



PENGARUH METODE DRILL DAN METODE BARRIER HOPS TERHADAP HASIL BELAJAR SHOOTING

Tegar Satrya Pamungkas¹, Hariyoko²

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2017

Disetujui April 2018

Dipublikasikan Agustus 2018

Keywords:

metode drill, metode barrier hops, hasil belajar shooting sepakbola.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran shooting sepakbola terhadap hasil belajar shooting dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode terhadap hasil belajar shooting SSB Unibraw 82 di Malang. Metode penelitian yang dipakai adalah eksperimen yang dilakukan kepada peserta SSB Unibraw 82 Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) pembelajaran dengan perlakuan metode drill memberikan pengaruh terhadap hasil belajar shooting peserta SSB Unibraw 82 ($F_{hitung} = 10,101 > F_{tabel} = 4,26$), (2) pembelajaran perlakuan metode barrier hops memberikan pengaruh terhadap hasil belajar shooting peserta SSB Unibraw 82 ($F_{hitung} = 12,303 > F_{tabel} = 4,26$), (3) tidak ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran dengan metode drill dan metode barrier hops terhadap hasil belajar shooting peserta SSB Unibraw 82 ($F_{hitung} = 0,567 < F_{tabel} = 4,26$).

Abstract

This research aims to knowing the effect difference of method to shooting learning result of School Fottball Unibraw 82 in Malang. This reseach method used an experiment conducted to School Football Unibraw 82 in Malang. Based on the result of thie reseach, (1) the learning with drill method treatment had an effect on the shooting learning result of the School Football Unibraw 82 participants ($F_{count} = 10,101 > F_{table} = 4,26$), (2) the learning of the barrier hops method gave effect to the shooting learning result of School Football Unibraw 82 ($F_{count} = 12,303 > F_{table} = 4,26$), (3) there is no significant difference between learning with drill and hops method on shooting result of School Football Unibraw 82 participants ($F_{count} = 0,567 < F_{table} = 4,26$).

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: hariyoko.fik@um.ac.id

ISSN 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Salah satu aspek pendidikan yang utama pada sistem kurikulum adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk kebugaran jasmani, sikap dan karakter dari peserta didik. "Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran

jasmaniah, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, penalaran dan pengenalan lingkungan melalui aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis" (Arisandi, 2009:14). Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk memper-baiki standar kesehatan melalui pendidikan yang terpadu.

Olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin (Harsono, 2015:39). Untuk mencapai prestasi puncak memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang (Amiq, 2016:1). Saat ini perkembangan sepakbola sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. SSB merupakan sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki siswa serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini.

Proses latihan yang baik dan teratur bertujuan untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola yang lebih baik, tetapi perlu disadari bahwa di dalam permainan sepakbola banyak sekali komponen-komponen gerak dan teknik dasar yang perlu ditingkatkan secara spesifik agar peningkatannya lebih stabil. Gerak atau teknik tanpa bola diantaranya adalah gerakkan lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi seorang penjaga gawang. Amiq (2016:6) menjelaskan “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (shooting), menghentikan atau mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), mengumpan (passing), lemparan ke dalam (throw in) dan menjaga gawang (goalkeeping)”.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 12 Februari 2017 yang dilakukan di Stadion Universitas Brawijaya Kampus 2 pada SSB Unibraw 82 Usia 13-15 tahun dapat diketahui bahwa, dari 24 peserta, 14 peserta dapat melakukan passing dengan benar (58%), 15 peserta dapat melakukan controlling dengan benar (63%), 9 peserta dapat melakukan dribbling dengan benar (37%) dan 8 peserta dapat melakukan shooting dengan benar (33%).

Menurut Batty (2003:1) “latihan menendang mau tak mau mesti menjadi salah satu latihan inti dalam program latihan sepakbola manapun juga”. Pada saat ini kita banyak melihat pertandingan sepakbola dimana statistik pertandingan memperlihatkan presentasi dari tendangan yang tepat ke arah gawang lebih kecil daripada tendangan yang melenceng dari gawang. Hal itu juga didukung oleh Mielke (2007:67) yang berpendapat bahwa “dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang”.

