|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\PRAJAB 2017\RA\logo UM.jpg | GPJI 3 (1) (2019)**Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia**http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj | E:\JURNAL PENJAS DESEMBER\WhatsApp Image 2018-01-08 at 13.39.41 (2) - Copy.jpeg |
| **PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* DENGAN LATIHAN GAYA KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER *FUTSAL* SMP NEGERI 1 PLEMAHAN KABUPATEN KEDIRI** **Fino Ardiansyah 1****, Agus Tomi 2, Tatok Sugiharto 3** Universitas Negeri Malangfinoardiansyah04@yahoo.com |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima: Maret-2019Disetujui: Juni-2019 Dipublikasikan : Juni-2019\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Kata Kunci:*latihan metode *drill*, latihan gaya komando, keterampilan *shooting futsal* | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri. Rancangan penelitian yang digunakan berupa penelitian eksperimen semu. Jumlah sampel yang digunakan 30 siswa dan dibagi dalam dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing matching*. Teknik analisis yang digunakan adalah Analisis Varian (ANAVA) satu jalur. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi 0,05, diperoleh tiga simpulan hasil penelitian. 1) Latihan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* dengan Fhitung 4,08<Ftabel 4,20. 2) Latihan gaya komandomemberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* dengan Fhitung 0,56<Ftabel 4,20. 3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan metode *drill* dengan model latihan gaya komando dengan Fhitung 2,42<Ftabel 4,20. **Abstract**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_The purpose of this research is to know the effect of drill method training to shooting skill of the student in SMPN 1 Plemahan Kediri. The research method that was used in this research was quasi experimental. The sample of this research was 30 students who were divided into two groups using ordinal pairing matching technique. The analysis technique that was used in research was one tailed of ANAVA. The research used F-test on significant level 0,05 to analyze the data, the researcher found three conclusions. 1) Drill method training have significantly effected to the students’ shooting skill in futsal extracurricular with FHitung 4,08<FTabel 4,20. 2) Practice of command style was significantly effected to the students’ shooting skill in futsal extracurricular with FHitung 0,56<FTabel 4,20. 3) There was a significantly different effect between the drill method training model and the command style method model with FHitung 2,42<FTabel 4,20.© 2019 Universitas Negeri Malang |
|  Alamat korespondensi: E-mail: pjk.journal@um.ac.id | ISSN: 2614-8293 (Online) |

## Pendahuluan

#### Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diadakan di sekolah-sekolah seperti SD/MI, SMP/MTs, SMA/SMK/MAN (De Meester, Aelterman, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Haerens, 2014).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri non-akademik dimaksudkan untuk mengembangkan bakat dan menyalurkan minat peserta didik. Ekstrakurikuler di sekolah-sekolah biasanya meliputi kegiatan seni, keagamaan, pengabdian masyarakat, dan olahraga. Tidak menutup kemungkinan akan muncul bakat-bakat terpendam dari para peserta kegiatan ekstrakurikuler dalam sekolah. Di SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya adalah *futsal*, bolavoli, bulu tangkis, pencak silat, dan bolabasket. Namun peneliti lebih tertarik untuk meneliti pada salah satu kegiatan ekstrakurikuler yaitu *futsal,* karena *futsal* sendiri sangat banyak sekali peminatnya.

*Futsal* diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay (Naser, Ali, & Macadam, 2017). *Futsal* adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim terdiri dari lima pemain dalam setiap timnya, salah satunya adalah sebagai penjaga gawang. *Futsal* biasanya dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*). Olahraga *futsal* saat ini berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan bahkan orang tua sekaligus. Olahraga *futsal* dapat diterima secara luas oleh masyarakat seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas *futsal* atau klub *futsal*, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan *futsal*.

