

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi. Menurut Syafruddin (2012:10) Olahraga untuk kesegaran memerlukan aktivitas atau kegiatan fisik yang lebih berat dari pada untuk kesehatan. Dari banyaknya cabang olahraga yang ada, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari baik dikalangan usia dini, pra remaja, remaja, maupun dewasa. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karna mudah dan murah untuk dilakukan mulai dari anak-anak, orang dewasa, maupun orangtua. Hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama, Menurut Luxbacher (2004:1).

Olahraga sepakbola termasuk olahraga menyenangkan yang mudah mengeluarkan keringat dengan waktu singkat, dan bisa menjadi olahraga rekreasi maupun tanding. Sepakbola termasuk salah satu permainan bola besar, sepakbola merupakan olahraga yang paling akrab di dunia. Setiap kejuaraan sepakbola akan mengundang banyak penonton, dan jumlah penonton sepakbola

lebih banyak dibandingkan dari jumlah penonton olahraga lainnya. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, tiap regu terdiri dari 11 orang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Disamping memasukkan bola, tiap regu juga harus mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola, lamanya permainan ditentukan oleh waktu normalnya 2x45 menit.

Menurut Justiunus Lhaksana (2011:29) Ada lima teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya, (1) teknik dasar mengumpan "*passing*", (2) teknik dasar menahan bola "*controll*" (3) teknik dasar mengumpan lambung "*chipping*", (4) teknik dasar menggiring bola "*dribbling*", dan (5) teknik dasar menembak bola "*shooting*". Dari lima teknik dasar tersebut, teknik dasar menembak (*shooting*) merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola. Tujuan utama permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik permainan yang tinggi dengan pengendalian kerjasama, semangat yang tinggi, serta daya tahan akan memudahkan menghasilkan gol.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karna seluruh pemain sepakbola berkesempatan untuk menciptakan gol dalam permainan dan pertandingan sepakbola. Sedangkan akurasi tendangan *shooting* identik dengan keterampilan yang didalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepakbola. Menendang bola kearah gawang dapat dilakukan pada saat posisi bola diam maupun bola dalam keadaan

bergerak, dengan variasi tendangan melambung, mendatar, maupun menyusur tanah. Ada beberapa bentuk keterampilan tembakan (*shooting*), yaitu tembakan *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *swerving*. Menurut Joseph A. Luxbacher (2004:106) tembakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Sedangkan tembakan *swerving* merupakan tembakan menikung yang sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani, dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam cabang olahraga, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, tetapi teknik juga dibutuhkan karena tanpa teknik pemain akan kaku saat melakukan pertandingan. Selain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, konsentrasi juga merupakan faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* pemain bola.

Menurut M. Sajoto (1995:9) konsentrasi adalah keseriusan seorang yang akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan *shooting*, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya. Gerakan yang diulang-ulang, suatu gerakan yang sering

diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan ke arah gawang itu sendiri.

Selain itu, untuk memecah konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti memilih metode latihan teknik *drill* untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan teknik *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu. Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* teknik tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drill* teknik. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar Mielke (2003:67).

Klub Bintang 11 Dharmasraya berdiri pada 28 April 2014, berpusat di lapangan sepakbola Kampung Surau. Sejak awal berdiri perkembangan klub Bintang 11 semakin meningkat prestasinya, dibuktikan pada saat mengikuti turnamen se-Kecamatan Gunung Selasih Pemain klub Bintang 11 mendapatkan juara 1. Pada turnamen open turnamen di sawahlunto klub Bintang 11 berhasil

masuk ke final. Maka pemain dan menager termasuk pemuda dilinkungan kampung surau mengadakan acara tahunan open turnamen lintas Sumatra yang diikuti oleh beberapa daerah seperti Kabupaten Sawahlunto, dan Sijunjung. Turnamen tersebut sudah berlangsung 2 kali sejak tahun 2017. Setelah 2 kali mengadakan turnamen, klub Bintang 11 Dharmasraya tidak pernah lolos ke final. Setelah 2x musim turnamen berlangsung tuan rumah klub Bintang 11 mengalami penurunan prestasi. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang terprogram oleh pelatih sehingga membuat pemain tidak mengetahui strategi baru dalam bertanding. Tidak hanya latihan yang kurang terprogram, kemampuan latihan akurasi *shooting* juga berpengaruh terhadap prestasi pemain sepakbola klub Bintang 11 Dharmasraya.

Setelah peneliti melihat ke lapangan, pada saat pertandingan peneliti mengamati selama pertandingan 1x45 menit (setengah babak) pemain sepakbola klub Bintang 11 Dharmasraya hanya mampu melakukan tembakan ke gawang sebanyak 8 kali, dan hanya bisa melakukan gol 1 kali. Peneliti mengamati dari hasil pertandingan 1x45 menit tersebut bahwa akurasi *shooting* dan tembakan pemain kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya program latihan akurasi *shooting*, karena pelatih terfokus dengan program latihan strategi permainan. Dari banyaknya bentuk latihan tembakan (*shooting*) ke gawang, peneliti ingin memberikan metode latihan *drill* teknik tembakan *instep drive* dan *swerving*. Jika dilihat dari kedua bentuk latihan tembakan (*shooting*) tersebut, secara umum melibatkan akurasi *shooting* pada pemain sepakbola, hal ini diprediksi akan diberikan pengaruh yang bermakna pada pemain sepakbola

tersebut. Namun sampai saat ini, peneliti belum menemukan apakah kedua model latihan tembakan (*shooting*) tersebut, berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, untuk membuktikannya diperlukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
2. Taktik dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
3. Mental dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
4. Teknik dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
5. Konsentrasi dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
6. Tembakan *instep drive* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
7. Tembakan *swerving* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
8. Akurasi *shooting* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.
9. Metode latihan *drill* teknik dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah metode latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya ?
2. Apakah metode latihan *drill* teknik menggunakan *swerving* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya ?
3. Apakah metode latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* dan *swerving* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya ?

D. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, waktu dan dana, maka peneliti membatasi penelitian ini pada :

1. Metode latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
2. Metode latihan *drill* teknik menggunakan *swerving* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
3. Metode latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* dan *swerving* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya ?
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* teknik menggunakan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya?
3. Untuk mengetahui pengaruh metode yang terbaik antara latihan *drill* teknik menggunakan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya ?

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaandari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
2. Sebagai masukan bagi pelatih sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
3. Sebagai referensi bagi pemain sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga
5. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Bung Hatta
6. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Shooting*

a. Pengertian *Shooting*

Menurut Murhananto (2008:5) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Bermain sepakbola memberikan rasa tersendiri bagi para pemainnya. Umumnya, dalam sepakbola selain teknik bermain, hal yang harus dimiliki seorang pemain adalah kecepatan. Menurut Syafril dan Sugiyanto (2017:93) permainan banyak manfaatnya bagi tubuh, maupun kesehatan kita salah satu permainan itu ada yang digemari adalah permainan sepak bola. Dimana permainan ini sangatlah mudah dan menyebar diseluruh daerah. Apabila ada kemauan dapat dilakukan kapan saja. Permainan sepak bola akan mudah apabila siswa mampu menguasai teknik-teknik dalam permainan sepak bola, terutama dalam teknik dasar shooting.

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola, dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* kegawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan, Maryati (2012:17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan

tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan (Danny Mielke, 2003:67).

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang), Murhananto (2008:15).

