* (lemparan ke dalam), dan *dribbling* (menggiring

bola). Menurut (Irfan, 2020) Pondasi utama seorang atlet untuk bermain sepak bola adalah dengan menguasai teknik dasar, dengan begitu akan tercipta permainan yang bagus. Latihan teknik dasar sepak bola adalah tahap awal supaya bisa bermain sepak bola dengan mahir dan benar. Penguasaan teknik dasar tidak dapat dicapai dengan mudah, diperlukan proses latihan yang terstruktur dengan baik agar apa yang penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan maksimal (Handoko & Gumantan, 2021). Penguasaan teknik dan gerakan di dalam lapangan menjadikan pengaruh besar untuk menjalankan strategi tim untuk mendapatkan kemenangan.

Dalam permainan sepak bola banyak kombinasi permainan yang membutuhkan penguasaan teknik yang baik. Namun dengan minimnya intensitas latihan akan menghambat perkembangan pemain dalam menguasai keterampilan sepak bola. Kenyataan di lapangan tim yang mampu bermain dengan kualitas *passing* yang baik, *dribbling* yang bagus, *shooting* yang akurat mampu mendominasi jalannya permainan. Pergerakan antar pemain, kerjasama yang kompak, dan kemampuan individu yang menunjang akan mampu membantu tim menjadi lebih bagus dan mudah meraih kemenangan. Di salah satu daerah Kabupaten Malang terdapat sebuah SSB yang baru berdiri yaitu SSB GADRA, dan beberapa anak didik yang dimiliki belum menguasai keterampilan teknik dasar sepak bola dengan baik.

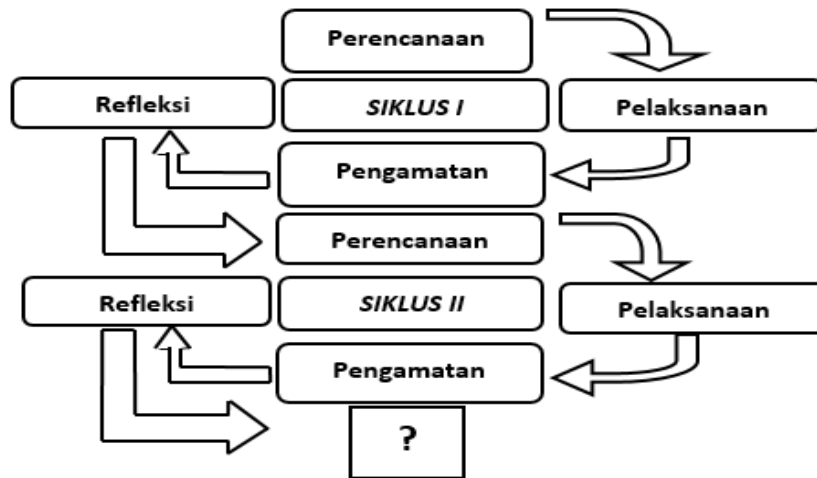
SSB GADRA FC merupakan SSB yang baru terbentuk, tepatnya pada tahun 2020 SSB ini didirikan oleh pemuda Desa Pujiharjo, Kecamatan Tirtoyudo, Kabupaten Malang. Meskipun baru terbentuk, SSB GADRA FC sudah tergolong mempunyai anak didik yang cukup banyak mulai dari usia dini, remaja, dan dewasa. SSB GADRA FC juga mempunyai tim putri dalam kategori usia 14-17 tahun. Saat ini, SSB GADRA FC masih dilatih oleh pemuda Desa Pujiharjo sendiri yang masih belum mempunyai lisensi pelatih. Menjadi pemain sepak bola yang baik bukan sesuatu yang mudah dilakukan, diperlukan kerja keras dan latihan terus menerus. Pemain sepak bola yang baik harus benar-benar bisa menguasai teknik dasar sepak bola dan mempunyai *skill* yang bagus agar bisa bersaing dengan pemain lain di lapangan. Hal tersebut ditunjang dengan memberi latihan-latihan yang tepat kepada individu pemain atau atlet dengan kelompok usia yang sudah diklasifikasikan. Karena dengan memberikan sebuah program latihan yang tidak sesuai akan mempengaruhi perkembangan seorang atlet, terutama jika program latihan yang diperuntukkan atlet dewasa kemudian diberikan kepada atlet usia dini. Oleh karena itu peran seorang pelatih sangat penting untuk menunjang perkembangan seorang pemain, dengan memahami pengertian dasar mengenai atlet akan memudahkan pelatih. Seperti yang terjadi pada para pemain SSB GADRA FC yang masih mempunyai kemampuan *shooting* yang rendah, dikarenakan program latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih masih belum terarah dengan baik.

