

PENGARUH LATIHAN *DROP PASS AND SHOOTING DRILLS* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DAN *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA U-15 DI KLUB MAESTRO FC LOMBOK TIMUR TAHUN 2022

Nova Dwi Kurnia^{1*}, Subakti², Supriadin³, Herman Syah⁴

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

Email: novadwikurnia@gmail.com

Abstract: *Problem Statement: Shooting skills are very important for players because it is impossible to score without it. Meanwhile, mastery of correct passing techniques and the application of efficient techniques can facilitate the passage of the ball between sides in order to achieve the goal (goal). Research objective: This study aims to determine the effect of drop pass and shooting drills on the accuracy of shooting and passing of U-15 male football players at the Maestro FC Club Lombok Timur in 2022. Research Design: The research design used in this study was "one group pretest-posttest design". Population and Sample: The population in this study were all U-15 male football players at the Maestro FC Club Lombok Timur, totaling 24 people. Meanwhile, the sampling technique used in this study was purposive sampling, so that 15 children met the age criteria under 15 years. Research Instruments: The instrument used in this study was a test of shooting skills and passing/stopping skills from Nurhasan (2001). Data Analysis: The data analysis technique used t-test by comparing the mean value of the pretest-posttest results before and after treatment with the same sample. Prior to the t-test analysis, pre-requisites of analysis were conducted in the form of normality and homogeneity tests to determine the results of the data being normally distributed and homogeneous. Results and Discussion: Based on the results of testing the t-test value of shooting accuracy, with a t-count > t-table which is 4,136 > 2,145 at a significant level of 5%, it can be concluded that "there is an effect of drop pass and shooting drills on the accuracy of shooting of U-15 male football players at the Maestro FC Club Lombok Timur in 2022". Furthermore, based on the results of testing the t-test value of passing accuracy, with a t-count > t-table which is 5,801 > 2,145 at a significant level of 5%, it can be concluded that "there is an effect of drop pass and shooting drills on the accuracy of passing of U-15 male football players at the Maestro FC Club Lombok Timur in 2022".*

Keywords: *Training, Drop Push and Shooting Drills, Shooting, Passing, Soccer.*

Abstrak: Keterampilan *shooting* sangat penting bagi pemain karena tidak mungkin mencetak gol tanpa itu. Sedangkan, penguasaan teknik *passing* yang benar dan penerapan teknik yang efisien dapat mempermudah jalannya bola antar sisi demi mencapai tujuan (gol). *Tujuan penelitian:* Untuk mengetahui pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* dan *passing* pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur tahun 2022. *Rancangan penelitian:* Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah "one group pretest-posttest design". *Populasi dan Sampel:* Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur yang berjumlah 24 orang. Sedangkan, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sehingga didapatkan 15 anak yang memenuhi kriteria umur di bawah 15 tahun. *Instrumen Penelitian:* Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini

berupa tes keterampilan *shooting* dan keterampilan *passing/stopping* dari Nurhasan (2001). *Teknik Analisis Data*: Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum analisis uji-t dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal dan homogen. *Hasil dan Pembahasan*: Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test ketepatan *shooting*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni $4.136 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian nilai t-test ketepatan *passing*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni $5.801 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022.

Kata kunci: *Latihan, Drop Pass and Shooting Drills, Shooting, Passing, Sepakbola.*

LATAR BELAKANG MASALAH

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim mencakup lima faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola di antaranya fisik, teknik, taktik/strategi, dan mental (Sukadiyanto, 2011). Dalam upaya pencapaian prestasi satu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu menerapkan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Kinerja sepakbola dicirikan oleh interaksi komponen teknis, taktis, fisik, fisiologis, dan psikologis (Praca, et al. 2015).

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh tim, yang terdiri dari penjaga gawang, bek, gelandang, dan penyerang. Penjaga gawang dapat menggunakan seluruh bagian tubuhnya kecuali tangannya (hanya di daerah gawangnya). Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang itu sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Tim yang paling banyak mencetak gol ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) menang.