Untuk dapat menampilkan permainan sepakbola dengan baik diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola dan shooting bola ke gawang, Ariston (2017:2). Prinsip permainan sepakbola yaitu pemain selalu berusaha untuk menguasai bola, mengoper bola dengan tepat, menggiring bola untuk melewati lawan, berusaha merebut bola apabila bola dikuasai oleh lawan, melakukan shooting ke gawang dengan akurat dan mempertahankan daerah sendiri. Penguasaan bola tersebut dapat dilakukan secara individu maupun secara tim. Tim yang lebih banyak menguasai bola dan mampu melakukan serangan ke gawang lawan, memungkinkan untuk dapat membuat gol.

b. Faktor Mempengaruhi *Shooting*

Menurut Sukatamsi (1995 : 25) teknik dasar sepak bola adalah semua gerakan tanpa bola maupun dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola. Jadi, teknik dasar bermain sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Menurut Sukatamsi (1995 : 26) “teknik tanpa bola yang terdiri atas: a) Lari cepat, latihan ini untuk mengefisienkan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan suplai darah dan oksigen agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, b) Mengubah arah, melompat dan meloncat. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru agar suplai darah dan oksigen ke otot kerja berjalan dengan baik agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan pada saat tidak membawa bola. d) Gerakan khusus penjaga gawang.”

Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri atas : a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, h) teknik khusus penjaga gawang.

Sukatamsi (1995 : 28) “dari gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam tersebut dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepak bola masalah teknik dasar melibatkan orang dan bola. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan lagi komponen-komponen teknik dasar tersebut, ialah : a) menendang bola, b) menggiring bola, c) menahan dan menghentikan bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) merampas atau merebut bola.”

Selain teknik yang bagus dalam sepakbola, konsentrasi juga merupakan faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* pemain bola.

Menurut M. Sajoto (1995:9) konsentrasi adalah keseriusan seorang yang

akan melakukan suatu yang dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Ketepatan seseorang melakukan suatu gerakan antara kesempatan yang ada dan kapan harus melakukannya, seorang atlet sepakbola pada saat perebutan bola di depan gawang untuk mencetak gol maka ia harus berfikir kapan melakukan *shooting*, bola diarahkan kemana, posisi atas atau bawah dan lain sebagainya. Gerakan yang diulang-ulang, suatu gerakan yang sering diulang-ulang maka dengan sendirinya akan menjadi gerakan yang otomatis. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

2. Metode Latihan *Drill*

a. Pengertian

Sagala (2014:217) menjelaskan bahwa “metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari (Sudjana, 2014:86). Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu.

Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode *drill* yaitu, (1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (2) siswa diarahkan agar ber-konsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Menurut Sagala (2014:217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* yaitu. (1) pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*.

b. Faktor Mempengaruhi Metode *Drill*

Setiap metode latihan pasti ada faktor-faktor yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya metode latihan tersebut. Adapun faktor-faktor

yang mempengaruhi metode latihan drill yaitu, (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan lainnya.

Menurut Syafruddin (2011:77) Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh seperti kemampuan fungsi jantung, paru, sistem peredaran darah, otot, sendi, pernafasan dan lainnya. Kemampuan ini merupakan dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, yaitu bentuk-bentuk keterampilan gerak dalam cabang olahraga.

Penjelasan tentang teknik dasar tersebut maka dalam bermain sepak bola membutuhkan kondisi fisik, karna menendang dengan keras ketahanan bermain sepak bola harus berlari, kadang-kadang lambat tetapi kadang-kadang cepat, kelincihan sering kali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya. Dengan demikian apabila sepak bola diasumsikan sebagai latihan fisik maka sepak bola adalah jenis latihan fisik yang lengkap artinya telah memenuhi syarat latihan kesegaran jasmani seperti apa yang disyaratkan Gabbard (1987:50) bahwa kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Selain itu, program latihan

yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani, dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam cabang olahraga, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, tetapi teknik juga dibutuhkan karena tanpa teknik pemain akan kaku saat melakukan pertandingan.

3. Tendangan *Instep Drive*

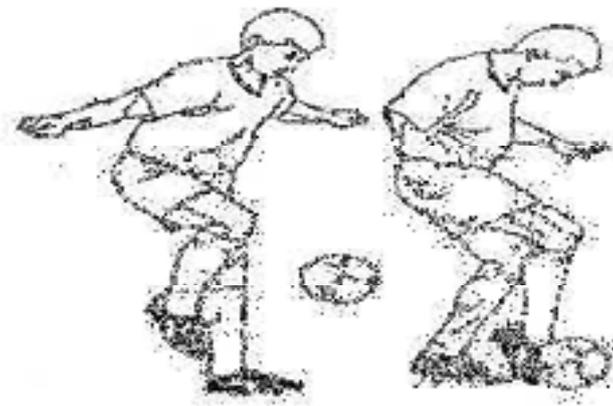
a. Pengertian

Menurut Luxbacher (2011:105) tendangan atau tendangan *instep drive* digunakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dorongan kaki belakang adalah teknik menembak bola yang sangat berguna ketika Anda ingin melakukan tendangan bola dengan kekuatan dari jarak jauh.

Menurut Syafruddin (2012:126) Penguasaan seseorang atau atlet terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimilikinya terhadap teknik tersebut. Semakin baik teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Meskipun tak mempunyai *power* yang tinggi seperti tendangan lain, menendang menggunakan *instep drive* memiliki skor keakuratan yang cukup. Kebanyakan teknik tendangan ini hanya digunakan untuk mengumpan saja, terutama pada saat didalam area kotak pinalti.

b. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan dari tembakan *instep drive* menurut Luxbacher (2011:106) yaitu, (1) luruskan bahu dan pinggul dengan target, (2) tubuh diatas bola, (3) sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus, (4) jaga jarak kaki tetap kuat, dan (5) tendang bagian tengah bola dengan *instep*.



Gambar 1. Tembakan *Instep Drive*
Sumber: Luxbacher (2011:106)

4. Tendangan *Swerving*

a. Pengertian

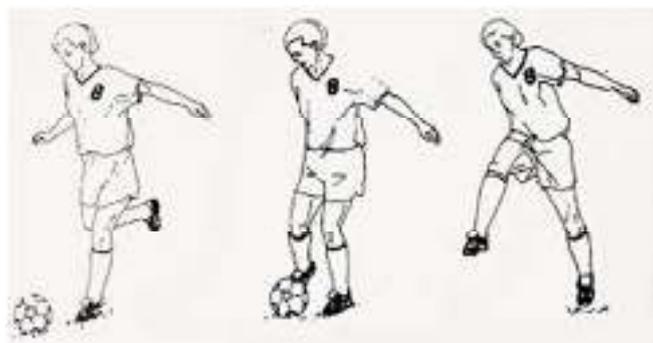
Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute terbaik. *Swerving* merupakan tembakan menikung yang sulit untuk ditangkap dan mengelirukan kiper lawan. Meskipun demikian, beberapa gol yang spektakuler dilakukan dengan tembakan *swerving*, Luxbacher (2004:110).