*Futsal* merupakan permainan yang dimainkan dengan sangat cepat dan dinamis. Permainan *futsal* tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola pada umumnya. *Futsal* adalah jenis permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício et al., 2017). Namun, terdapat sedikit perbedaan mendasar dalam hal *controlling.* Dalam *controlling futsal* pada umumnya dilakukan dengan telapak kaki. Kontrol bola pada umumnya dilakukan dengan telapak kaki. Cara kontrol bola seperti ini membuat pemain dapat mengatur arah bola dengan cepat, hendak dialirkan ke arah kanan atau kiri (Dogramaci, Watsford, & Murphy, 2011). *Shooting* bola pada *futsal* juga membutuhkan akurasi sangat tinggi dan tendangan keras, mengingat gawangnya berukurana kecil, lebih kecil dibandingkan dengan gawang sepakbola.

Tujuan dari permainan *futsal* adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan (Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmondson, 2014). Dalam memasukan bola bisa menggunakan semua anggota badan kecuali menggunakan tangan. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain *futsal,* antara lain: mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menendang bola (*shooting*) (Álvarez, D’Ottavio, Vera, & Castagna, 2009). Pendapat lain mengatakan hal yang sama diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain *futsal*, seperti: (1) Teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) Teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan (4) Teknik dasar menembak bola (*shooting*) (Castagna, D’Ottavio, Vera, & Álvarez, 2009). Tanpa penguasaan keterampilan teknik, seorang atlet mengalami kesulitan untuk dapat mencapai prestasi, keterampilan teknik tersebut ialah teknik dasar (Junge & Dvorak, 2010).

Dalam permainan *futsal* terdapat beberapa pilihan umpan, antara lain mengumpan dengan satu-dua sentuhan, mengumpan jarak pendek (*short passing*), dan mengumpan panjang (*long passing*) ke teman satu tim (Rodrigues et al., 2011). Selain itu seorang pemain berkualitas memiliki: (1) Teknik individu baik, (2) Mental bagus, (3) Pengertian permainan memadai, dan (4) Fisik mendukung (Barbero-Alvarez et al., 2015).

Pada anak usia dini teknik dasar bermain *futsal* harus dilatihkan supaya dapat menumbuhkan naluri terhadap semua teknik dasar dalam permainan *futsal* dengan cara latihan berulang-ulang. Latihan *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar Latihan otomatisasi (*drill*) adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Nakamura et al., 2015). Metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Hamid, Jaafar, & Ali, 2014).

*Drill* merupakan latihan kemampuan gerak secara berulang-ulang atau terus-menerus. Metode *drill* dilakukan tidak hanya dalam satu kali percobaan, *drill* harus diterapkan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil maksimal. Pembelajaran menggunakan metode *drill* sangat berguna, model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan secara berkelanjutan.

Salah satu teknik dasar dalam permainan *futsal* adalah teknik dasar *shooting* (menendang). *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol (Beato, Coratella, & Schena, 2016). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan paling dominan (Nunes et al., 2012). Salah satu latihan *shooting* bisa dilakukan dari umpan silang. Seperti yang dijelaskan, Tendangan dari umpan silang adalah tendangan dari salah satu pinggir lapangan menuju ke tengah lapangan dengan maksud menciptakan gol (Castagna & Álvarez, 2010). Tendangan dinyatakan baik dan benar yaitu ketika arah bola tepat pada sasaran atau gawang dan ketika menendang pergelangan kaki tidak boleh bergerak (dikunci) agar dapat menyalurkan kekuatan dari seluruh badan lewat kaki (Karahan, 2012).

Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil tes teknik dasar *futsal* ketika dilakukan secara langsung di lapangan pada tanggal 13 Agustus 2018 bertempat di SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri dengan jumlah siswa 30 siswa. Dari hasil tes, teknik dasar keterampilan *shooting* (menendang) diketahui kurang baik karena memiliki persentasi gerakan benar yang rendah, adapun data sebagai berikut: bahwa teknik dasar yang tingkat kesalahannya paling banyak adalah teknik dasar *shooting* dengan jumlah siswa 18 anak (60%).