Sepakbola bisa menyatukan segala perbedaan karena dalam sebuah tim sepakbola pasti akan banyak dijumpai perbedaan suku, agama, bahasa, dan negara. Perbedaan tersebut dapat dipadukan dengan tujuan pencapaian tujuan tim dan tujuan pencapaian tertinggi atlet. Untuk mencapai puncak prestasi tentunya harus melalui berbagai proses, seperti proses latihan dasar, yaitu proses pembinaan atlet untuk mencapai tujuannya. Pembinaan olahraga sepakbola di Indonesia, tidak lepas dari dukungan pemerintah melalui pembentukan organisasi yang dikembangkan sebagai wadah terbentuknya atlet-atlet yang berpotensi, seperti Dinas pendidikan, Dinas pemuda dan olahraga, sekolah formal dan non formal, hingga induk organisasi dalam melakukan pembinaan. Oleh karena itu, perkembangan sepakbola di Indonesia saat ini semakin cepat mulai dari desa hingga kota besar dan sudah banyak sekali terdapat klub-klub sepakbola. Upaya lain yang dilakukan pemerintah untuk membangun olahraga sepakbola, yaitu memberikan infrastruktur berupa sarana dan prasarana yang bertaraf internasional, memberikan penghargaan kepada atlet yang mendapatkan juara dan dapat berprestasi baik mewakili klub, instansi, maupun negara, mengadakan kejuaraan atau kompetisi antar klub dari berbagai tingkatan di dalam negeri maupun di luar negeri (Andrew & Suryawan, 2015).

Menurut Herwin (2004), gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle- sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000).

Selain memaksimalkan teknik dasar di atas, ada beberapa unsur penting lainnya yang harus dilatih guna mencapai prestasi yang maksimal yaitu unsur fisik, teknik, taktik, serta mental. Menurut Zago, Giuriola, & Sforza (2016) menyatakan bahwa performa sepakbola memiliki banyak faktor dan membutuhkan berbagai kualitas fisik, termasuk kecepatan, ketahanan, ketangkasan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan persepsi dan kognitif. Fisik menjadi biomotor yang paling utama untuk menunjang performa seorang atlet dalam permainan sepakbola, karena dalam permainan sepakbola memerlukan ketahanan fisik dan konsentrasi dalam waktu yang cukup lama, sehingga hal ini sangat menguras tenaga seorang atlet. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam sepakbola diantaranya kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Keterampilan *shooting* dari kejauhan dan dari jarak dekat adalah salah satu bakat mendasar yang harus dikembangkan pemain. Keterampilan *shooting* sangat penting bagi pemain karena tidak mungkin mencetak gol tanpa itu. Keterampilan seorang pemain untuk mengenali peluang dan membidik target dengan tepat menentukan kemenangan tim. Saat *shooting* dengan ketepatan dan awalan yang benar, dapat membantu mendukung kapasitas *shooting*. Seorang pemain sepakbola misalnya, yang telah belajar teknik *shooting* yang baik dengan ketepatan yang diperlukan dapat mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *shooting* dapat ditingkatkan dengan melatih dengan cara yang benar, sehingga pemain dapat menguasai teknik dengan baik.

Komponen lain dalam sepakbola yang paling mendasar adalah *passing*. *Passing* adalah gerakan sepakbola mendasar untuk memindahkan bola antara pemain untuk menggerakkan bola ke arah musuh dengan tujuan mencetak gol. *Passing* yang dilakukan dengan benar dapat memperlancar aliran bola antar sisi lapangan, membuat penguasaan bola sulit diambil lawan. Penguasaan bola yang bagus dapat menciptakan peluang mencetak gol lebih besar. Penguasaan teknik *passing* yang benar dan penerapan teknik yang efisien dapat mempermudah jalannya bola antar sisi demi mencapai tujuan (gol). Dengan kemajuan sepakbola modern, di mana menekan pemain lawan sangat ketat untuk merebut bola, ketepatan *passing* antar pemain menjadi sangat penting.