Penjelasan tentang pengertian tersebut maka dalam bermain sepakbola membutuhkan teknik dalam latihan, karna menendang dengan keras ketahanan bermain sepak bola harus berlari, kadang-kadang lambat

tetapi kadang-kadang cepat, kelincahan sering kali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya. Menurut Syafruddin (2012:129) penguasaan suatu teknik olahraga ditandai oleh tingkat koordinasi gerakan yang dimiliki. Teknik merupakan salah satu unsur atau komponen prestasi yang tidak terukur karena teknik menggambarkan kualitas gerakan.

b. Pelaksanaan

Tahap persiapan, yaitu (1) dekati bola langsung dari belakang, (2) letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, (3) tekukkan lutut kaki tersebut, (4) tarik kaki yang akan menendang kebelakang, (5) luruskan kaki tersebut (6) rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan, (7) kepala tidak bergerak, dan (8) fokuskan penglihatan pada bola. Adapun pelaksanaan tembakan *swerving* menurut Luxbacher (2011:111) yaitu, (1) daya gerak kedepan, (2) tendangan bagian kanan atau kiri dari garis vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar *instep*, (3) jaga agar kaki yang menendang tidak bergerak.



Gambar 2. Tembakan *Swerving*

Sumber: Luxbacher (2011:111)

5. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan merupakan suatu bagian penting dalam sebuah proses pembinaan dan latihan yang seharusnya dimiliki oleh setiap pelatih. Syafruddin (2011:226)

Bompa (1990:40) melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengatur atlet sedemikian rupa, sehingga tujuan dari metode latihan konten dengan kompetisi. Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan, dengan pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat. Latihan adalah proses sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu sehingga organisasi dan mekanisme *neuro-physiological* atlet akan bertambah baik. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip sebagai berikut: (Moh.Gilang 2007:81)

1. Prinsip *Overload*

Prinsip *overload* adalah suatu prinsip latihan dengan pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Dalam melakukan porsi latihan harus bervariasi, hari-hari latihan berat dan harus diselingi latihan ringan.

2. Prinsip Konsistensi

Konsistensi adalah keajegan untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai teknik yang baik diperlukan latihan setidaknya-tidaknya 4 kali perminggu.

3. Prinsip Spesifikasi

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta-fakta biomekanik dan tiap-tiap bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda-beda.

4. Prinsip Individuals

Sebenarnya tidak ada program latihan yang cocok langsung bagi atlet. Untuk memberikan yang terbaik dalam prinsip individual perlu diperhatikan (1) respon terhadap pelatih, (2) pembebanan latihan, dan (3) kemampuan penyesuaian diri.

5. Prinsip Tahap Latihan

Respon atlet terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Atlet pemula sebaiknya dimulai dengan beban latihan yang sedang, semakin lama berlatih dosisnya semakin meningkat.

6. Prinsip Periodisasi

Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap (periode). Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk-bentuk latihan dan komponen-

komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) dalam program latihan.

1. Pembebanan Latihan

Beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang diberikan kepada atlet dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan. Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk tuntutan dan rangsangan fisik dan bisa juga dalam bentuk rangsangan psikis (mental). Dalam bentuk fisik misalnya melakukan bentuk-bentuk latihan, baik dengan menggunakan beban tambahan seperti *barbell*, *dummbel* atau beban tubuh sendiri seperti lari, loncat, dan lain sebagainya. Sedangkan dalam bentuk tuntutan psikis adalah segala sesuatu yang bersifat non fisik yang dapat mempengaruhi atlet secara psikologis seperti beban fikiran, beban perasaan, stress, dan lain sebagainya, Syafruddin (2011:42).

Ciri-ciri atau karakteristik beban latihan antara lain:

- a. Intensitas beban, diartikan dengan tinggi-rendahnya beban atau berat-ringannya beban, dan cepat-lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktifitas latihan.

Tabel. 1: skala intensitas latihan *power* (Bompa, 1990:80)

Nomor Intensitas	Persentase dari kemampuan maksimal	Intensitas
1	30-50%	Rendah
2	50-70%	Menengah
3	70-80%	Sedang
4	80-90%	Submaksimal
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super Maksimal

- b. Volume beban, merupakan jumlah total aktivitas yang dilakukan dalam latihan.
- c. Durasi, atau lama beban ditandai oleh waktu, di mana dalam waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organisme tubuh. Syafruddin (2011:52)
- d. Frekuensi, merupakan pengulangan atau repetisi beban baik repetisi setiap pelaksanaan latihan per unit, perhari dan perminggu.
- e. Repetisi, merupakan jumlah ulangan untuk mengangkat suatu beban.
- f. Set, merupakan rangkaian kegiatan dari repetisi.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Lukman Heriyanto (2016) penelitian yang berjudul, pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 2 Depok. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai t hitung $10,118 > t_{tabel} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016.

2. Tommy Hardiyanto (2017) pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap akurasi shooting penalty pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK 2 Mei Bandar Lampung, Hasil analisis data menunjukkan bahwa uji normalitas, diketahui data tes awal kelompok eksperimen L hitung $0,161 < L$ tabel $0,167$ yang berdistribusi normal, data tes akhir kelompok eksperimen L hitung $0,160 < L$ tabel $0,167$ yang berdistribusi normal, uji homogenitas tes awal dan tes akhir eksperimen, didapat nilai L hitung = $-3,625 < L$ tabel = $-2,093$ yang menunjukkan tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil shooting penalty sebelum dan sesudah diberikan nya perlakuan latihan shooting penalty menggunakan alat bantu.

C. Kerangka Konseptual

1. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Teknik Tendangan *Instep Drive* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Klub Sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

Penggunaan Tembakan menggunakan *instep drive* merupakan tembakan menendang bola yang dilakukan pada saat bola menggelinding atau tidak bergerak. Meskipun tak mempunyai *power* yang tinggi seperti tendangan diatas,menendang menggunakan *instep drive* memiliki skor keakuratan yang cukup. Kebanyakan tehnik tendangan ini hanya digunakan untuk mengumpan saja, terutama pada saat didalam area kotak pinalti.

Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bah-wa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan metode *drill* yaitu. (1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan da-lam keadaan tertentu gerakan itu harus

dilakukan, (2) siswa diarahkan agar ber-konsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerak serta ketepatan penggunaannya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran geraknya.

2. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Teknik Tendangan *Swerving* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Klub Sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute terbaik. *Swerving* merupakan tembakan menikung yang sulit untuk ditangkap dan melirukan kiper lawan. Meskipun demikian, beberapa gol yang spektakuler dilakukan dengan tembakan *swerving*, Luxbacher (2004:110).

Menurut Sagala (2014:217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* yaitu. (1) pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*.

Penjelasan tentang teknik dasar tersebut maka dalam bermain sepak bola membutuhkan kondisi fisik, karna menendang dengan keras ketahanan bermain sepak bola harus berlari, kadang-kadang lambat tetapi kadang-kadang cepat, kelincahan sering kali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya.