## 2. Metode

### 2.1 Metode Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan juga tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini termasuk dalam jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian tindakan olahraga memiliki kesamaan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang merupakan penelitian tindakan (*action research*). Menurut (Winarno, 2013) Penelitian tindakan merupakan “penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan”. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajian datanya. Angka-angka yang muncul pada penelitian ini digunakan untuk mendukung data kuantitatif yang

diperoleh dari observasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* menggunakan metode *drill* pada SSB GADRA FC Kabupaten Malang.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Tindakan Kelas  
(Sumber: Arikunto, 2013)

## 2.2 Subjek Penelitian

Dalam hal ini peneliti dibantu oleh pelatih dan observer 2 untuk melakukan observasi awal pada hari Jumat 19 Februari 2021 terhadap 15 siswa SSB Gadra FC Kabupaten Malang untuk mengetahui keterampilan teknik dasar sepak bola. Selanjutnya dari penelitian ini menerapkan 4 model *drill shooting* (Beale, 2008) yaitu, *Power From Distance Place in the Box*, *Combination Play to Score*, *Yorke and Cole*, *Blind Side Runs*, dan 1 metode *drill* (Gibson, 2008) *Volley Shoot*. Beberapa *drill shooting* di atas akan dilakukan selama 3 siklus yang di akhir pertemuan setiap siklusnya dilakukan tes untuk mengetahui peningkatan keterampilan *shooting* yang diperoleh peserta.

## 2.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti harus dilakukan dengan tepat supaya mendapatkan data yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) observasi, (2) wawancara, (3) angket refleksi diri, (4) catatan lapangan, dan (5) dokumentasi. Hal ini dilakukan supaya data yang didapatkan oleh peneliti menjadi data yang valid.

## 2.4 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mendapatkan nilai rata-rata dari masing-masing keterampilan teknik dasar *shooting* sepak bola dari peserta SSB Gadra FC. Dalam hal ini diperoleh hasil dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti yaitu teknik dasar *shooting* yang masih dibawah rata-rata. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase. Rumus untuk mengelola data yang berupa deskriptif persentase (Sudjiono, 2008) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

**Tabel 1. Analisis Persentase**

Persentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80 - 100%	Baik Sekali
66 - 79%	Baik
56 - 65%	Cukup
40 - 55%	Kurang Baik
<40%	Kurang Sekali

(Sumber: Arikunto & Jabar, 2009)

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Studi Pendahuluan

Dalam penelitian ini pengumpulan data awal dilakukan di lapangan Desa Pujiharjo melalui 3 tahapan yaitu wawancara, analisis kebutuhan untuk peserta dan tes. Hari Jumat tanggal 12 Februari 2021 pukul 14.00 – 15.30 WIB di lapangan Desa Pujiharjo observer melakukan wawancara kepada pelatih klub SSB GADRA FC Desa Pujiharjo tentang kemampuan teknik dasar peserta. Pada hari Jumat tanggal 19 Februari 2021 peneliti melakukan pengamatan *internal game* dan pemberian tes kepada peserta sebanyak 15 peserta. Dari hasil pengamatan selama *internal game* dan pemberian tes teknik dasar diketahui bahwa penguasaan teknik dasar *shooting* masih rendah. Diperoleh hasil dengan presentase 47% dari tes keterampilan *shooting* yang diberikan, rata-rata peserta masih salah di fase pelaksanaan dan fase akhiran. Peneliti juga memberikan angket refleksi diri kepada peserta untuk mengetahui kemampuan peserta lebih dalam. Begitu juga dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih, bahwa para peserta kurang menguasai teknik dasar *shooting* dikarenakan materi latihan yang terbatas. Pelatih juga menyadari bahwa terlalu memfokuskan para peserta pada latihan kerjasama tim, walaupun kebanyakan peserta masih belum terlalu menguasai teknik dasar secara maksimal.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang diperoleh tersebut, maka peneliti dibantu oleh pelatih untuk menyiapkan 6 model latihan *drill shooting* yang akan diberikan kepada peserta. Pada tanggal 18-30 Oktober 2021 peneliti melakukan tindakan siklus 1, kemudian dilanjutkan dengan siklus 2 yang dilaksanakan pada tanggal 15-27 November 2021, kemudian dilanjutkan dengan siklus 3 yang dilaksanakan pada tanggal 29 November-11 Desember 2021. Berikut akan disajikan data ringkasan hasil penelitian keterampilan *shooting* dari siklus 1, siklus 2, dan siklus 3 yang dilakukan peneliti.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penelitian

