https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 316-328 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29597

Pengaruh Metode Latihan *Drill Shooting* dan Latihan Media Target Terhadap Akurasi *Shooting*

Seida Kurnianto[1], Ramadhany Hananto Puriana[1*], Muhammad Wahyono[1], Sherif Juniar Aryanto[2], Zikrina Hairo Ummatin[3], Doni Januar[3], Inal Zaedi[3], M. Irfansah[3]

[1] Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, [2] Universitas Islam Lamongan, Indonesia, [3] Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Indonesia

[*] Correspondence: ramadhany@unipasby.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to examine which is more influential than the drill shooting training method and target media training on shooting accuracy in SSB Keeltjes Soccer Academy U-12 athletes. The research method used is descriptive quantitative. The design used two group pretest and posttest design. The population of this study was 90 athletes who attended SSB Keltjess Soccer Academy aged 12 years. The sample of this study was 20 athletes. To analyze the data using the prerequisite test using SPSS 26. The result is a sig value based on mean 0.383> 0.05, concluded homogeneous data. The shooting drill group sig. (2 tailed) 046 > 0.05 then Ho is accepted, it is concluded that there is no difference in the average results of pretest drill shooting with posttest drill shooting which means there is no effect of drill shooting training on shooting accuracy. Target media group sig. (2 tailed) 0.00 <0.05, then Ha is accepted, it can be concluded that there is an average difference in the pretest results of the target media group with the posttest of the target media group, which means that there is an effect of target media training on shooting accuracy. In conclusion, the 2 groups, namely the drill shooting group and the target media, that target media training is one of the exercises that is effective enough to improve shooting accuracy.

Keywords: Shooting accuracy; drill shooting; media targets

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengkaji mana yang lebih berpengaruh dari metode latihan *drill shooting* dan latihan media target terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Keeltjes Soccer Academy U-12. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Desain yang digunakan *two group pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini 90 atlet yang mengikuti SSB Keltjess Soccer Academy yang berusia 12 tahun. Sampel penelitian ini adalah 20 atlet. Untuk menganalisis data menggunakan uji prasyarat menggunakan SPSS 26. Hasilnya nilai sig based on mean 0,383 > 0,05, disimpulkan data homogen. Kelompok *drill shooting* sig. (2 tailed) 046 > 0,05 maka Ho diterima disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil *pretest drill shooting* dengan *posttest drill shooting* yang artinya tidak ada pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting*. Kelompok media target sig. (2 tailed) 0,00 < 0,05 maka Ha diterima dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* kelompok media target dengan *posttest* kelompok media target, yang artinya ada pengaruh latihan media target terhadap akurasi *shooting*. Kesimpulannya 2 kelompok yaitu kelompok *drill shooting* dan media target bahwa latihan media target menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Kata kunci: Akurasi shooting; drill shooting; media target

Received: 19 Februari 2025 | Revised: 16, 21 Maret 2025
Accepted: 2 April 2025 | Published: 8 April 2025

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Menurut (Tuba & Lamusu, 2024) olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari dan populer di dunia, sepak bola juga telah mengalami banyak perubahan dan berkembang dari yang sederhana sampai menjadi sepak bola modern yang sangat di gemari dan dikagumi banyak orang, baik dari anak-anak maupun orang dewasa bahkan orang tua dan wanita dari kalangan bawah, kalangan menengah, sampai kalangan atas serta kemajuan pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Menurut (Yustika, 2018) sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer. Olahraga sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan (Nur & Bakar, 2021).

Olahraga juga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap manusia dan sebagai faktor penting dalam upaya peningkatan kondisi jasmani dan rohani dalam kehidupan sehari-hari, Menurut (Ilahi et al., 2021) olahraga adalah suatu susunan gerak jasmani yang dilakukan secara terus menerus dan terencana dengan tujuan mempertahankan gerak yang ada pada setiap orang. Olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani seseorang untuk beraktivitas. Melakukan kegiatan olahraga tubuh bisa terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu olaharaga memiliki khasiat yang baik bagi kesehatan tubuh. Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat.

Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia, selain sehat olahraga juga dapat mengurangi stress tingkat tinggi dan dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Menurut (Hutauruk et al., 2024) SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola dan merupakan sebuah organisasi sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola dari usia dini maupun dewasa. Sekolah sepak bola(SSB) harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB antara lain yaitu penanggung jawab, pelatih yang sudah bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. Tujuan utama dari SSB yaitu dapat menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dalam mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki agar menjadi pemain yang berkulitas, mampu bersaing dengan SSB lain, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut (Hutauruk et al., 2024).

SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang baik dan benar, termasuk membentuk sikap, kepribadian, mental, dan perilaku yang baik. Salah satu penentu keberhasilan atau menciptakan pencapaian para pemain handal dalam sepak bola adalah dengan pembinaan yang benar, pembinaan pemain sepak bola dilakukan melalui wadah yaitu sekolah sepak bola (SSB). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masayarakat indonesia. Di indonesia sepak bola sudah dikenal berpuluh puluh tahun, tetapi juga belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Dalam olahraga sepak bola, hal yang sangat penting guna untuk menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet.

Karena memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk seseorang akan mempunyai daya tahan yang baik dan berguna dalam menunjang setiap kegiatan di lapangan (Sudirman,

2020) salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik yaitu pemain harus bisa menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola yang baik karena pemain yang memiliki keterampilan dasar yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti *stoping, shooting*, *passing*, *heading* dan juga *dribbling* (Sudirman et al., 2022). Menendang bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai guna untuk menjadi pemain sepak bola. Apabila pemain memiliki teknik dasar menendang bola yang baik, maka mereka akan dapat bermain secara efektif dan efisien (Saputra & Maidarman, 2019).

Adanya faktor penghambat munculnya pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya adalah karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepak bola. Hal tersebut terjadi kemungkinan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khusunya kurang memperhatikan dalam program bidang olahraga dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola kepada siswa. Dalam dunia olahraga khususnya sepak bola, kita juga mengenal berbagai tujuan seorang untuk melakukan aktivitas. Menurut (Alficandra et al., 2021:3) *shooting* adalah teknik tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan dipunggung kaki untuk menciptakan sebuah gol ke gawang lawan, Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan(striker).

Shooting merupakan sebuah usaha menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang menggunakan akurasi dan konsentrasi agar bola mengarah seusai dengan tujuan yang diinginkan (Mahanani & Indriarsa, 2021). Menurut (Mahanani & Indriarsa, 2021) *shooting* adalah tendangan bola yang sangat keras dan akurat yang dilakukan oleh seorang pemain ke arah gawng. Shooting dapat dilakukan dengan beberapa teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* mengguakan ujung kaki sepatu. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangannya.

Menurut (Anggreani & Setiawan, 2024) untuk itu latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem gerak organ tubuh manusia sehingga dapat mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak dan latihan adalah suatu proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk peforma yang lebih berkualitas. Menurut (Arwandi et al., 2020) salah satu kondisi fisik yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* adalah kekuatan (*strength*) terutama kekuatan otot tungkai. Gerakan *squat jump* sama halnya seperti gerakan pada saat melakukan teknik *shooting* yaitu menekukkan tungkai. Berdasarkan hal tersebut, diberikan latihan *suat jump* untuk meningkatkan kekuatan *shooting* atlet sepak bola. Secara umum tujuan latihan adalah untuk membantu para pelatih, pembina, maupun guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasinya.

Shooting merupakan bagian penting dari permainan sepak bola, karena kemenangan permainan sepak bola ditentukan oleh bola yang masuk ke gawang lawan. Menurut (Pratama, 2023) akurasi *shooting* adalah keterampilan seorang pesepak bola menselaraskan arah tendangan bola ke target yang diharapkan sesuai dengan kondisi atau situasi yang memungkinkan mencetak goal, akurasi menunjukkan seberapa tepat bola mengenai sasaran tembak. (Susanto et al., 2021) menjelaskan bahwa metode latihan *drill* atau metode training

merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan.