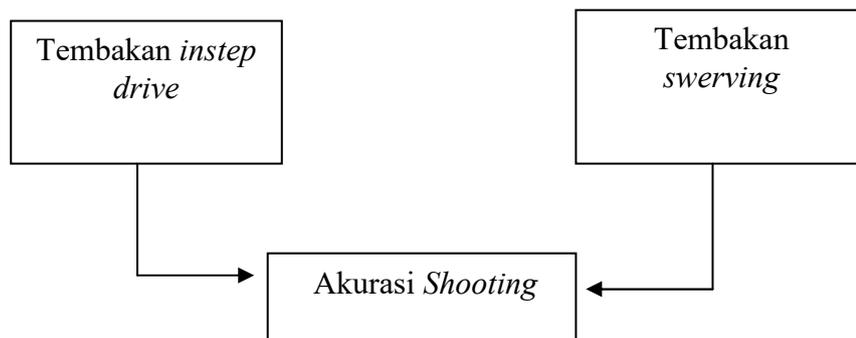
3. Pengaruh Metode *Drill* Menggunakan Tendangan *Instep Drive* dan *Swerving* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Klub Sepakbola Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

Ketika pemain berada pada situasi yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan, teknik dasar *shooting* yang dimilikinya adalah salah satu faktor penting agar ia mampu melakukan tendangan dengan baik. Tetapi terkadang keadaan bola yang datang pada saat itu tidaklah seperti yang diharapkan, kadang bola menggelinding, memantul atau juga jatuh dari udara. Dari hal tersebut ketrampilan pemain dalam melakukan tendangan benar-benar sangat diperlukan, agar bola bisadikendalikan pada saat pemain tersebut menendangnya. Untuk bisa mewujudkan hal tersebut seorang pemain harus memiliki ketrampilan teknik dasar menendangyang mencakup tendangan *instep drive*, dan *swerving*.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga sepakbola dibutuhkan beberapa komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu, (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Selain itu, program latihan yang tepat juga menentukan, tingkat kebugaran jasmani, dan pengaturan gizi. Fisik merupakan elemen penting dalam cabang olahraga, tanpa fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain akan bisa menyelesaikan pertandingan

dengan maksimal, tetapi teknik juga dibutuhkan karna tanpa teknik pemain akan kaku saat melakukan pertandingan.

Berdasarkan kajian teori, dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut.



Gambar 3. Kerangka Konseptual

D. Pengujian Hipotesis

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* teknik tendangan *instep drive* terhadap akurasi shooting pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* teknik tendangan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* teknik tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap kemampuan akurasi *shooting* terhadap pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

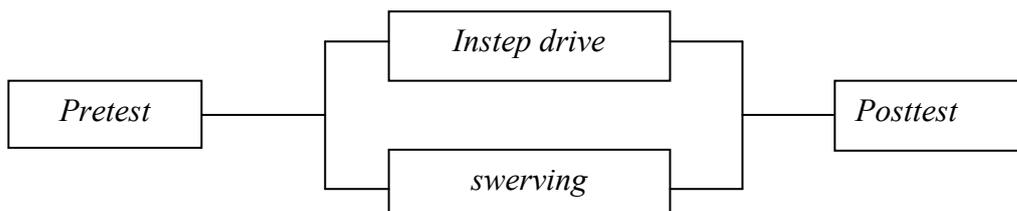
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasikan semua variabel yang relevan, Sumadi Suryabrata (2003:92).

B. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah *pre-post test group design*.



C. Tempat dan Waktu

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Kampung Surau, Kabupaten Dharmasraya.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari, selama 20 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*.

D. Populasi dan Sampel

Menurut Eri Barlian (2016:36) populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin

dipelajari sifat-sifatnya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun populasi dan sampel yang akan diteliti, yaitu:

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah pemain klub sepakbola Bintang 11, yang berjumlah 20 orang rentang usia 19-21 tahun.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain klub sepakbola Bintang 11 Kampung Surau, yang berjumlah 20 orang, dengan demikian sampel digunakan adalah sampel total (*sampling total*).

E. Defenisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam mengintepretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Akurasi *shooting* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
2. Tembakan *instep drive* merupakan tembakan pada saat bola menggelinding atau tidak bergerak.
3. Tembakan *swerving* merupakan tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kipper lawan.

F. Jenis Penelitian

1. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu hasil tes akurasi *shooting* pemain sepakbola Bintang 11 Kampung Surau.

2. Sumber Data

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah primer dan sekunder, maka sumber datanya berasal dari hasil akurasi *shooting* pemain sepakbola Bintang 11 Kampung.

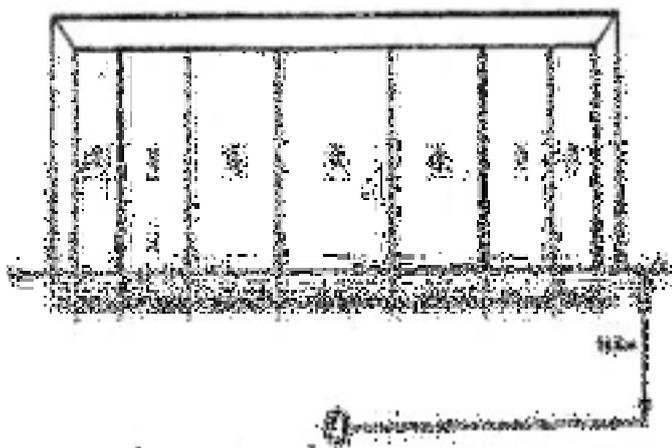
G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kemampuan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah melalui proses latihan. Adapun instrumen yang dipakai yaitu, akurasi *shooting* untuk mengukur kemampuan menembak bola yang cepat dan tepat kearah sasaran gantung : Nurhasan (2001:163).

1. Alat ukur yang digunakan, yaitu:

- a. Bola
- b. Meteran
- c. Gawang
- d. Tali
- e. Stopwatch
- f. Pluit
- g. Nomor-nomor
- h. Alat tulis, dll.

2. Petunjuk pelaksanaan, yaitu:
 - a. Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - b. Tidak ada aba-aba dari tester.
 - c. Pada saat kaki tester mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran
 - d. Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
3. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.
4. Cara menskor: 1) jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan, 2) bila bola berhasil mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 4. Ketepatan *shooting*
Sumber: Nurhasan (2001:163)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Mengambil sampel sebanyak 20 orang dengan teknik total *sampling*.
2. Pertemuan I melaksanakan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel, yang digunakan adalah tes kemampuan ketepatan *shooting*.
3. Hasil tes di rangking.
4. Selanjutnya sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *matching* sesuai urutan rangking hasil tes.
5. Setiap kelompok terdiri dari 10 orang yang akan diberikan perlakuan berbeda, kelompok I diberikan latihan tendangan dengan *instep drive*, dan kelompok II diberikan latihan tendangan dengan *swerving*.
6. Masing-masing kelompok latihan melaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu.
7. Pertemuan yang ke 20 dilaksanakan *posttest* (tes akhir) untuk mengetahui hasil peningkatan kemampuan akurasi *shooting pemain* sepakbola, setelah melakukan kedua latihan tersebut.
8. Setelah data *pre test* dan *post test* diperoleh, selanjutnya dilakukan perhitungan melalui rumus statistik uji-t untuk membuktikan hipotesis yang ditentukan diterima atau ditolak.

F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dari hasil *pretest* dan *posttest* di analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

1. Uji normalitas dengan menggunakan *Liliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.
2. Uji-t dengan rumus :
 - a. Uji-t *dependent sample* (sampel tidak bebas), untuk hipotesis pertama dan hipotesis kedua

$$t = \frac{[X_1 - X_2]}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

keterangan :

X_1 = mean sampel pertama

X_2 = mean sampel kedua

D = beda antara skor sampel pertama dan kedua

D^2 = kuadrat beda

$\sum D^2$ = jumlah kuadrat beda

n = jumlah pasangan sampel

- b. Uji-t *independent sample* (sampel bebas), untuk hipotesis ketiga

$$t = \frac{[X_1 - X_2]}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n} + \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

keterangan :

X_1 = mean sampel pertama

X_2 = mean sampel kedua

n = jumlah sampel

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Sesuai hasil tes pada kedua kelompok metode latihan *drill* teknik dengan tendangan *instep drive* dan *swerving*, dapat di distribusikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Penelitian