Pertemuan	Hasil Siklus	N	Standart Deviasi	Rerata	%
awal	320	15	12,30	0,355	35,5
6	451	15	8,07	0,501	50,1
12	640	15	6,99	0,711	71,1
18	813	15	3,63	0,903	90,3

Berdasarkan tabel 3.1 ringkasan hasil penelitian untuk siklus 1, siklus 2, dan siklus 3 terdapat 3 pertemuan untuk melakukan tes keterampilan *shooting* permainan sepak bola. Setiap siklus terdapat 6 kali pertemuan dan di siklus 1 pertemuan ke 6 dilaksanakan tes keterampilan *shooting*. Untuk siklus ke 2 sama seperti siklus 1 yaitu pada pertemuan ke 6 dilaksanakan tes keterampilan *shooting*. Begitu juga di siklus 3 pada pertemuan ke 6 juga dilakukan tes keterampilan *shooting*.

### 3.2 Hasil

#### 3.2.1 Siklus 1

Mencermati tabel 3.1 diatas dari jumlah rata-rata yang didapat mulai pertemuan awal sampai pertemuan 6 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 1 mengalami peningkatan.

**Tabel 3. Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan *Shooting* Permainan Sepak Bola Siklus 1 Minggu 2 (n=15)**

	Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	
	Tuntas	Belum Tuntas
<b>Jumlah Peserta</b>	3	12
<b>Jumlah maksimal</b>	15	15
<b>Persentase</b>	20%	80%

Jumlah rata-rata mulai pertemuan awal yaitu 35,5%, pertemuan keenam menjadi 50,1%. Dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan latihan keterampilan *shooting* permainan sepak bola pada SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari yang semula 15 peserta belum dapat menguasai teknik dasar *shooting* dan pada siklus 1 ini mengalami peningkatan yaitu 3 peserta berhasil tuntas. Dari hasil tindakan siklus 1 selama dua minggu dari enam pertemuan, maka peneliti masih perlu mengoptimalkan lagi, oleh sebab itu peneliti mengadakan tindakan lanjutan pada siklus berikutnya.

#### 3.2.2 Refleksi 1

Mencermati tabel 3 di atas dari jumlah ketuntasan mulai pertemuan awal sampai pertemuan 6 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 1 mengalami peningkatan. Tingkat keberhasilan mulai pertemuan awal berjumlah 0 peserta (0%), pertemuan keenam menjadi 3 peserta (20%). Dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan latihan keterampilan *shooting* permainan sepak bola pada SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari tindakan siklus 1 selama dua minggu dari enam pertemuan, maka peneliti masih perlu

mengoptimalkan lagi, oleh sebab itu peneliti mengadakan tindakan lanjutan pada siklus berikutnya.

### 3.2.3 Siklus 2

Mencermati tabel 2 di atas dari jumlah rata-rata yang didapat mulai pertemuan 6 sampai pertemuan 12 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 2 mengalami peningkatan.

**Tabel 4. Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan *Shooting* Permainan Sepak Bola Siklus 2 Minggu 12 (n=15)**

	<b>Tes Keterampilan <i>Shooting</i></b>	
	Tuntas	Belum Tuntas
<b>Jumlah Peserta</b>	10	5
<b>Jumlah maksimal</b>	15	15
<b>Persentase</b>	66,6%	33,3%

Jumlah rata-rata mulai pertemuan keenam yaitu 50,1%, pertemuan duabelas menjadi 71,1%. Jadi dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan variasi latihan keterampilan *shooting* sepak bola SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari yang semula 3 peserta yang tuntas dan pada siklus 2 ini mengalami peningkatan menjadi 10 peserta. Dari tindakan siklus 2 selama dua-minggu dari enam pertemuan, maka peneliti akan melanjutkan tindakan siklus 3 agar memperoleh hasil peningkatan *shooting* yang maksimal.

### 3.2.4 Refleksi 2

Mencermati dari jumlah ketuntasan mulai pertemuan 6 sampai pertemuan 12 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 2 mengalami peningkatan. Tingkat keberhasilan mulai minggu pertama berjumlah 3 peserta (20%), sedangkan minggu kedua meningkat menjadi 10 peserta (66%). Jadi dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan variasi latihan keterampilan *shooting* sepak bola SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari tindakan siklus 2 selama dua-minggu dari enam pertemuan, maka peneliti akan melanjutkan tindakan siklus 3 agar memperoleh hasil peningkatan *shooting* yang maksimal.

### 3.2.5 Siklus 3

Mencermati tabel 2 diatas dari jumlah rata-rata yang didapat mulai pertemuan 12 sampai pertemuan 18 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 3 mengalami peningkatan.