Melatih semua aspek di atas membutuhkan banyak waktu dan ketekunan, yang harus dimulai pada usia muda. Sekolah Sepak Bola (SSB) dan klub-klub sepakbola berfungsi sebagai wadah pengembangan pemain sepakbola anak usia dini. SSB dan klub-klub sepakbola merupakan tempat mempelajari tentang permainan sepakbola dan organisasi olahraga yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola (Prawira & Tribinuka, 2016). Tujuan utama pembentukan SSB dan klub-klub sepakbola adalah untuk mengakomodasi dan

memberikan kesempatan bagi atletnya untuk mengembangkan potensi dan bakat mereka untuk menjadi pemain berkualitas yang memiliki daya saing, diterima oleh masyarakat, dan mampu memastikan kelangsungan hidup organisasi. Selain itu, juga dapat memberikan fondasi yang kuat untuk mempelajari cara memainkan sepakbola yang tepat, termasuk membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, dengan prestasi sebagai tujuan jangka panjang (Muttaqin, 2014).

Klub Maestro FC merupakan salah satu klub yang berada di kabupaten Lombok Timur. Klub ini memiliki banyak pemain terdiri dari beberapa kelompok umur yang aktif berlatih tiga kali dalam seminggu. Kebanyakan pemain yang ikut dalam klub Maestro FC masih duduk di bangku sekolah yang memiliki kewajiban belajar, selain harus berlatih sepakbola. Namun, hal tersebut tidak mengurangi minat dan niat pemain untuk terus giat berlatih dan selalu antusias saat kegiatan latihan berlangsung. Lokasi tempat latihan klub Maestro FC terletak di lapangan sepakbola Sikur Barat, Kabupaten Lombok Timur.

Pada saat peneliti melakukan magang selama tiga bulan di klub Maestro FC dengan mengikuti latihan rutin tiga kali dalam seminggu, serta pengamatan saat melakukan beberapa pertandingan persahabatan dan turnamen, peneliti mengamati beberapa pemain khususnya penyerang dalam melakukan *shooting* masih belum maksimal, baik itu *shooting power* maupun ketepatan ketepatan *shooting* yang masih perlu ditingkatkan. Pemain penyerang pada kelompok umur U-15 tahun di klub Maestro FC dalam pengamatan peneliti masih sedikit dalam melakukan *shooting on target* yang berpeluang menciptakan gol ke gawang lawan dikarenakan kondisi dan situasi saat bertanding belum mereka pahami dalam latihan, di mana situasi *shooting* saat bertanding memerlukan kecepatan eksekusi, ketepatan, *shooting power* serta teknik dasar yang baik untuk memaksimalkan *shooting* tersebut. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa latihan rutin yang sering dilaksanakan harus dibuat semirip mungkin dengan situasi saat bertanding untuk menciptakan kemampuan yang bisa diterapkan langsung saat bertanding.

Keterampilan *passing* kelompok U-15 tahun juga menjadi perhatian peneliti saat melakukan pengamatan, di mana ketepatan *passing* masih butuh peningkatan agar mendapat hasil yang maksimal saat bertanding. Teknik dasar yang dikuasai sudah cukup namun dalam pengaplikasiannya saat bertanding masih perlu ditingkatkan, karena *passing* yang dilakukan pemain masih belum tepat dan penggunaan teknik yang belum efisien sehingga banyak membuang tenaga yang tidak diperlukan.

Peneliti bermaksud untuk membantu mengatasi kendala ini dengan metode pelatihan berdasarkan pertimbangan tentang kendala pemain dalam melakukan *shooting* dan *passing* ke arah target dengan tepat dan pentingnya keterampilan tersebut untuk kompetisi sepakbola. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dan *passing* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola. Masalah yang disebutkan tersebut adalah fondasi yang dapat berfungsi sebagai latar belakang penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* dan *passing* pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur tahun 2022”.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah “*one group pretest-posttest design*” (Maksum, 2018), yang menggunakan *pre-test* sebelum perlakuan (*treatment*) dan *post-test* setelah perlakuan, dengan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa metode latihan *drop pass and shooting drills* sebanyak 16 kali sesuai dengan program latihan.

A. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Arikunto (2010), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur yang berjumlah 24 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sedangkan menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti, luas wilayah, dan besar kecilnya resiko (Arikunto, 2010). Berdasarkan hal tersebut, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel dengan kriteria atau karakteristik yang telah ditentukan. Setelah peneliti melakukan observasi di klub Maestro FC Lombok, didapatkan 15 anak yang memenuhi kriteria umur di bawah tahun. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur.

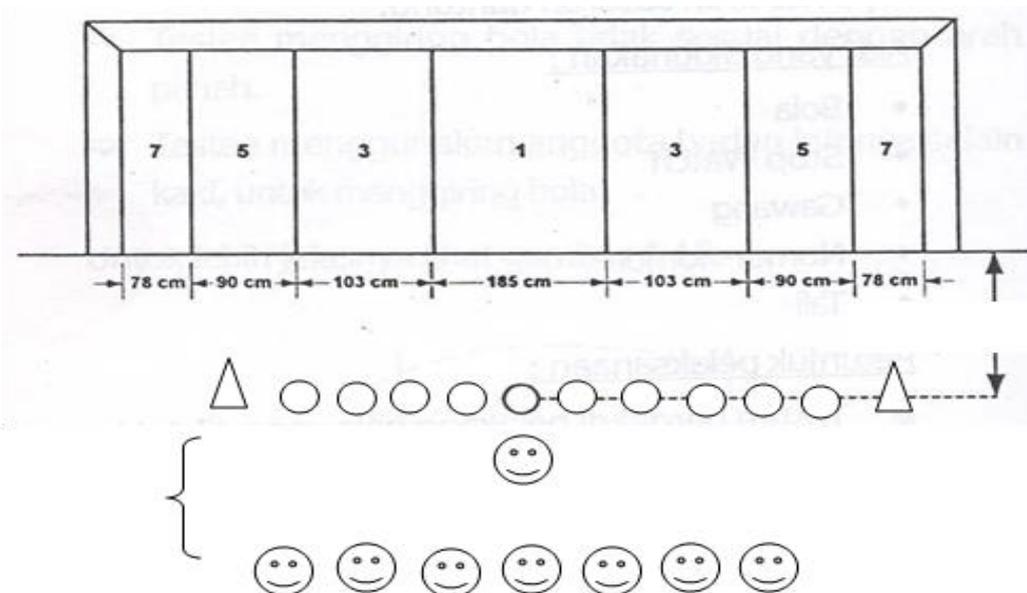
C Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Maksum, 2018). Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) ialah tes menembak bola kesasaran (*shooting*) yang sudah ditentukan sebanyak 3 kali kesempatan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter didepan gawang/sasaran yang kemudian hasilnya dijumlah (Nurhasan, 2001). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Tujuan: mengukur ketepatan tendangan ke arah gawang.
2. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.

3. Petunjuk pelaksanaan:
 - a. Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/sasaran.
 - b. Setelah mendapat aba-aba yak testi melakukan tendangan ke arah gawang.
 - c. Testi diberi 3 kali kesempatan dan digabung 3 nilai dan waktu terbaik.
4. Skor: Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
5. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a. Bola keluar dari daerah sasaran.
 - b. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

Gambar 2. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran (*Shooting*) (Nurhasan, 2001)