No.	Variabel	N	Mean	SD	Varian	Max	Min	
1	<i>Instep Drive</i>	<i>Pretest</i>	10	75.54	11.05	122.20	93.00	57.34
		<i>Posttest</i>	10	100	100	257.32	129.81	75.30
2	<i>Swerving</i>	<i>Pretest</i>	10	74.45	11.05	122.12	89.01	57.59
		<i>Posttest</i>	10	100	16.43	270.05	137	81

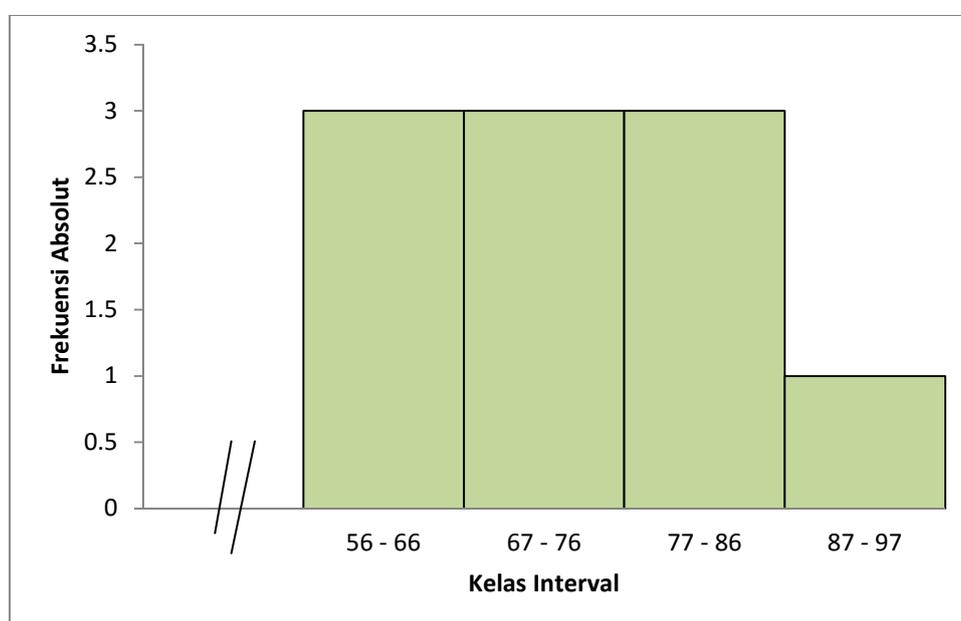
1. *Posttest* Metode Latihan *Drill* Teknik Menggunakan Tendangan *Instep Drive*

Deskripsi data akhir (*posttest*) kelompok metode latihan tendangan *instep drive*, diperoleh nilai tertinggi 130, nilai terendah 57, rata-rata 100, dan simpangan baku 16.04 secara tabulasi frekuensi dapat disajikan sebagai berikut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan Tendangan *Instep Drive*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif (%)
1	56 - 66	3	30
2	67 - 76	3	30
3	77 - 86	3	30
4	87 - 97	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, 3 orang (30%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 56 – 66, 3 orang (30%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 67 – 76, 3 orang (30%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 77 – 86, 1 orang (10%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 87 – 97. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 5. Histogram Data *Posttest* Metode Latihan Tendangan *Instep Drive*

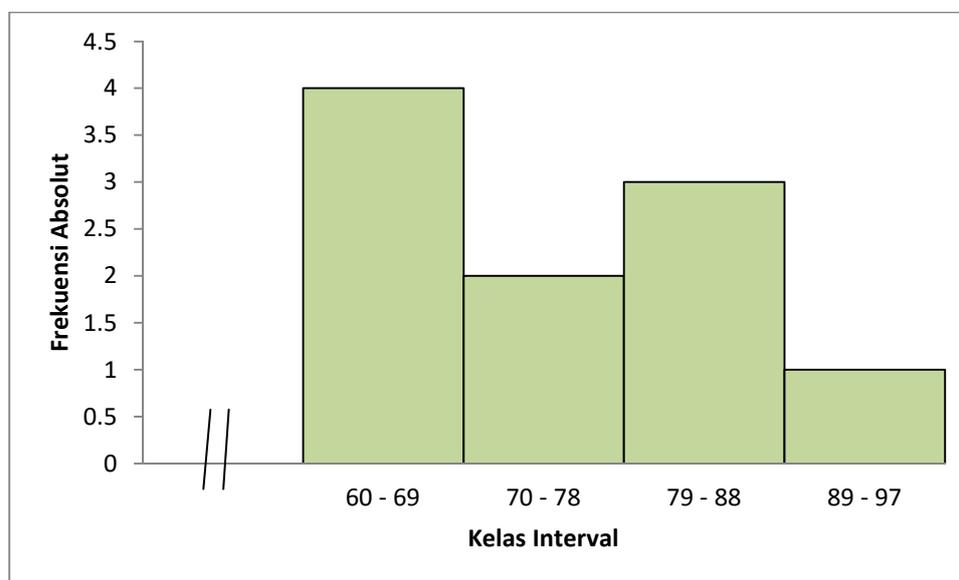
2. *Posttest* Metode Latihan Tendangan *Swerving*

Deskripsi data akhir kelompok metode latihan tendangan *instep drive*, diperoleh nilai tertinggi 137, nilai terendah 81, rata-rata 100, dan simpangan baku 16.43 secara tabulasi frekuensi dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kelompok Latihan Tendangan *Swerving*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif (%)
1	60 - 69	4	40
2	70 - 78	2	20
3	79 - 88	3	30
4	89 - 97	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, 4 orang (40%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 60 – 69, 2 orang (20%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 70 – 78, 3 orang (30%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 79 – 88, 1 orang (10%) memiliki hasil kemampuan akurasi *shooting* 89 – 97. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 14. Histogram Data Akhir Kelompok Latihan *Swerving*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas dan homogenitas, untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal dilakukan uji *liliefors* dengan kriteria terima kesimpulan bahwa data berdistribusi normal jika $L_o < L_{tabel}$ untuk $n=10$ dengan taraf nyata $\alpha=0.05$. Berikut hasil perhitungan uji normalitas data dengan uji *liliefors*.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Normalitas

Kelompok		N	L_o	L_{tabel}	Ket.
Latihan Tendangan <i>Instep Drive</i>	<i>Posttest</i>	10	0,130	0.258	Normal
Latihan Tendangan Swerving	<i>Posttest</i>	10	0,154		

b. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi homogenitas dengan kriteria $F_0 < F_{tabel}$ maka dilakukan dengan rumus varian terbesar dibagi varian terkecil pada *posttest*. Maka di dapat $F_0 (0.95) < F_{tabel} (2,15)$, jadi data berdistribusi normal atau homogenitas.