**Tabel 5. Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan *Shooting* Permainan Sepak Bola Siklus 3 Minggu 18 (n=15)**

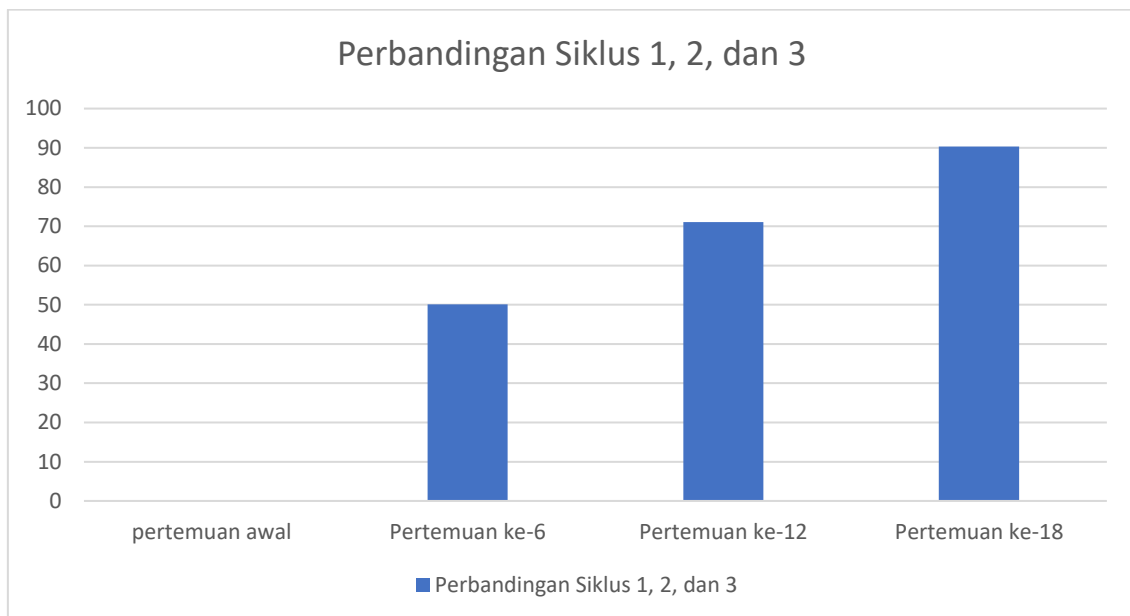
	<b>Tes Keterampilan <i>Shooting</i></b>	
	Tuntas	Belum Tuntas
<b>Jumlah Peserta</b>	15	0
<b>Jumlah maksimal</b>	15	15
<b>Persentase</b>	100%	0%

Jumlah rata-rata mulai pertemuan duabelas yaitu 71,1%, pertemuan kedelapanbelas menjadi 90,3%. Jadi dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan

variasi latihan keterampilan *shooting* sepak bola SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari yang semula 10 peserta yang tuntas dan pada siklus 3 ini mengalami peningkatan menjadi 15 peserta. Dari tindakan siklus 2 selama dua-minggu dari enam pertemuan, maka dapat peneliti simpulkan tujuan dari penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu diadakan tindak lanjut pada siklus berikutnya.

### 3.2.6 Refleksi 3

Mencermati dari jumlah ketuntasan mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 6 atau minggu 1 sampai minggu 2 pada siklus 3 mengalami peningkatan. Tingkat keberhasilan dari siklus 2 berjumlah 10 peserta (66%), sedangkan siklus 3 meningkat menjadi 15 peserta (100%). Jadi dari hasil data tentang tingkat keberhasilan peserta dalam menerapkan variasi latihan keterampilan *shooting* sepak bola SSB Gadra FC Desa Pujiharjo telah diperoleh hasil dari tindakan siklus 3 selama dua-minggu dari enam pertemuan, maka dapat peneliti simpulkan tujuan dari penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu diadakan tindak lanjut pada siklus berikutnya.



Gambar 2. Perbandingan Sklus 1, Siklus 2, Siklus 3

### 3.3 Pembahasan

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan dari setiap temuan penelitian yang dilakukan selama 6 minggu atau tiga siklus. Dari sisi peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh setiap peserta peneliti mengetahui bahwa setiap peserta mengalami peningkatan yang berbeda-beda. Pada siklus 1 yang dilakukan selama 6 kali pertemuan sebanyak 20% atau 3 peserta mengalami peningkatan kemampuan, menurut (Waskito, 2021) Proses meningkatkan kemampuan terjadi sekitar 6-7 minggu tahapan dalam latihan, pada umumnya tidak lebih dari 6 minggu. Pada program transisi latihan ini pemain bisa berlatih selama 3-5 kali dalam seminggu, dan jika proses latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan baik maka dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi pemain. Dalam hal ini para peserta masih beradaptasi dengan program latihan baru yang disajikan oleh peneliti, oleh

karena itu peneliti melanjutkan pada siklus berikutnya supaya memperoleh hasil yang lebih maksimal lagi.