Menurut (Effendy et al., 2022) metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk bisa memperoleh suatu keterampilan tertentu. Metode latihan *drill* menurut (Anwar et al., 2022) metode latihan *drill* merupakan suatu cara mengajar atau melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode *drill shooting* adalah suatu cara atau proses latihan menendang bola untuk menghasilkan gol. Menurut (Mielke, 2007:67) dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang di ungkapkan (Mielke, 2007:67) Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus rela meluangkan waktu berjam-jam untuk melakukan *shooting* ke arah gawang. Dalam melakukan *shooting* tidak hanya mengandalkan kekuatan dari shooting tersebut tetapi ketepatan dalam melakukan tendangan ke arah gawang pun sangat penting, juga lebih mudah menciptakan gol dengan arah yang sesuai dengan kehendak kita. Ketepatan menurut (Raharjo, 2018) ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang akan dihadapi dan dikehendaki.

Menurut (Anggara, 2021) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan bertahap kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Berdasarkan survey yang peneliti lakukan di SSB Keeltjes Soccer Academy pada saat latihan peneliti dapat menemukan beberapa kelemahan pada atlet SSB Keeltjes Soccer Academy yaitu sering melakukan kesalahan pada saat melakukan gerakan teknik dasar *shooting*, kelemahannya yaitu pada saat atlet sesi game melakukan teknik dasar *shooting* secara tidak tepat pada sasaran yang dituju dan posisi kaki dan badan kurang stabil.

Setelah melakukan observasi dan berbincang dengan pelatih maka menunjukkan "Mengapa pada saat bertanding atau waktu sesi game atlet sering melakukan kesalahan pada saat *shooting* dari jarak yang di jangkau". Maka dari pengamatan atau survey yang dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa "pengaruh metode latihan *drill shooting* dan latihan media target terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Keeltjes Soccer Academy U-12 Tahun". Maka dari itu peneliti memberikan program latihan guna meningkatkan akurasi *shooting* yaitu dengan memberikan latihan *drill shooting* dan latihan media target dengan jarak yang sudah disiapkan.

Ketika tepat pada sasaran maka jarak tersebut akan ditambah lagi serta memberikan program menggunakan *drill shooting* dan media target kepada atlet. Dapat meningkatkan keterampilan dasar atlet U-12 Tahun diantara nya dari metode *drill shooting* dan media target untuk meningkatkan keterampilan dasar atlet, khususnya akurasi *shooting* tembakan ke gawang. Efektivitas metode latihan, menentukan program latihan yang paling efektif antara (*drill shooting* dan media target) membantu pelatih dalammerancang program latihan yang lebih terarah, efisien dan sesuai kebutuhan atlet. Penegmbangan teknik dan konsisten, latihan dengan pendekatan spesifik seperti *drill shooting* bertujuan mengasah pengulangan teknik secara intensif, sedangkan media target dapat membantu atlet mengembangkan konsistensi dalam mencetak gol pada berbagai situasi pertandingan.

Persaingan antar academy sepak bola, penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah yang mendukung program latihan mereka sehingga mampu mencetak atlet dengan dengan keterampilan yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet di usia muda. Karena di U-12 tunamen dan kompetisi sering menjadi tolak ukur prestasi atlet muda. Spesifikasi atlet pada U-12 Tahun, kombinasi metode latihan, membandingkan 2 metode latihan yaitu latihan *drill shooting* yang berbasis pengulangan intensif untuk membangun pola gerakan otot dan media target yang berfokus pada visualisasi dan penguatan tujuan spesifikasi dalam mencetak gol. Konteks lingkungan latihan, dapat memebrikan kebaruan dalam memahami bagaimana metode latihan bekerja pada populasi yang terorganisasi.

Metode

Menurut (Siroj et al., 2024) desain penelitian adalah perencanaan berdasarkan aktivitas, waktu, dan pertanyaan penelitian serta petunjuk utuk memilih informasi dan kerangka kerja unutk menjelaskan hubungan antara variabel. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen yang dimaksud eksperimen yaitu meerupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat atau teliti dibandingkan penelitian lain. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis tes dan pengukuran serta mempuyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam suatu rencana. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek-aspek penelitian serta pokok masalah yang diungkapkan.