Tabel 6. hasil uji homogenitas

F_0	F_{tabel}	Keterangan
0.95	2,15	Homogenitas

C. Hasil Penelitian

1. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Metode Latihan *Drill* Teknik Menggunakan Tendangan *Instep Drive* Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya

Berdasarkan pengujian persyaratan dan pengujian hipotesis menggunakan uji normalitas (*liliefors*) dan uji-t, maka di peroleh data berdistribusi normal. Dengan kelompok latihan tendangan *instep drive* $L_{hitung} 0.130 < L_{tabel} 0.258$. Hipotesis dengan menggunakan uji-t di dapat kelompok latihan tendangan *instep drive*, $t_{hitung} 2.86 > t_{tabel} 1.81$ terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Tabel 7. Hasil Penelitian Tendangan *Instep Drive*

Kelompok	Uji Normalitas		Keterangan	Uji-t		Keterangan
	L_0	L_{tabel}		t_0	t_{tabel}	
<i>Instep Drive</i>	0,130	0,258	Normal	2.86	1,81	Hipotesis Diterima

2. Terdapat Pengaruh yang Signifikan Metode Latihan *Drill* Teknik Menggunakan Tendangan *Swerving* Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya

Berdasarkan pengujian persyaratan dan pengujian hipotesis menggunakan uji normalitas (*liliefors*) dan uji-t, maka di peroleh data berdistribusi normal. Dengan kelompok latihan tendangan *swerving* $L_{hitung} 0.114 < L_{tabel} 0.258$. Hipotesis dengan menggunakan uji-t di dapat kelompok

latihan tendangan *instep drive*, $t_{hitung} 2.99 > t_{tabel} 1.81$ terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* menggunakan tendangan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Tabel 8. Hasil Penelitian Metode Latihan *Swerving*

Kelompok	Uji Normalitas		Keterangan	Uji-t		Keterangan
	L_0	L_{tabel}		t_0	t_{tabel}	
<i>Swerving</i>	0,114	0,258	Normal	2.99	1,81	Hipotesis Diterima

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan Metode Latihan *Drill* Teknik Menggunakan Tendangan *Instep Drive* dan *Swerving* Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya

Berdasarkan hasil perhitungan data *posttest* dan *posttest* dengan uji-t, di dapat kelompok latihan tendangan *instep drive* dan *swerving*, dengan hasil $t_{hitung} 0.00 < t_{tabel} 1.73$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, pada taraf $\alpha = 0.05$.

Tabel 9. Hasil Penelitian Metode Latihan *Instep Drive* dan *Swerving*

Kelompok	Uji-t		Keterangan
	t_0	t_{tabel}	
<i>Instep Drive</i> dan <i>Swerving</i>	0.00	1,73	Hipotesis ditolak

D. Pembahasan

1. Metode Latihan *Drill* Teknik Menggunakan Tendangan *Instep Drive* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Dharmasraya

Pengujian normalitas metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, dengan menggunakan *liliefors* $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal. Diperoleh $L_{hitung} = 0.130$ untuk L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.258, berdasarkan hasil analisis data $L_{hitung} (0.130) < L_{tabel} (0.258)$, dari hasil pengujian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui signifikan data yang ada maka dipergunakan uji-t. Kriteria pengujian signifikan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$. Untuk metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, dari hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} 3.00$ dan $t_{tabel} 1,81$.

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Tujuan utama permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik permainan

yang tinggi dengan pengendalian kerjasama, semangat yang tinggi, serta daya tahan akan memudahkan menghasilkan gol. Menurut Luxbacher (2004:106) tembakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dorongan kaki belakang adalah teknik menembak bola yang sangat berguna ketika Anda ingin melakukan tendangan bola dengan kekuatan dari jarak jauh.

Dari hasil penelitian metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep*, pelaksanaan tendangan tersebut mudah dipahami pemain. Ketika peneliti melakukan *pretest* dan *posttest* kemudian memberikan perlakuan atau latihan selama 16 kali pertemuan pemain sangat senang karena diberikan perbaikan teknik dan program latihan teratur teknik *shooting* menggunakan tendangan *instep drive*.

2. Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tendangan *Swerving* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya

Pengujian normalitas metode latihan *drill* menggunakan tendangan terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya dengan menggunakan *liliefors* $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal. Di peroleh $L_{hitung} = 0.114$ untuk L_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,258. Dari hasil pengujian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui signifikan data yang ada maka dipergunakan uji-t. Kriteria pengujian signifikan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$. Untuk metode latihan *drill*

menggunakan tendangan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, diperoleh t_{hitung} 2.84 sedangkan t_{tabel} 1,81.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2004:106) tembakan *swerving* merupakan tembakan menikung yang sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Dari hasil penelitian metode latihan *drill* menggunakan tendangan *swerving*, pelaksanaan tendangan tersebut mudah dipahami pemain. Tendangan *swerving* sering dipakai pemain pada saat melakukan *shoot* kegawang lawan, karena teknik nya menikung dan mudah dipakai pada saat bola melambung datang. Ketika peneliti melakukan *pretest* dan *posttest* kemudian memberikan perlakuan atau latihan selama 16 kali pertemuan pemain sangat senang karena diberikan perbaikan teknik dan program latihan teratur teknik *shooting* menggunakan *swerving*.

3. Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tendangan *Instep Drive* dan *Swerving* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya

Untuk mengetahui perbedaan metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya, di dapat t_{hitung} 1.49 dan t_{tabel} 1.73. Dari hasil pengujian Hipotesis dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode ini.

Berdasarkan hipotesis di atas setelah dilakukan uji-t maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain

sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya. Dimana dapat dilihat dari rata-rata (*mean*) latihan *instep drive*, *mean pretest* 100.69 dan *mean posttest* 75.00, sedangkan latihan menggunakan latihan *swerving* *mean pretest* 99.31 dan *mean posttest* 75.00.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil peneliti maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Secara signifikan metode latihan drill menggunakan tendangan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} (2.86) > t_{tabel} (1,81)$
2. Secara signifikan metode latihan drill menggunakan tendangan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} (2.99) > t_{tabel} (1,81)$
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill menggunakan tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} (0.00) < t_{tabel} (1,73)$.

B. Saran

Berdasarkan hasil peneliti ini maka disarankan kepada guru olahraga yang mengajar agar memberikan kedua model latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting*.

1. Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan akurasi shooting pemain lebih meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang ada, maka terdapat keterbatasan penelitian, yaitu:

1. Saat waktu latihan ada sampel yang terlambat/tidak tepat waktu, akibatnya tidak teratur latihan yang dilakukan, dan memecahkan konsentrasi pemain lain karena mengganggu datang pada saat latihan dimulai.
2. Pengaruh cuaca saat latihan, mengakibatkan tertunda latihan dan sedikit terganggu proses latihan, pada saat terik matahari terlalu panas dan pada saat hujan turun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariston. 2017. *Perbandingan Ketepatan Shooting Ke Arah Gawang dengan Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak bola Siswa SD Inpres 1 Kayumalue Pajeko Palu*. E-JTPHER Vol.1 No.3. ISSN 2337-4535. Universitas Tadulako.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang. Sukabina Press.
- Bompa, Tudor O. *Total Training for Young Champions*. Champaign II, USA: Human Kinetic, 2000.
- Putra. Doni Ade. 2012. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Shooting Pemain SSB Bima Bukittinggi*. Universitas Negeri Padang.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Teknik Dan Strategi Sepakbola Modern*. Jakarta: Faneber Group.
- Heryana, Dadan. Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan dan Budaya.
- Joseph. A. Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2004
- Maryati. 2012. *Mengenal Olahraga Sepakbola*. Jakarta: Balai Pustaka
- Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.Sagala.
- Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Sepakbola*. Surabaya: Kawan Pustaka.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga
- Ngatiyono. Dyan Putri Riswanty. 2010. *Mari Sehat Bergembira*. Kementrian Pendidikan dan Budaya.
- Suyatno. Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Kementrian Pendidikan dan Budaya.

- Suryabrata, Sumadi. 1983. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Rajawali Press.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- _____. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Syafril, Sugiyanto. 2017. Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 303 Bengkulu Tengah. ISSN 2477-3311. Universitas Bengkulu.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyanto, Sagala. 1991. *Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Wahyudi. 2012. *Pengaruh Latihan Pliometrik Barrier Hops dengan Latihan Komando terhadap Peningkatan Prestasi Shooting SSB Indonesia Muda Kota Malang*. Universitas Negeri Malang.