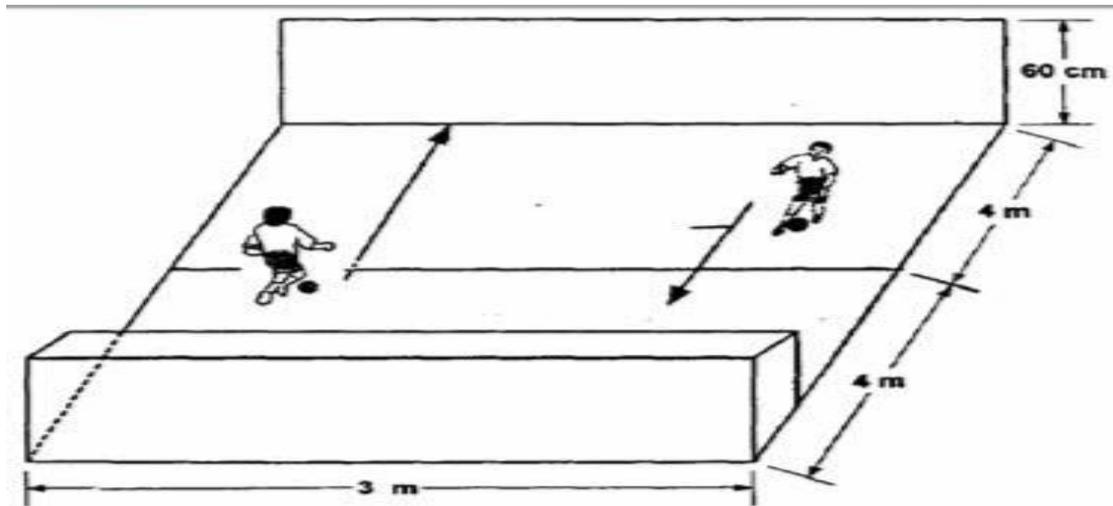
Untuk mengukur ketepatan *passing*, instrumen yang digunakan yaitu tes sepak tangan bola (*passing* dan *stopping*) dari Nurhasan (2001). Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Pemain berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak atau sebaliknya.
2. Pada aba-aba “Ya”. Pemain mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki di belakang garis tembak kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
3. Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
4. Apabila bola ke luar dari daerah sepak, maka pemain menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan di atas dinyatakan gagal dilakukan oleh pemain, apabila bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola, serta hanya

menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada gambar lapangan untuk tes *passing* di bawah ini.

Gambar 3. Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) (Nurhasan, 2001)



D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015). Teknik pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode, sebagai berikut:

1. *Pre-test* (Tes Awal)

Tes awal dilakukan di lapangan sepakbola Sikur Barat, Lombok Timur pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *shooting* ke gawang dengan jarak 16.5 meter di depan gawang dan keterampilan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu, setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *shooting* dan *passing*.

2. *Treatment* (Perlakuan)

Setelah didapatkan hasil tes awal, kemudian mempersiapkan semua pemain dalam satu kelompok untuk diberikan metode latihan *drop pass and shooting drills*. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

3. *Post-test* (Tes Akhir)

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui perbandingan hasil yang dicapai oleh pemain sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji-t, yaitu membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum analisis uji-t dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian

prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal dan homogen (Arikunto, 2010).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-wilk* dengan bantuan program SPSS. Kriteria pengujian normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari > 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari < 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai, perlu dilakukan uji homogenitas agar meyakinkan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Kriteria pengujian homogenitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0.05 , maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0.05 , maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

3. Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan di atas terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS, yaitu dengan membandingkan mean antara *pre-test* dan *post-test*. Apabila nilai T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} , maka H_a ditolak. Sedangkan, jika T_{hitung} lebih besar dibanding T_{tabel} maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *paired sample t-test* yang merupakan salah satu metode pengujian untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

1. Membuat Tabel Kerja

a. Hasil Ketepatan Shooting

Tabel 1. Tabel kerja latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan shooting pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022

No	Nama subyek (N)	X ₁	X ₂	D (x ₂ - x ₁)	D ²
1	Ahmad Albi Sahyudi	65,74	69,71	3,97	15,76
2	Alif Abdul Majid	67,67	75,27	7,6	57,76
3	Alpiyan Ahmad	70,39	69,78	-0,61	0,37
4	Dafa Ilman Nasuha	43,32	41,26	-2,06	4,24
5	Dede Marta Hano Holidi	38,38	61,56	23,18	537,31
6	Dirga	57,56	73,39	15,83	250,59
7	Junaidi Saputra	51,67	72,46	20,79	432,22