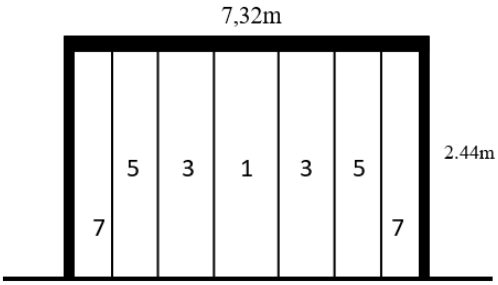
Desain yang digunakan dalam penelitian ini "*two group pretest and posttest design*" Dalam desain ini dilakukan tes awal atau *pretest*. Kemudian sampel diberikan treatment. Setelah masa perlakuan selesai, maka akan dilakukan tes akhir atau *posttest*. Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena merupakan sumber informasi. Menurut (Subhaktiyasa, 2024) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang ada dalam penelitian. Wilayah ini meliputi tentang objek atau subjek yang bisa ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu 90 atlet yang mengikuti SSB Keltjess Soccer Academy yang berusia 12 tahun di kodam V Brawijaya Surabaya.

Menurut (Sugiyono, 2018:81.) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini sampelnya adalah 20 atlet yang berusia 12 tahun serta mengikuti SSB Keltjees Soccer Academy di Kodam V Brawijaya Surabaya. Teknik sampling menurut Sugiyono, (2016:81) ialah teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan, pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan populasi, dengan cara menggunakan *non-probability* sampling dengan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden yaitu teknik penelitian sampel dengan mengambil populasi dengan kriteria tertentu.

Instrumen merupakan alat untuk mendukung dalam keberhasilan peneliti yaitu pengumpulan data. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Pengaruh latihan *drill shooting* dan media target. terhadap ketepatan akurasi *shooting* pada pemain SSB Keltjess Soccer Academy U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya. Tes mengukur ketepatan tendangan *shooting* ke gawang adalah sederetan pertanyaan atau latihan serta menggunakan alat yang

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 316-328 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29597

akan digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto 2006:24).



Gambar 1. Tes akurasi *shooting*

Tabel 1. Norma penilaian akurasi *shooting*

No	Klasifikasi	T-skor
1	Baik Sekali	>30
2	Baik	21-30
3	Sedang	11-20
4	Kurang	6-10
5	Kurang Sekali	<5

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam sebuah penelitian (Teguh et al., 2023). Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran secara langsung. Adapun bantuan alat-alat yang digunakan untuk mengukur tes kemampuan teknik *shooting* pada siswa SSB Keeltjess Soccer Academy yang berusia 12 tahun. Progam latihan dilaksanakan untuk meningkatkan akurasi *shooting* dengan metode *drill* dan media target dan dilakukan 3 kali dalam satu minggu.

Menurut Sugiyono (2017:244) menyatakan analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara. Setelah semua data selesai dan yang dibutuhkan telah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Untuk mengetahui bagaimana tingkat ketepatan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola pada anak usia 12 tahun di SSB Keeltjes Soccer Academy adalah dengan mengolah data dan membuat kategori yang dikelompokkan menjadi 5 bagian yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang.

Hasil

Tabel 2. Hasil data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

No	Nama	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	Drn	5	5
2	Zki	10	15
3	Abl	9	15
4	Rif	5	10
5	Astn	10	10

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 316-328 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29597

6	Brl	9	5
7	Rjf	15	15
8	Gbrn	5	20
9	Ab	9	15
10	Dka	10	15

Tabel 3. Hasil data *pretest* dan *posttets* kelompok eksperimen media target

		Hasil	
No	Nama	Pretest	Posttest
1	Ova	5	30
2	Az	15	20
3	Bgs	20	25
4	Amr	5	30
5	Alf	15	25
6	Rsk	10	20
7	Alo	5	25
8	Rhn	10	30
9	And	20	25
10	Ax	5	20

Analis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan uji paired sample t test. Sebelum dilakukan uji paired sample t test, Pertama dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas, lalu uji homogenitas. Uji normalitas ialah untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus kolmogorov-smirnov dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program SPSS 25.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest_dri ll_*shootin g*	posttest_d rill_*shooti ng*	pretest_m edia_targe t	posttest_m edia_targe t
N		10	10	10	10
Normal Parameters[a,b]	Mean	8,70	12,50	11,00	25,00
	Std. Deviation	3,093	4,859	6,146	4,082
Most Extreme Differences	Absolute	,239	,297	,236	,200
	Positive	,237	,203	,236	,200
	Negative	-,239	-,297	-,164	-,200
Test Statistic		,239	,297	,236	,200
Asymp. Sig. (2-tailed)		,112[c]	,013[c]	,123[c]	,200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas, untuk seluruh data kelompok *drill shooting* dan media target maupun *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai sig kolomogrov-smirnov > 0,05, jadi kesimpulan dari tabel di atas yaitu berdistribusi. Uji homogenitas membantu untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0,05 maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0,05 maka tes dikatakan tidak homogen.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 1, Hal 316-328 April 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i1.29597