Lampiran 1

Tabel 1. Data Mentah *Pretest* Akurasi Shooting

No.	Nama	Shooting			Total	T-Score	Waktu Kecepatan			Total	T-Score	Total T-Score
		1	2	3			1	2	3			
1	Riski Saputra	5	3	3	11	54	1.31	1.38	0.8	3.49	35	89
2	Eno Pratama	3	1	0	4	36	1	1.06	0.84	2.9	38	74
3	Rian Ramadhan	5	5	1	11	60	0.78	1.32	1.9	4	24	84
4	Ichsan Adi T	0	0	3	3	36	1.38	1.9	0.96	4.24	21	57
5	Fredli Putra	1	1	5	7	45	0.78	0.96	1.06	2.8	39	84
6	Dede Saputra	1	3	3	7	48	1	1.06	0.97	3.03	34	82
7	Rudi Febrianto	1	0	0	1	38	1.6	0.97	1	3.57	23	58
8	Vino Rafeda	0	1	0	1	33	1.38	1	0.5	2.88	38	66
9	M. Bobby	0	3	3	6	40	1.06	0.5	0.94	2.5	45	85
10	Riedod	0	5	1	6	43	1.32	0.94	0.62	2.88	38	81
11	Olid Maulana	0	3	1	4	32	1.38	0.62	1.34	3.34	38	70
12	Putra Rama T	1	0	0	1	37	1.06	1.34	1.25	3.65	21	58
13	Fiki Saputra	0	0	3	3	40	1.32	1.25	0.9	3.47	25	65
14	Jefri Sopian	3	3	5	11	58	1.9	0.9	1.08	3.88	27	85
15	Eyit Putra S	1	1	1	3	33	0.96	0.94	0.92	2.82	39	72
16	Rendu Ramadana	5	1	3	9	57	1.06	0.95	1.35	3.36	27	84
17	Jaka Ramadhan	0	0	3	3	37	0.97	1.23	0.94	3.14	32	69
18	Bima Stamos	1	3	0	4	41	1	1.06	1.23	3.29	29	70
19	Dede Pratama	3	1	3	7	48	0.5	1.06	0.98	2.54	45	93
20	Rian Putra	0	1	3	4	49	0.94	1.06	0.98	2.98	25	74
	Mean				5.4			Mean		3.24		
	SD				3.36			SD		0.48		

Lampiran 2

Table 11. Pembagian Kelompok dengan Teknik *Matching*

No.	Nama	<i>Instep Drive</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Riski Saputra	93	130
2	Rian Ramadhan	85	118
3	Dede Saputra	84	107
4	Rudi Febrianto	82	105
5	Riedod	81	100
6	Olid Maulana	72	95
7	Jefri Sopian	70	98
8	Eyit Putra S	66	86
9	Bima Stamos	65	87
10	Dede Pratama	57	75

No.	Nama	<i>Swerving</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Eno Pratama	89	105
2	Ichsan Adi T	85	137
3	Fredli Putra	84	83
4	Vino Rafeda	84	81
5	M. Bobby	74	84
6	Putra Rama T	74	106
7	Fiki Saputra	70	106
8	Rendu Ramadana	69	104
9	Jaka Ramadhan	58	93
10	Rian Putra	58	101

Lampiran 3

Tabel 12. Data *Posttest* Akurasi *Shooting* Tendangan *Instep Drive*

Nama	Shooting			Total	T-Score	Kecepatan Waktu			Total	T-Score	Total T-Score
	1	2	3			1	2	3			
Riski Saputra	3	7	5	15	71	0.66	0.94	0.8	2.4	59	100
Rian Ramadhan	3	1	3	7	50	0.5	0.63	0.84	1.97	68	84
Dede Saputra	3	7	1	11	60	0.97	1.06	0.98	3.01	46	83
Rudi Febrianto	3	1	1	5	45	0.79	0.67	0.9	2.36	60	75
Riedod	1	3	5	9	55	0.79	1.37	0.9	3.06	45	78
Olid Maulana	3	0	5	8	53	0.94	1.34	0.94	3.22	42	74
Jefri Sopian	1	0	3	4	42	0.5	1.25	0.84	2.59	55	70
Eyit Putra S	1	1	3	5	45	0.94	0.97	1.35	3.26	41	65
Bima Stamos	1	0	3	4	42	0.94	1.23	0.94	3.11	44	64
Dede Pratama	0	1	1	2	37	1.36	1.06	0.98	3.4	38	56
			Mean	7.00					2.84		
			SD	3.89					0.47		

Tabel 13. *Posttest* Akurasi *Shooting* Tendangan *Swerving*

Nama	Shooting			Total	T-Score	Kecepatan Waktu			Total	T-Score	Total T-Score
	1	2	3			1	2	3			
Riski Rahmat Hidayat	3	7	5	15	54	1.09	1.23	0.94	3.26	51	80
Ilham Saputra	7	7	5	19	64	0.12	0.8	1.37	2.29	73	100
M. Haviz Abidiyah	1	1	3	5	38	1.21	1.43	0.92	3.56	44	60
Alfadhil Gusfa Putra	0	3	1	4	38	0.84	1.54	1.25	3.63	43	60
M. Ibnu Sabil	1	1	3	5	45	1.43	1.37	0.97	3.77	40	64
M. Refi Saputra	7	7	5	19	64	1.53	0.91	1.23	3.67	42	85
Jordi Alfaredo	3	3	5	11	59	1.37	1.25	0.84	3.46	47	82
Wildan Chusnul Saputra	5	5	3	13	53	0.91	0.97	1.35	3.23	52	78
Gilang Rahmad Mirra	0	3	3	6	45	1.21	1.23	0.94	3.38	48	69
Marcel Fajar Ramadhani	1	1	3	5	41	0.92	1.06	0.89	2.87	60	71
			Mean	11.4					3.31		
			SD	6.24					0.44		

Table 14. Analisis Data Mean dan Standar Deviasi

No.	Nama	<i>Instep Drive</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Riski Saputra	93	130
2	Rian Ramadhan	85	118
3	Dede Saputra	84	107
4	Rudi Febrianto	82	105
5	Riedod	81	100
6	Olid Maulana	72	95
7	Jefri Sopian	70	98
8	Eyit Putra S	66	86
9	Bima Stamos	65	87
10	Dede Pratama	57	75
	Σ	755.43	1000.00
	Mean	75.54	100.00
	SD	11.05	16.04
	Max	93.00	129.81
	Min	57.34	75.30
	Varian	122.20	257.32

No.	Nama	<i>Swerving</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Eno Pratama	89	105
2	Ichsan Adi T	85	137
3	Fredli Putra	84	83
4	Vino Rafeda	84	81
5	M. Bobby	74	84
6	Putra Rama T	74	106
7	Fiki Saputra	70	106
8	Rendu Ramadana	69	104
9	Jaka Ramadhan	58	93
10	Rian Putra	58	101
	Σ	744.54	1000.00
	Mean	74.45	100.00
	SD	11.05	16.43
	Max	89.01	136.79
	Min	57.59	80.98
	Varian	122.12	270.05

Lampiran 4

Tabel 15. Uji Normalitas *Liliefors Posttest* Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tendangan *Instep Drive*

No.	X_i	$X_i Z_i$	Z-Tabel	F(Z_i)	S(Z_i)	[F(Z_i)-S(Z_i)]
1	56	-1.52	0.436	0.064	0.100	0.036
2	64	-0.85	0.302	0.198	0.200	0.002
3	65	-0.77	0.279	0.221	0.200	0.021
4	70	-0.41	0.159	0.341	0.400	0.059
5	74	-0.12	0.048	0.548	0.500	0.048
6	75	-0.01	0.004	0.504	0.600	0.096
7	78	0.23	0.091	0.591	0.700	0.109
8	83	0.68	0.252	0.752	0.800	0.048
9	84	0.74	0.270	0.770	0.900	0.130
10	100	2.03	0.479	0.979	1.000	0.021
Mean	75.00					
SD	12.40					
L-Hitung = 0.130						
L-Tabel = 0.258						
L Hitung < L Tabel						
Kesimpulan: Data berdistribusi normal atau signifikan						

Tabel 16.