8	M. Apreza Saputra	62,39	66,78	4,39	19,27
9	M. Kholidi Al Pansori	65,65	73,78	8,13	66,10
10	Mirza Abidzar	67,91	68,46	0,55	0,30
11	Muh. Riyan Multazam	57,6	66,24	8,64	74,65
12	Muhammad Azam Azmi	48,67	64,42	15,75	248,06
13	Riat	36,64	54,84	18,2	331,24
14	Yazid	46,62	58,82	12,2	148,84
15	Zikri Rahmatullah	55,56	53,45	-2,11	4,45
ΣM		836	970	$\Sigma D = 134$	$\Sigma D^2 = 2191$

b. Hasil Ketepatan Passing

Tabel 10. Tabel kerja pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022

No	Nama subyek (N)	X ₁	X ₂	D (x ₂ - x ₁)	D ²
1	Ahmad Albi Sahyudi	7	12	5	25
2	Alif Abdul Majid	10	11	1	1
3	Alpiyan Ahmad	12	13	1	1
4	Dafa Ilman Nasuha	9	11	2	4
5	Dede Marta Hano Holidi	9	10	1	1
6	Dirga	10	11	1	1
7	Junaidi Saputra	8	11	3	9
8	M. Apreza Saputra	10	12	2	4
9	M. Kholidi Al Pansori	9	11	2	4
10	Mirza Abidzar	8	9	1	1
11	Muh. Riyan Multazam	11	13	2	4
12	Muhammad Azam Azmi	9	10	1	1
13	Riat	11	12	1	1
14	Yazid	12	13	1	1
15	Zikri Rahmatullah	9	10	1	1
ΣM		144	169	$\Sigma D = 25$	$\Sigma D^2 = 59$

2. Memasukkan data ke dalam rumus

a. Hasil Ketepatan Shooting

Data-data yang sudah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* ketepatan *shooting* yang telah diberikan treatment berupa latihan *drop pass and shooting drills*, maka data-data tersebut didistribusikan ke dalam rumus sebagai berikut:

Keterangan:

X_1 = Nilai *pre-test* (tes awal) hasil ketepatan *shooting*
 X_2 = Nilai *post-test* (tes akhir) hasil ketepatan *shooting*

Diketahui: $\sum d = 134$
 $N = 15$
 $\sum D^2 = 2191$

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$= \frac{134}{\sqrt{\frac{15 \cdot (2191) - (134)^2}{15 - 1}}}$$

$$= \frac{134}{\sqrt{\frac{32868 - 18077}{15 - 1}}}$$

$$= \frac{134}{\sqrt{\frac{14791}{15}}}$$

$$= \frac{134}{\sqrt{1056,49}}$$

$$= \frac{134}{32,50}$$

$$= 4,136$$

b. Hasil Ketepatan Passing

Data-data yang sudah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* ketepatan *passing* sepakbola yang telah diberikan treatment berupa latihan *drop pass and shooting drills*, maka data-data tersebut didistribusikan ke dalam rumus sebagai berikut:

Keterangan:

X_1 = Nilai *pre-test* (tes awal) hasil ketepatan *passing*
 X_2 = Nilai *post-test* (tes akhir) hasil ketepatan *passing*

Diketahui: $\sum d = 25$
 $N = 15$
 $\sum D^2 = 59$

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$= \frac{25}{\sqrt{\frac{15 \cdot (59) - (25)^2}{15 - 1}}}$$

$$= \frac{25}{\sqrt{\frac{885 - 625}{15 - 1}}}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{25}{\sqrt{\frac{260}{14}}} \\ &= \frac{25}{\sqrt{18,571}} \\ &= \frac{25}{4,309} \\ &= 5,801 \end{aligned}$$

3. Menguji Nilai t

a. Hasil Ketepatan Shooting

Berdasarkan hasil perhitungan data latihan *drop pass and shooting drills* untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar 4.136, kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) = N-1 (15-1= 14) adalah 2.145. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.136 > 2.145 pada taraf signifikansi 5% (t-tabel dapat dilihat di lampiran).

b. Hasil Ketepatan Passing

Berdasarkan hasil perhitungan data latihan *drop pass and shooting drills* untuk meningkatkan ketepatan *passing*, diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar 5.801, kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) = N-1 (15-1= 19) adalah 2.145. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung > t-tabel yakni 5.801 > 2.145 pada taraf signifikansi 5% (t-tabel dapat dilihat di lampiran).