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	,800	1	18	,383
	Based on Median	,106	1	18	,749
	Based on Median and with adjusted df	,106	1	15,133	,749
	Based on trimmed mean	,800	1	18	,383

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai sig based on mean 0,383 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen. Pada hipotesis dalam penelitian ini di uji menggunakan paired sample t test dengan bantuan SPSS 25. Paired t test untuk melihat perbandingan antara metode *drill shooting* dengan metode media. Target terhadap akurasi *shooting*. Berikut adalah hasil uji hipotesis.

Tabel 6. Hasil uji paired sample t tes

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest_drill_*shooting* - posttest_drill_*shooting*	- 3,800	5,203	1,645	-7,522	-,078	- 2,310	9	,046
Pair 2	pretest_media_target - posttest_media_target	- 14,000	8,097	2,560	-19,792	-8,208	- 5,468	9	,000

Berdasarkan output pair 1, hipotesis yang pertama berbunyi "tidak ada peningkatan yang signifikan pada latihan dengan metode *drill shooting* terhadap akurasi *shooting*". Kesimpulan penelitian dinyatakan tidak signifikan jika nilai sig lebih besar dari 0,05 (sig > 0,05). Berdasarkan tabel yang diatas nilai tidak signifikasi ,046 > 0,05. Maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan output pair 2, hipotesis yang ke dua berbunyi "ada peningkatan yang signifikan pada latihan dengan metode media target terhadap akurasi *shooting*". Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Berdasarkan tabel yang diatas nilai signifikasi ,000 < 0,05. Maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 7. Uji statistik deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_drill_*shooting*	10	5	15	8,70	3,093
posttest_drill_*shooting*	10	5	20	12,50	4,859
pretest_media_target	10	5	20	11,00	6,146

posttest_media_target	10	20	30	25,00	4,082
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji paired sample t test menghasilkan dua kesimpulan yaitu kelompok eksperimen *drill shooting* diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar ,046 > 0,05 maka Ho diterima dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata rata hasil *pretest* eksperimen *drill shooting* dengan *posttest* eksperimen *drill shooting* yang artinya tidak ada pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting* di SSB Keeltjes Soccer Academy. Kelompok eksperimen media target diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,00 < 0,05 maka Ha diterima dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen media target dengan posttest kelompok eksperimen media target, yang artinya ada pengaruh latihan media target terhadap akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes Soccer Academy.

Berdasarkan hasil tersebut ada 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen *drill shooting* dan media target. Pada hasil diatas diartikan bahwa latihan media target menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Hal tersebut dikarenakan pemberian latihan media target dengan latihan yang terus menerus maka posisi kaki saat melakukan gerakan terbiasa dan akan lebih terlatih menjadi lebih baik. *Drill shooting* dan media target dilakukan sebanyak 19 pertemuan. Diuji dengan mencari perbedaan kemampuan dengan melakukan tes *drill shooting* dan media target sebelum dan sesudah diberi latihan *drill shooting* dan media target diperoleh hasil deskripsi *pretest* yaitu di dapat dengan nilai *pretest driil shooting* minimum = 5 nilai maksimal = 15 rata rata (mean) = 8,70 .

Untuk *posttest* yaitu di dapat dengan nilai minimum = 5 nilai maksimal = 20 rata rata (mean) = 12,50. Dan nilai *pretest* media target minimum = 5 nilai maksimal = 20 rata-rata (mean) = 11,00. Untuk *posttest* yaitu di dapat dengan nilai minimum = 20 nilai maksimal = 30 rata-rata (mean) = 25,00. Kenaikan hasil akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes soccer academy dikarenakan adanya program latihan *drill shooting* dan media target yang sangat berpengaruh pada pemain, sehingga dalam menjalani latihan setiap atlit akan diberikan program dari peneliti dari awal hingga selesai. Penelitian yang berjudul pengaruh metode latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola atlet SSB Keeltjes Soccer Academy U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya.