Yunus (2013:17) menyatakan bahwa teknik menendang sepakbola pada garis besarnya dibagi menjadi empat (1) Tendangan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola dalam jarak pendek. (2) Tendangan dengan punggung bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan/mengoperkan bola jarak jauh. (3) Tendangan dengan punggung kaki bagian luar dimaksudkan untuk memperoleh tendangan bola berputar. (4) Tendangan dengan punggung kaki dimaksudkan agar memperoleh tendangan yang keras.

Ada beberapa metode pembelajaran untuk meningkatkan shooting, baik mulai dari latihan dengan beban, berlatih dengan tendangan langsung ke gawang, ada juga dengan melakukan berbagai pendekatan, seperti pendekatan metode pembelajaran drill. Untuk menjadi seorang pemain yang baik, dibutuhkan penguasaan teknik bermacam-macam. Penguasaan teknik tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, dan pada saat pertandingan teknik-teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik, tidak canggung untuk melakukan gerakkan tersebut. Shooting tidak bisa dilakukan hanya dengan benar saja, tetapi juga perlu adanya pendukung lain seperti keterampilan, power dan akurasi, sehingga pada saat melakukan shooting peluang untuk terjadi gol lebih besar, untuk meningkatkan teknik shooting diperoleh dengan pembelajaran metode drill dan pembelajaran metode barrier hops. Kedua variabel tersebut memiliki persamaan dalam meningkatkan pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Menurut Sagala (2009:217) 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. Majid (2015:214) menyatakan metode drill adalah cara membelajarkan siswa

untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan. Drill atau juga sering disebut repetitive drill method, adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Hamalik, 2012:97).

Berdasarkan definisi dari para ahli dapat disimpulkan bahwa metode drill adalah pembelajaran yang dilakukan siswa atau peserta melakukan hal yang sama secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan siswa terhadap keterampilan dalam kegiatan yang diperoleh, dan untuk memperoleh suatu hasil yang maksimal dari keterampilan yang telah dipelajari peserta diberikan instruksi teknik keterampilan yang baik dan benar, peserta harus benar-benar memperhatikan instruksi tersebut, teknik tersebut selanjutnya dilakukan secara berulang-ulang dengan harapan peserta melakukan teknik keterampilan yang baik dan benar yang bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi biasa.

Selain menggunakan metode drill pembelajaran dengan metode barrier hops juga dapat menjadi opsi untuk meningkatkan keterampilan hasil belajar shooting. Menurut Sugiharto (2014:122) pliometrik adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot. Lubis (2005:15) menjelaskan "teknik ini mulai dilakukan dengan berbagai lompatan seperti melompat ke depan, ke samping, ke belakang. Dapat dilakukan dengan tumpuan satu kaki atau dua kaki. Pada penelitian ini digunakan tumpuan dua kaki yaitu barrier hops.

Berdasarkan definisi dari para ahli dapat disimpulkan bahwa metode barrier hops adalah bentuk pembelajaran untuk melatih daya ledak, karena terjadi gabungan antara kekuatan dan kecepatan, dengan cara melakukan loncatan-loncatan mencapai ketinggian maksimal ke arah vertikal dan ke arah gerakan kaki.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa "rancangan kelompok pembandingan prates-pascates berpasangan (matching pre test-post test comparisson group design).

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta SSB Unibraw 82 usia 13-15 tahun yang berjumlah 24 peserta. Pembagian subjek kelompok penelitian menggunakan teknik ordinal pairing matching.

Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan shooting sepakbola dengan validitas tes sebesar 0,661 dan reliabilitas sebesar 0,610.

Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi dan tes keterampilan shooting sepakbola. Adapun tahap-tahap dalam pengumpulan data meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. (1) Tahap pretest keterampilan shooting sepakbola. (2) Tahap pemberian perlakuan program pembelajaran dengan metode drill dan metode barrier hops selama 18 kali pertemuan. (3) Tahap posttest keterampilan shooting sepakbola.