Uji Normalitas *Liliefors Posttest* Latihan *Drill* Menggunakan Tendangan *Swerving*

No.	Xi	XiZi	Z-Tabel	F(Zi)	S(Zi)	[F(Zi)-S(Zi)]
1	60	-1.22	0.389	0.111	0.100	0.011
2	60	-1.16	0.377	0.123	0.200	0.077
3	64	-0.84	0.300	0.201	0.200	0.001
4	69	-0.49	0.188	0.312	0.400	0.088
5	71	-0.29	0.114	0.614	0.500	0.114
6	78	0.28	0.110	0.610	0.600	0.010
7	80	0.38	0.148	0.648	0.700	0.052
8	82	0.58	0.219	0.719	0.800	0.081
9	85	0.77	0.279	0.779	0.800	0.021
10	100	2.00	0.477	0.977	1.000	0.023
Mean	75.00					
SD	12.65					
L-Hitung = 0.114						
L-Tabel = 0.258						
L Hitung < L Tabel						
Kesimpulan: Data berdistribusi normal atau signifikan						

Lampiran 5

Tabel 17. Uji Homogenitas

No.	Nama	<i>Instep Drive</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Riski Saputra	93	130
2	Rian Ramadhan	85	118
3	Dede Saputra	84	107
4	Rudi Febrianto	82	105
5	Riedod	81	100
6	Olid Maulana	72	95
7	Jefri Sopian	70	98
8	Eyit Putra S	66	86
9	Bima Stamos	65	87
10	Dede Pratama	57	75
	Σ	755.43	1000.00
	Mean	75.54	100.00
	SD	11.05	16.04
	Max	93.00	129.81
	Min	57.34	75.30
	Varian	122.20	257.32

No.	Nama	<i>Swerving</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Eno Pratama	89	105
2	Ichsan Adi T	85	137
3	Fredli Putra	84	83
4	Vino Rafeda	84	81
5	M. Bobby	74	84
6	Putra Rama T	74	106
7	Fiki Saputra	70	106
8	Rendu Ramadana	69	104
9	Jaka Ramadhan	58	93
10	Rian Putra	58	101
	Σ	744.54	1000.00
	Mean	74.45	100.00
	SD	11.05	16.43
	Max	89.01	136.79
	Min	57.59	80.98
	Varian	122.12	270.05

$$posttest = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

$$posttest = \frac{257.32}{270.05} = 1,09$$

$$F_o(0.95) < F_{\text{tabel}}(2.15)$$

Kesimpulan, data berdistribusi normal atau homogen.

Lampiran 6

Pengujian Hipotesis

A. Hipotesis Pertama

Tabel 18. Terdapat Pengaruh Signifikan Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tembakan *Instep Drive* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

No	<i>Instep Drive</i>			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D²
1	93	130	-27	703
2	85	118	-26	680
3	84	107	0	0
4	82	105	-34	1150
5	81	100	-38	1439
6	72	95	-26	659
7	70	98	-23	520
8	66	86	-22	470
9	65	87	-14	207
10	57	75	-27	737
Jumlah	755.43	1000.00	-236.14	6565.12
Mean	75.54	100.00		

$$t = \frac{|X1 - X2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{|74.54 - 100|}{\sqrt{\frac{6565.12 - \frac{(236.14)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{|24,46|}{\sqrt{73.21}}$$

$$t = \frac{|24,46|}{8.56}$$

$$t = 2,86$$

Derajat kebebasan (dk) = $n-1=10-1=9$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ di dapat t_{tabel} 1,81 dan t_{hitung} 2,86 maka $t_{\text{hitung}} (2,86) > t_{\text{tabel}} (1,81) \rightarrow$ Hipotesis Diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* teknik menggunakan tendangan *instep drive* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

B. Hipotesis Kedua

Tabel 19. Terdapat Pengaruh Signifikan Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tembakan *Swerving* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

No	<i>Swerving</i>			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D²
1	89	105	-27	703
2	85	137	-26	680
3	84	83	0	0
4	84	81	-34	1150
5	74	84	-38	1439
6	74	106	-26	659
7	70	106	-23	520
8	69	104	-22	470
9	58	93	-14	207
10	58	101	-27	737
Jumlah	745	1000	-236	6565
Mean	74.45	100.00		

$$t = \frac{|X1 - X2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{|74,45 - 100|}{\sqrt{\frac{6565,12 - \frac{(236)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{|25,55|}{\sqrt{73,21}}$$

$$t = \frac{|25,55|}{8,56}$$

$$t = 2,99$$

Derajat kebebasan (dk) = $n-1=10-1=9$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ di dapat t_{tabel} 1,81 dan t_{hitung} 2,99 maka $t_{\text{hitung}} (2,99) > t_{\text{tabel}} (1,81) \rightarrow$ Hipotesis Diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* teknik menggunakan tendangan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

C. Hipotesis Ketiga

Tabel 20. Terdapat Pengaruh Signifikan Metode Latihan *Drill* Menggunakan Tembakan *Instep Drive* dan *Swerving* Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

<i>Posttest</i>	<i>Posttest</i>	X_1^2	X_2^2
130	105	16849.84	11095.96
118	137	13991.50	18710.68
107	83	11377.74	6815.85
105	81	11009.22	6558.17
100	84	10093.86	7096.69
95	106	8934.99	11177.69
98	106	9507.62	11160.55
86	104	7389.98	10901.44
87	93	7491.33	8652.79
75	101	5669.83	10260.61
1000.00	1000.00	102315.92	102430.43

$$t = \frac{[X1 - X2]}{\sqrt{\frac{\sum X1^2 - \frac{(\sum X1)^2}{n} + \sum X2^2 - \frac{(\sum X2)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{[1000 - 1000]}{\sqrt{\frac{102315,92 - \frac{(1000)^2}{10} + 102430,43 - \frac{(1000)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{[0.00]}{\sqrt{476,63}}$$

$$t = \frac{00.00}{21.79} = 0.00$$

Derajat kebebasan (dk) = n-1=20-1=19, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ di dapat t_{tabel} 1,73 dan t_{hitung} 0.00 maka $t_{hitung} (0.00) < t_{tabel} (1,73) \rightarrow$ Hipotesis Ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* menggunakan tendangan *instep drive* dan *swerving* terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola klub Bintang 11 Kampung Surau Dharmasraya.

Lampiran 8.

Gambar Penelitian



Gambar 15. Sampel penelitian *Swerving*



Gambar 16. Sampel Penelitian *Instep Drive*



Gambar 17. Metode Latihan *Instep Drive*



Gambar 18. Metode *Drill* Latihan *Instep Drive*



Gambar 19. Metode Latihan *Swerving*



Gambar 20. Metode Latihan *Drill* Latihan *Swerving*



Gambar 21. Gawang penelitian



Gambar 22. *Instrument* penelitian