Peneliti beranggapan bahwa latihan dengan metode *drill* akan memperbaiki kualitas *shooting* peserta ekstrakurikuler *futsal*. Beberapa latihan *shooting* antara lain: (1) Melakukan *shooting* dari menggiring, (2) Melakukan *shooting* dari operan, dan (3) Melakukan *shooting* dari tendangan ke dalam. Kemudian membandingkan dengan latihan gaya komando atau latihan berdasarkan program latihan pelatih.

Berdasarkan penelitian terdahulu hasil penelitian Istofian (2016:105) berjudul “Metode *Drill* untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun” menyatakan bahwa “metode *drill shooting* yang digunakan dapat meningkatkan teknik *shooting* siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu”. Berdasarkan hasil penelitian Wahyudi (2016:244) berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Barrier Hops* dengan Latihan Komando terhadap Peningkatan Prestasi *Shooting* SSB Indonesia Muda Kota Malang” menyatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) dari masing-masing kelompok latihan”.

#### Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan mengambil jenis penelitian eksperimen yang berjudul **“Pengaruh Latihan Metode *Drill* dengan Latihan Gaya Komando Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler *Futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri”**. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri, (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan gaya komando terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri, dan (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan metode *drill* dengan latihan gaya komando terhadap keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri.

#### **METODE**

## Penelitian pada kasus ini adalah eksperimental semu. Rencana penelitian eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis paling ketat dan cermat (Walenta, 2019). Tujuan dari eksperimen ini membandingkan perbedaan pengaruh antara sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan terhadap keterampilan *shooting futsal*.

Setiap dalam penelitian eksperimental terdapat beberapa rancangan penelitian yang mendasari penelitian tersebut. Rancangan penelitian ini akan menggunakan berupa rancangan *The Static Group Pre Test – Post Test Design* hampir sama dengan Desain Prates-Pascates satu kelompok, tetapi dalam rancangan ini ada dua kelompok dengan pemberian perlakuan berbeda (Freddi & Salmon, 2019). Dalam pembagian kelompok dilakukan secara *ordinal pairing matching* yaitu membagi dua kelompok dengan 15 siswa kelompok eksperimen dan 15 siswa kelompok kontrol.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *shooting futsal* yang akan diberikan di ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan usia 12-15 tahun, dimana tes tersebut diberikan sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Adapun tes untuk mengukur keterampilan *shooting futsal* adalah sebagai berikut: (1) Siswa berdiri 3 meter di belakang titik pinalti yang berjarak 6 meter dari sasaran atau gawang, (2) Tidak ada aba-aba dari *tester*, *tester* hanya menjadi pengamat sah atau tidaknya tendangan serta mencatat hasil skor yang diperoleh, dan (3) Siswa diberikan 3 kali kesempatan *shooting*. Pemberian skor bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar (Shepherd, 2017).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis varian satu jalur (*one way anova*) yaitu untuk menguji perbedaan dua *mean* distribusi atau lebih. Dalam penelitian ini analisis menghendaki data distribusi normal dan homogen, sehingga dilakukan uji persyaratan analisis. Prosedur analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator CASIO fx-570ES PLUS.

#### **HASIL**

#### Dari hasil keterampilan *shooting* yang digunakan analisis adalah skor tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri. Berikut ini data hasil keterampilan *shooting* yang sudah diperoleh.

Data tes awal kelompok metode *drill* yaitu banyak sampel 15, rata-rata skor 7,933, simpangan baku 3,918, skor minimal 3, dan skor maksimal 15. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di atas rata-rata. Data tes awal kelompok latihangaya komandoyaitu banyak sampel 15, rata-rata skor 7,533, simpangan baku 3,889, skor minimal 3, dan skor maksimal 15. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di atas rata-rata. Data tes akhir kelompok metode *drill* yaitu banyak sampel 15, rata-rata skor 10,867, simpangan baku 4,033, skor minimal 5, dan skor maksimal 17. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di atas rata-rata. Data tes akhir kelompok latihangaya komandoyaitu banyak sampel 15, rata-rata skor 8,6, simpangan baku 3,942, skor minimal 3, dan skor maksimal 15. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANAVA) satu jalur, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis varians yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *liliefors* dengan taraf signifikansi α= 0,05 (Sudjana, 2005:466). Uji normalitas skor keterampilan skor awal dengan skor akhir dilakukan terhadap keterampilan *shooting* masing-masing metode.