Dilatar belakangi oleh permasalahan yang terjadi dilapangan pada saat melakukan latihan dan bertanding atlit sering kali melakukan kesalahan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *drill shooting* dan media target terhadap ketepatan akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya. Rumusan masalah yang pada penelitian ini yaitu manakah yang lebih pengaruh dari latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh model latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* atlet SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka hasil penelitian dibahas secara rinci. Pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting* sepak bola, berdasarkan penelitian yang dilakukan, terlihat kurang adanya pengaruh mendasar metode *drill shooting* terhadap

tingkat kapasitas akurasi *shooting* atlet SSB *Keeltjes Soccer Academy* U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya. Penilaian peningkatan akurasi *shooting* setelah diberikan latihan *drill shooting* sebesar 12,50. Kelompok eksperimen *drill shooting* diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar, 046 > 0,05 maka Ho diterima dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* eksperimen *drill shooting* dengan *posttest*, eksperimen *drill shooting* yang artinya tidak ada pengaruh latihan *drill shooting* terhadap akurasi *shooting* di SSB Keeltjes Soccer Academy

Pengaruh latihan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola, dari hasil penelitian terlihat bahwa latihan media target berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* sepak bola atlet SSB *Keeltjes Soccer Academy* U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya. Kemampuan akurasi *shootin*g meningkat sebesar 25,00 pada saat latihan media target. Kelompok eksperimen media target diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,00 < 0,05 maka Ha diterima dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen media target dengan *posttest* kelompok eksperimen media target, yang artinya ada pengaruh latihan media target terhadap akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes Soccer Academy.

Perbandingan latihan *drill shooting* dan latihan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola, berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa latihan media target lebih baik daripada latihan *drill shooting* terhadap tingkat kemampuan akurasi *shooting* atlet SSB *Keeltejs Soccer Academy* U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya. Dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 12,5. Berdasarkan hasil tersebut ada 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen *drill shooting* dan media target. Pada hasil diatas diartikan bahwa latihan media target menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan akurasi *shooting*. Hal tersebut dikarenakan pemberian latihan media target dengan latihan yang terus menerus maka posisi kaki saat melakukan gerakan terbiasa dan akan lebih terlatih menjadi lebih baik.

Drill shooting dan media target dilakukan sebanyak 19 pertemuan. Diuji dengan mencari perbedaan kemampuan dengan melakukan tes *drill shooting* dan media target sebelum dan sesudah diberi latihan *drill shooting* dan media target diperoleh hasil deskripsi *pretest* yaitu di dapat dengan nilai *pretest driil shooting* minimum = 5 nilai maksimal = 15 rata rata (mean) = 8,70 . Untuk *posttest* yaitu di dapat dengan nilai minimum = 5 nilai maksimal = 20 rata-rata (mean) = 12,50. Dan nilai *pretest* media target minimum = 5 nilai maksimal = 20 rata-rata (mean) = 11,00. Untuk *posttest* yaitu di dapat dengan nilai minimum = 20 nilai maksimal = 30 rata-rata (mean) = 25,00. Kenaikan hasil akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes soccer academy dikarenakan adanya program latihan *drill shooting* dan media target yang sangat berpengaruh pada pemain, sehingga dalam menjalani latihan setiap atlit akan diberikan program dari peneliti dari awal hingga selesai.

Simpulan

Penelitian yang berjudul pengaruh metode latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola atlet SSB Keeltjes Soccer Academy U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya. Dilatar belakangi oleh permasalahan yang terjadi dilapangan pada saat melakukan latihan dan bertanding atlit sering kali melakukan kesalahan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *drill shooting* dan media target terhadap ketepatan akurasi *shooting* pada pemain SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya.

Rumusan masalah yang pada penelitian ini yaitu manakah yang lebih pengaruh dari latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* pada atlet SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh model latihan *drill shooting* dan media target terhadap akurasi *shooting* atlet SSB Keeltjes Soccer Academy Surabaya.