Analisis data dilakukan setelah data pretest dan data posttest telah terkumpul. 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.

HASIL

Data skor keterampilan *shooting* ke gawang sepakbola yang diperoleh dari peserta SSB Unibraw 82 Malang yang digunakan untuk analisis adalah skor yang berasal dari skor tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Deskripsi data hasil tes dalam penelitian ini sebagai berikut

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Belajar Keterampilan *Shooting* Sepakbola Peserta SSB Unibraw 82 Usia 13-15 Tahun

Data Hasil Belajar		Skor Awal	Skor Akhir
Kelompok Pembelajaran Metode <i>Drill</i>	n	12	12
	Mean	19,33	23,75
	SD	3,91	2,80
	Max	27	28
	Min	13	20
Kelompok Pembelajaran Metode <i>Barrier hops</i>	n	12	12
	Mean	19,41	24,75
	SD	3,80	3,64
	Max	26	32
	Min	14	20

Berdasarkan hasil uji normalitas kedua kelompok perlakuan metode *drill* dan metode *barrier hops*, dapat disimpulkan bahwa skor awal hasil belajar keterampilan *shooting* dan skor akhir hasil belajar keterampilan *shooting* dari masing-masing kelompok berdistribusi normal ($L_{hitung} < L_{tabel}$).

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Uji homogenitas skor tes awal dan tes akhir hasil kedua kelompok pembelajaran terhadap keterampilan *shooting*, dapat disimpulkan bahwa

seluruh kelompok pembelajaran berasal dari kelompok yang homogeny ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

Pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) satu jalur dilakukan terhadap data skor tes akhir keterampilan *shooting* masing-masing kelompok metode pembelajaran dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Perhitungan lengkap pengujian hipotesis dengan analisis varians satu jalur dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Varians Skor Hasil Belajar Keterampilan *Shooting* antara Metode *Drill* dan Metode *Barrier hops*

SV	Dk	JK	V	F_{hitung}	F_{tabel}	Keputusan
T	24-1 = 23	238,5	-			
A	2-1 = 1	6	6	0,567	4,26	$F_{hitung} < F_{tabel}$ (0,567 < 4,26)
D	24-2 = 22	232,5	10,56			

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians satu jalur (*one way anova*) sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 6 diperoleh hasil $F_{hitung} 0,567 < F_{tabel} = 4,26$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Fhitung untuk perbedaan hasil belajar keterampilan *shooting* masing-masing kelompok pembelajaran lebih kecil jika dibandingkan dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor akhir hasil belajar keterampilan *shooting* antara kelompok metode *drill* dan metode *barrier hops*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*), diperoleh hasil hitung $F_{hitung} = 10,101 > F_{tabel} = 4,26$. Maka dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor tes awal hasil belajar *shooting* dengan skor tes akhir belajar keterampilan *shooting* kelompok pembelajaran metode *drill*.

Meningkatnya hasil belajar *shooting* pada kelompok pembelajaran metode *drill* dikarenakan peserta dapat belajar dalam melakukan suatu teknik gerak dasar dengan cara mengulang gerakan secara terus menerus yang nantinya membuat peserta terbiasa melakukan gerakan teknik dasar ini dan secara tidak langsung respon peserta jika melakukan *shooting* akan berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hal ini selaras hasil penelitian yang dilakukan oleh Istofian (2016:68) yang berjudul

“Metode *Drill* untuk Meningkatkan Teknik Menendang

Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun” membuktikan bahwa metode latihan (*drill*) berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *shooting*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran *shooting* dengan pembelajaran metode *drill* terhadap hasil belajar keterampilan *shooting* yang dilakukan pada peserta SSB Unibraw 82 usia 13-15 tahun.

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*), diperoleh hasil hitung $F_{hitung} = 12,303 > F_{tabel} = 4,26$. Maka dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor tes awal hasil belajar *shooting* dengan skor tes akhir belajar keterampilan *shooting* kelompok pembelajaran metode *barrier hops*.