Hasil uji normalitas keterampilan tes awal kelompok metode *drill* dengan sampel yang berjumlah 15 mendapatkan Lhitung 0,127, Ltabel 0,220. Hasil uji normalitas keterampilan tes akhir kelompok metode *drill* dengan sampel yang berjumlah 15 mendapatkan Lhitung 0,145, Ltabel 0,220. Hasil uji normalitas keterampilan tes awal kelompok latihan gaya komandodengan sampel yang berjumlah 15 mendapatkan Lhitung 0,145, Ltabel 0,220. Hasil uji normalitas keterampilan tes awal kelompok latihan gaya komandodengan sampel yang berjumlah 15 mendapatkan Lhitung 0,191, Ltabel 0,220.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F pada taraf signifikansi α= 0,05. Uji homogenitas dilakukan terhadap skor tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* masing-masing kelompok.

Hasil uji homogenitas keterampilan tes awal kelompok metode *drill* dengan tes akhir kelompok metode *drill* dengan sampel berjumlah 15 masing-masing kelompok mendapatkan Fhitung 1,029, Ftabel 2,40. Hasil uji homogenitas keterampilan tes awal kelompok latihan gaya komando dengan tes akhir kelompok latihan gaya komandodengan sampel berjumlah 15 masing-masing kelompok mendapatkan Fhitung 1,014, Ftabel 2,40. Hasil uji homogenitas keterampilan tes akhir kelompok metode *drill* dengan tes akhir kelompok latihan gaya komando dengan sampel berjumlah 15 masing-masing kelompok mendapatkan Fhitung 1,023, Ftabel 2,40.

Setelah dilakukan uji persyarataan analisis varians, yaitu uji normaitas dan uji homogenitas dan didapatkan hasil bahwa seluruh kelompok latihan berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANAVA) satu jalur.

Pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANAVA) satu jalur dilakukan terhadap keterampilan *shooting* masing-masing kelompok latihan dengan uji F pada taraf signifikansi α= 0,05. Hasil analisis varians keterampilan *shooting* awal dan akhir kelompok latihan metode *drill* yaitu jumlah kuadrat total (JKT) 507,2. Jumlah kuadrat antar kelompok (JKA) 64,53. Jumlah kuadrat dalam kelompok (JKD) 442,67. Varians cuplikan (V) 15,81. Fhitung = 4,08, Ftabel 4,20. Hasil analisis varians keterampilan *shooting* awal dan akhir kelompok latihan gaya komandoyaitu jumlah kuadrat total (JKT) 437,9. Jumlah kuadrat antar kelompok (JKA) 8,53. Jumlah kuadrat dalam kelompok (JKD) 429,33. Varians cuplikan (V) 15,33. Fhitung = 0,56, Ftabel 4,20. Hasil analisis varians keterampilan *shooting* tes akhir masing-masing kelompok latihanyaitu jumlah kuadrat total (JKT) 483,9. Jumlah kuadrat antar kelompok (JKA) 38,53. Jumlah kuadrat dalam kelompok (JKD) 445,33. Varians cuplikan (V) 15,9. Fhitung = 2,42, Ftabel 4,20.