Berdasarkan tahapan dan serangkaian kegiatan peneilitian yang telah dilakukan diawali dengan observasi atau melakukan secara langsung permasalahan yang ada kemudian menentukan *drill shooting* dan media target sebagai latihan yang cocok untuk menambah akurasi *shooting* terhadap atlit SSB Keeltjes Soccer Academy di Kodam V Brawijaya Surabaya. Setelah dilakukan tes awal atau *pretest* pemain diberikan program latihan yaitu *drill shooting* dan media target dan setelah itu melakukan tes akhir atau *posttest*. Setelah mendapat data serta menghitung data bahwa ada pengaruh dalam latihan media target dan tidak ada pengaruh dalam latihan *drill shooting* dan dapat dikatakan meningkatkan akurasi *shooting* terhadap atlet SSB Keeltjes Soccer Academy.

Dikarenakan bahwa nilai pada latihan media target sig (2 tailed) yaitu ,000 < 0,05 sedangkan latihan *drill shooting* terdapat nilai sig (2 tailed) yaitu 046 < 0,05. Jadi dari penelitian yang berjudul "pengaruh metode latihan *drill shooting* dan latihan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola atlet SSB Keeltjess Soccer Academy U-12 tahun di Kodam V Brawijaya" terdapat metode latihan yang berpengaruh terhadap akurasi *shooting* metode latihan media target. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan yaitu *drill* shooting dan latihan media target terhadap akurasi *shooting* sepak bola atlet SSB Keeltjes Soccer Academy U-12 Di Kodam V Brawijaya Surabaya bisa dijadikan referensi pelatih sepak bola lainnya untuk membuat materi latihan dengan berbagai variasi yang lainnya khususnya untuk meningkatkan akurasi shooting terhadap pemain sepak bola.

Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan saya dan tim belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

Alficandra, A., Rahayu, T., Handayanti, O. W. K., & Setyawati, H. (2021). *Latihan Quiet Eye untuk Akurasi Tendangan dalam Sepaknola* (I. M. Putra (ed.); Ed. I). Zahira Media Publisher.

Anggara, A. (2021). Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, *2*(2), 1–10. https://jurnal.unisa.ac.id/index.php/jfkip/article/view/86

Anggreani, N. I., & Setiawan, I. B. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Lompat Gawang Terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1), 93–103. https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.27294

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. https://doi.org/10.5281/zenodo.6961184

Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal Menssana*, *5*(2), 182–190. https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.11

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

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. https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.6

Hutauruk, H. R. R., Emral, E., Firdaus, K., & Marta, I. A. (2024). Analisis Manajemen Pembinaan Sekolah Sepakbola di Kota Padangsidimpuan. *Jurnal JPDO*, *7*(4), 16–25. https://doi.org/10.24036/JPDO.7.4.2024.79

Ilahi, B. R., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Hiasa, F. (2021). Section Articles Nike Training Club Applications to Improve Football Learning in the Independent Era of Learning on Students of Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *5*(4), 827–835. https://doi.org/10.33369/jk.v5i4.19708

Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Jpok*, *9*(1), 1–10. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38038

Mielke. D. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.

Nur, A., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa SMK Negeri 1 Luwuk. *Babasal Sport Education Journal*, *1*(1), 1–6. https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/BSEJ/article/view/1326

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. https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4845

Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *14*(2), 164–177. https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827

Saputra, R., & Maidarman, M. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *1*(1), 14–21. http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/43

Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, F., Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, *7*(3), 1861–1864. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32467

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *9*(4), 2721–2731. https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657

Sudirman, S. (2020). Survei Vo2max Tim Sepakbola Aspura Unm. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *12*(2), 128–137. https://doi.org/10.26858/cjpko.v12i2.13982

Sudirman, S., Syahruddin, S., & Sahabuddin, S. (2022). Tingkat Keterampilan Gerak Dasar

Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Majene. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, *2*(1), 43–52. https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6479

Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakulikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *9*(1), 61–67. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/34531

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Teguh, M. T. S., Wulan, T. N., Savira, S., & Juansah, T. E. (2023). Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif dan Kualitatif pada Metode Penelitian. *Jurnal Pendas*, *8*(2), 784–808. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/12005

Tuba, A., & Lamusu, Z. A. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Heading pada Atlet Sepak Bola Panipi Raya FC. *Tomini Sports Jurnal Olahraga*, *I*(I), 18–28. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/25424

Yustika, G. P. (2018). Fisiologi dalam Permainan Sepakbola Profesional: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, *7*(1), 22–39. https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/879