Pada siklus 2 peneliti memberikan program latihan yang sama yaitu 5 variasi latihan *shooting* dengan intensitas yang lebih tinggi, dan diperoleh peningkatan sebesar 66% atau dari yang semula hanya 3 peserta yang mengalami peningkatan kini menjadi 10 peserta. Menurut (Hadari, 2021) Variasi latihan dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi atlet, dan agar mendapat peningkatan presentase yang cukup besar dibutuhkan dosis pengulangan yang lebih tinggi dari latihan sebelumnya. Dalam hal ini peneliti mengetahui bahwa masih perlu melakukan tindakan lagi agar mendapat hasil yang maksimal, akan hal itu penelitian dilanjutkan pada siklus 3.

ada siklus 3 intensitas latihan yang diterapkan lebih tinggi dari siklus-siklus sebelumnya, dan diperoleh hasil sebanyak 15 peserta sudah mengalami peningkatan keterampilan *shooting* dari yang semula hanya 10 peserta pada siklus 2. Hal ini sesuai pemahaman (Harsono, 2015) bahwa proses latihan meningkatkan kemampuan fisik yang dilaksanakan secara berulang, beban yang ditingkatkan, dan dilakukan secara cermat akan meningkatkan kesegaran jasmani, kekuatan, dan gerakan yang efisien.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dijelaskan, dapat dilihat bahwa metode drill sangat sesuai untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting*. Terdapat penelitian sejenis oleh Istofian (2016). Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pada teknik dasar *shooting* sepakbola dengan menggunakan metode *drill*. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pada indikator awalan 72,22%, tumpuan kaki 77,77%, perkenaan bola 76,38%, pandangan mata 76,38%, *follow-through* 74,99% dan arah bola 79,16%.

Terbukti dengan hasil yang telah dipaparkan, dapat dilihat pada tabel 3.1 rata-rata ketuntasan sudah melebihi nilai 66% maka masuk dalam kategori baik dan dapat digunakan. Sementara hasil yang telah diperoleh peneliti mendapatkan hasil sebesar 90,3% sehingga bisa dikatakan dalam kategori baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode *drill* bervariasi latihan ini dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sepak bola pada peserta SSB Gadra FC. Terdapat penelitian sejenis sebelumnya oleh Suherman (2018). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain Tunas Muda FC. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari *pre-test* awal pemain melakukan ketepatan yang benar hanya 13%, kemudian diberikan perlakuan selama 12 pertemuan dan setelah *post-test* meningkat menjadi 32%.

Setelah melihat perkembangan yang terjadi kepada seluruh peserta peneliti beserta pelatih merasa cukup untuk melakukan penerapan variasi latihan ini, sehingga peneliti menghentikan proses penelitian pada siklus 3 minggu kedua. Dilihat dari aspek keberhasilan tindakan, peningkatan keterampilan *shooting* dengan menggunakan metode *drill* ini dapat dikategorikan tuntas dan berhasil dalam memecahkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Terbukti dengan terjadinya peningkatan disetiap siklus yang dilakukan dan akhirnya peneliti menghentikan proses penelitian pada siklus 3 karena target meningkatkan kemampuan peserta sudah tercapai.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada tindakan siklus 1, siklus 2, dan siklus 3 penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada peserta SSB Gadra FC. Hal

tersebut dapat dibuktikan berdasarkan ketuntasan peserta melakukan tes *shooting* permainan sepak bola pada siklus 1, siklus 2, dan siklus 3.

### Daftar Rujukan

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Frank Gibson. (2008). *NYSCA VOLUNTEER COACH TRAINING PROGRAM*. NEW YORK : NYSCA.
- Hadari, A., Triansyah, A., & Gustian Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak, U. (2021). Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Keterampilan Menggirng Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(7), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/47961>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Michael Beale. (2008). *NEW SOCCER ATTACK! 80 Shooting & Finishing Dril*. Green Star Media.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometri, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola ( Shooting ) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Sudjiono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jki/article/view/8287>
- Suherman, B., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 137.
- Waskito, E., Widiyanto, & Agung Nanda, F. (2021). *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. *Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21, 1–10. <http://sportsceince.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.