#### **PEMBAHASAN**

## Data tes awal keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill* diperoleh rata-rata sebesar 7,93 dan simpangan baku sebesar 3,92. Distribusi keterampilan tes awal keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill* yaitu kelas interval 1-4 frekuensi absolutnya 3, frekuensi relatifnya 20. Kelas interval 5-8 frekuensi absolutnya 5, frekuensi relatifnya 33,33. Kelas interval 9-12 frekuensi absolutnya 5, frekuensi relatifnya 33,33. Kelas interval 13-17 frekuensi absolutnya 3, frekuensi relatifnya 13,33. Dengan jumlah 15 frekuensi absolutnya dan frekuensi relatif 100. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Data tes awal keterampilan *shooting* kelompok latihan gaya komandodiperoleh rata-rata sebesar 7,53 dan simpangan baku sebesar 3,89. Distribusi keterampilan tes awal keterampilan *shooting* kelompok latihan gaya komando yaitu kelas interval 1-4 frekuensi absolutnya 4, frekuensi relatifnya 26,67. kelas interval 5-8 frekuensi absolutnya 4, frekuensi relatifnya 26,67. kelas interval 9-12 frekuensi absolutnya 5, frekuensi relatifnya 33,33. kelas interval 13-17 frekuensi absolutnya 2, frekuensi relatifnya 13,33. Dengan jumlah 15 frekuensi absolutnya dan frekuensi relatif 100. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Data tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill* diperoleh rata-rata sebesar 10,87 dan simpangan baku sebesar 4,03. Distribusi keterampilan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill* yaitu kelas interval 2-5 frekuensi absolutnya 2, frekuensi relatifnya 13,33. kelas interval 6-8 frekuensi absolutnya 2, frekuensi relatifnya 13,33. kelas interval 9-12 frekuensi absolutnya 5, frekuensi relatifnya 33,33. kelas interval 13-17 frekuensi absolutnya 6, frekuensi relatifnya 40. Dengan jumlah 15 frekuensi absolutnya dan frekuensi relatif 100. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Data tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan gaya komandodiperoleh rata-rata sebesar 8,6 dan simpangan baku sebesar 3,94. Distribusi keterampilan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan gaya komando yaitu kelas interval 1-4 frekuensi absolutnya 2, frekuensi relatifnya 13,33. kelas interval 5-8 frekuensi absolutnya 5, frekuensi relatifnya 33,33. kelas interval 9-12 frekuensi absolutnya 4, frekuensi relatifnya 26,67. kelas interval 13-17 frekuensi absolutnya 4, frekuensi relatifnya 26,67. Dengan jumlah 15 frekuensi absolutnya dan frekuensi relatif 100. Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa 7 siswa (46,67%) memperoleh skor di bawah rata-rata dan 8 siswa (53,33%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Uji normalitas dilakukan terhadap data tes keterampilan masing-masing kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diperoleh hasil uji normalitas skor tes awal keterampilan *shooting* metode *drill* diperoleh hasil Lhitung 0,127 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ltabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 0,22 dan uji normalitas skor tes akhir keterampilan *shooting* metode *drill* diperoleh hasil Lhitung 0,145 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ltabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 0,22. Uji normalitas skor tes awal keterampilan *shooting* latihan gayakomandodiperoleh hasil Lhitung 0,145 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ltabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 0,22 dan uji normalitas skor tes akhir keterampilan *shooting* latihangaya komandodiperoleh hasil Lhitung 0,191 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ltabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 0,22. Maka dapat disimpulkan bahwa skor tes awal keterampilan *shooting* dan skor tes akhir keterampilan *shooting* dari masing-masing kelompok berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan terhadap data tes keterampilan masing-masing kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas skor tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill* memperoleh hasil Fhitung 1,029 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 2,40, skor tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan latihan gayakomandomemperoleh hasil Fhitung 1,014 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 2,40, dan skor tes akhir keterampilan *shooting* masing-masing kelompok latihan diperoleh hasil Fhitung 1,023 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 2,40. Maka dapat disimpulkan bahwa skor tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* latihan metode *drill*, skor tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* latihan gaya komando, dan skor tes akhir keterampilan *shooting* masing-masing kelompok tersebut homogen.