Meningkatnya hasil belajar *shooting* pada kelompok pembelajaran metode *barrier hops* dikarenakan peserta dapat belajar dalam melakukan suatu teknik gerak dasar dengan cara mengulang gerakan lompatan secara terus menerus yang nantinya membuat peserta terbiasa melakukan gerakan teknik dasar ini dan secara tidak langsung adanya peningkatan daya ledak otot tungkai berpengaruh pada *power* dan ketepatan, sehingga keterampilan belajar *shooting* ke gawang peserta mengalami peningkatan yang signifikan.

Hal ini selaras hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2015:46) yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik *Barrier Hops* dengan Latihan Komando Terhadap Peningkatan Prestasi *Shooting* SSB Indonesia

Muda Kota Malang membuktikan bahwa metode latihan pliometrik *barrier hops* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) siswa sekolah SSB Indonesia Muda Kota Malang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran *shooting* dengan pembelajaran metode *barrier hops* terhadap hasil belajar keterampilan *shooting* yang dilakukan pada peserta SSB Unibraw 82 usia 13-15 tahun.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, pembelajaran menggunakan metode *drill* maupun metode *barrier hops* dapat memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* peserta, hal tersebut dapat dilihat dari hasil skor tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok yang mengalami peningkatan. Metode *drill* dan metode *barrier hops* dapat digunakan untuk pembelajaran *shooting* dalam jangka waktu yang lama karena memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan *shooting* peserta.

Hasil belajar keterampilan *shooting* dengan metode *barrier* memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan metode *drill* dikarenakan dengan metode *barrier hops* peserta dapat mencermati dengan benar benar matang apa yang telah disampaikan oleh pembina serta peserta juga bisa merasakan perbedaan gerakan karena metode ini lebih menekankan pada otot tungkai sehingga sangat mempengaruhi pada tumpuan dan ketepatan *shooting*, dan pada pembelajaran metode *barrier hops* peserta ditekankan untuk melakukan pengulangan melompat dan melakukan pengulangan *shooting* kegawang, sedangkan dalam pembelajaran metode *drill* penyampaian materi *shooting* hanya bertujuan untuk pengulangan melakukan *shooting* ke gawang.

Dari kedua metode pembelajaran yang tersebut, metode *barrier hops* cenderung memberikan peningkatan hasil belajar *shooting* yang lebih tinggi, hal ini dikarenakan dari beberapa catatan di lapangan pada saat melakukan pembelajaran metode *drill* para peserta lebih semangat dan serius dalam menjalani pembelajaran, pada metode belajar ini juga peserta lebih cepat dan tanggap dalam memahami pembelajaran yang diberikan.

Berdasarkan uji hipotesis, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peningkatan hasil belajar kelompok metode *drill* dan peningkatan hasil belajar kelompok metode *barrier hops*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh dengan metode *drill* terhadap hasil belajar *shooting* sepakbola peserta SSB Unibraw 82. (2) Ada pengaruh metode *barrier hops* terhadap hasil belajar *shooting* sepakbola peserta SSB Unibraw 82. (3) Ada perbedaan pengaruh penggunaan metode *drill* dan metode *barrier hops* terhadap hasil belajar *shooting* sepakbola peserta SSB Unibraw 82.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, Fahrial. 2016. *Sepakbola*. Malang: UM Press
- Batty, Eric. 2003. *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Hamalik, Oemar. 2012. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Paulus, Mansur, Sidik, Nining, Hermawan, Dewanti, Sunyoto, Yunus. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Istofian, R.S. 2016. *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu Usia 13-14 Tahun*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Lubis, J. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrics*: FIK UNJ.
- Majid, Abdul. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Roesdakarya.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raja.
- Sugiharto. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wahyudi. 2016. *Pengaruh Latihan Pliometrik Barrier Hops Dengan Latihan Komando Terhadap Peningkatan Prestasi Tendangan Ke Gawang (Shooting) Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Indonesia Muda Kota Malang*. Malang : Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri
Malang.

Yunus, Mahmud. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.