Uji hipotesis kelompok metode drill. Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians satu jalur (*one way anova*) sebagaimana diperoleh hasil Fhitung 4,08 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 4,20. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor tes awal dengan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan metode *drill*.

Uji hipotesis kelompok latihan gaya komando. Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians satu jalur (*one way anova*) sebagaimana diperoleh hasil Fhitung 0,56 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 4,20. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor tes awal dengan tes akhir keterampilan *shooting* kelompok latihan gaya komando.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians satu jalur (*one way anova*) sebagaimana diperoleh hasil Fhitung 2,42 lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel dengan taraf signifikansi α= 0,05 adalah 4,20. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara skor tes akhir keterampilan *shooting* masing-masing kelompok latihan.

Dapat diketahui hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler. Latihan metode *drill* merupakan metode yang membuat peserta ekstrakurikuler menjadi lebih mudah dalam melakukan *shooting*. Dengan latihan sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan terus-menerus, maka gerakan-gerakan sulit akan menjadi mudah (Beaver, Wasserman, & Whipp, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Pratama (2017:313) dari hasil penelitian (p= 0,000 < 0,05) yang berarti ada pengaruh latihan *shooting* berdasrkan *drill* terhadap kemampuan *shooting*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pelatihan berbasis *drill* efektif untuk meningkatkan hasil *shooting* di cabang sepakbola usia dini”. Dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Istofian (2016:105) hasil penelitian membuktikan bahwa metode *drill* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* dengan latihan metode *drill* yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri.

Seperti halnya dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan latihan gaya komandoterhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler. Stimulus (sinyal dari gaya mengajar komando) dari pelatih mendahului setiap gerakan dari pembelajaran serta pelaksananya mengikuti model yang digambarkan oleh pelatih. Semua keputusan mengenai lokasi, sikap, waktu mulai, langkah dan ritme, waktu berhenti, durasi dan interval dibuat oleh pelatih (Lisa M Lane, 2010). Gaya komando semua perencanaan ditentukan oleh guru atau pelatih, disampaikan siswa atau atlet (Sanchez, Byra, & Wallhead, 2012). Sehingga peserta ekstrakurikuler hanya mengikuti instruksi yang diberikan pelatih. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyudi (2016:244) hasil penelitian membuktikan bahwa latihan gaya komandoberpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* dengan latihan gaya komandoyang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler *futsal* SMP Negeri 1 Plemahan Kabupaten Kediri.

## Berdasarkan uji hipotesis, terdapat perbedaan pengaruh keterampilan *shooting* yang signifikan antara peningkatan keterampilan kelompok latihan metode *drill* dan peningkatan keterampilan kelompok latihan gaya komando. Hal ini dikarenakan keterampilan *shooting* masing-masing kelompok latihan mengalami perbedaan peningkatan keterampilan. Berdasarkan skor akhir tes keterampilan *shooting*,kelompok latihan metode *drill* mendapat hasil lebih tinggi daripada kelompok latihan gaya komando. Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis antara latihan metode *drill* dengan latihan gaya komando dalam keterampilan *shooting*,pengaruh latihan metode *drill* lebih baik dari latihan gaya komando yang dilakukan selama 18 kali pertemuan. Dapat diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh antara pemberian latihan dengan metode *drill* dan latihan gaya komando terhadap hasil keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Plemahan kabupaten kediri.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting futsal* siswa ekstrakurikuler *futsal* di SMP Negeri 1 Plemahan, (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan gaya komandoterhadap keterampilan *shooting futsal* siswa ekstrakurikuler *futsal* di SMP Negeri 1 Plemahan, dan (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peningkatan keterampilanmenggunakan latihan metode *drill* dengan latihan gaya komando, terhadap keterampilan *shooting futsal* siswa ekstrakurikuler *futsal* di SMP Negeri 1 Plemahan.

## DAFTAR PUSTAKA

Álvarez, J. C. B., D’Ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b7f8ad

Barbero-Alvarez, J. C., Subiela, J. V., Granda-Vera, J., Castagna, C., Gómez, M., & Del Coso, J. (2015). Aerobic fitness and performance in elite female futsal players. *Biology of Sport*. https://doi.org/10.5604/20831862.1189200

Beato, M., Coratella, G., & Schena, F. (2016). Brief review of the state of art in futsal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.

Beaver, W. L., Wasserman, K., & Whipp, B. J. (2017). A new method for detecting anaerobic threshold by gas exchange. *Journal of Applied Physiology*. https://doi.org/10.1152/jappl.1986.60.6.2020

Castagna, C., & Álvarez, J. C. B. (2010). Physiological demands of an intermittent futsal-oriented high-intensity test. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e347b9

Castagna, C., D’Ottavio, S., Vera, J. G., & Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: A case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001

De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48

Dogramaci, S. N., Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2011). Time-motion analysis of international and national level futsal. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c6a02e

Freddi, A., & Salmon, M. (2019). Design of experiment. In *Springer Tracts in Mechanical Engineering*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95342-7\_6

Hamid, M. S. A., Jaafar, Z., & Ali, A. S. M. (2014). Incidence and characteristics of injuries during the 2010 FELDA/FAM national futsal league in Malaysia. *PLoS ONE*. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095158

Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, R., Cardoso, M. F. da S., Cicero Moraes, J., Cunha, G. dos S., Eloi Gomes Voser, P., & Morais, M. L. (2017). Revista brasileira de futsal e futebol. In *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol, ISSN-e 1984-4956, Vol. 9, No. 34, 2017, págs. 258-264*.

Istofian, R.S. 2016. Metode *Drill* untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. *1*(1), 105. (online), (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=492557&val=10069&title)> diakses oktober 2016.

Junge, A., & Dvorak, J. (2010). Injury risk of playing football in Futsal World Cups. *British Journal of Sports Medicine*. https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.076752

Karahan, M. (2012). The effect of skill-based maximal intensity interval training on aerobic and anaerobic performance of female futsal players. *Biology of Sport*. https://doi.org/10.5604/20831862.1003447

Lisa M Lane. (2010). Teaching with Style. In  *Teaching the Humanities Online: A Practical Guide to the Virtual Classroom* .

Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*. https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8

Nakamura, F. Y., Flatt, A. A., Pereira, L. A., Ramirez-Campillo, R., Loturco, I., & Esco, M. R. (2015). Ultra-short-term heart rate variability is sensitive to training effects in team sports players. *Journal of Sports Science and Medicine*.

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001

Nunes, R. F. H., Almeida, F. A. M., Santos, B. V., Almeida, F. D. M., Nogas, G., Elsangedy, H. M., … Da Silva, S. G. (2012). Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*.

Pratama, B.A. 2017. Effectiveness of Shooting Training Model Based Drill of Shooting Product In Youth Soccer. *International Journal of Physiology, Nutrion and Physical Education. 2*(2), 313. (online), (<http://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue2/PartF/2-2-52-419.pdf>) diakses mei 2017.

Rodrigues, V. M., Ramos, G. P., Mendes, T. T., Cabido, C. E. T., Melo, E. S., Condessa, L. A., … Garcia, E. S. (2011). Intensity of official futsal matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4574

Sanchez, B., Byra, M., & Wallhead, T. L. (2012). Students’ perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690864

Shepherd, R. (2017). Experiment V. In *Red Clay Weather*. https://doi.org/10.2307/j.ctt7zw9sv.14

Wahyudi. 2016. Pengaruh Latihan Pliometrik *Barrier Hops* dengan Latihan Komando Terhadap Peningkatan Prestasi *Shooting* SSB Indonesia Muda Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*. *26*(2), 244. (online), ([http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7504/3424 2016](http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7504/3424%202016)) diakses 2016.

Walenta, M. (2019). Research method. In *Second Language Learning and Teaching*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04699-6\_4