4. Menarik Interpretasi

a. Hasil Ketepatan Shooting

Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test hasil ketepatan *shooting*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.136 > 2.145 pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022” **ditolak**. Selanjutnya, hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022” **diterima**.

b. Hasil Ketepatan Passing

Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test hasil ketepatan *passing*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni 5.801 > 2.145 pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022” **ditolak**. Selanjutnya, hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022” **diterima**.

PEMBAHASAN

Sepak bola merupakan olahraga tim di mana dua kesebelasan bersaing satu sama lain dengan menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada aturan permainan yang telah ditetapkan. Untuk memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya seorang pemain harus bekerja sama dalam satu tim, teknik dasar permainan harus menjadi modal kuat bagi setiap pemain. Seorang pemain diuntut untuk bisa menguasai teknik dasar permainan sepak bola seperti, *shooting*, *passing*, *dribbling*, *heading*. *Shooting* dan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan untuk mencapai tujuan yaitu menciptakan gol.

Shooting atau menembak merupakan teknik mendasar yang harus dikuasai setiap pemain untuk bisa menciptakan gol ke gawang lawan. Oleh karena itu untuk melakukan *shooting* pemain harus mempunyai ketepatan yang untuk menentukan arah tendangan bola. Sedangkan *passing* merupakan tendangan umpan yang ditujukan kepada sesama pemain dalam satu tim. Untuk melakukan *passing* seorang pemain juga harus mempunyai ketepatan yang baik agar arah umpan bola dapat tepat sasaran sesuai dengan tujuan *passing*.

Passing adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan satu tim (Sukatamsi, 2001). *Passing* paling baik dilakukan dengan kaki, tetapi bagian tubuh lainnya juga dapat digunakan. Untuk menjaga kontrol bola saat mengoper, diperlukan keterampilan teknis yang sangat baik. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan ketepatan *shooting* dan *passing* dapat dilakukan dengan latihan *drop pass and shooting drills*.

Berdasarkan hasil pengujian nilai t-test hasil ketepatan *shooting*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni $4.136 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian nilai t-test hasil ketepatan *passing*, dengan nilai t-hitung > t-tabel yakni $5.801 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan jika latihan *drop pass and shooting drills* mampu meningkatkan ketepatan *shooting* dan *passing*. Dampak yang diberikan oleh latihan *drop pass and shooting drills* adalah pada peningkatan ketepatan (Koger, 2009). Dengan meningkatnya ketepatan, maka seorang pemain dapat melakukan *shooting* dan *passing* dengan lebih efisien (Mielke, 2007), setidaknya memberikan stimulus atau rangsang pada otot dalam memberikan efek pada ketepatan tendangan.

Rangsangan pada otot dalam melakukan *shooting* dan *passing* sangat berhubungan dengan kekuatan otot tungkai yang merupakan bagian dari kondisi fisik seorang pemain. Kondisi fisik seseorang akan sangat memengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya (Harsono, 2015). Dalam proses latihan yang dilakukan seorang pelatih atau pemain harus memperhatikan prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang (Irianto, 2018). Semakin tinggi latihan yang dilakukan setiap hari akan semakin baik hasil yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kemampuan teknik dasar permainan.

Menurut Sukadiyanto (2011) menjelaskan bahwa pada umumnya aktivitas dari metode latihan adalah pemberian bebannya berlangsung lama. Panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan. Bagian terpenting dalam menerapkan program latihan adalah adanya konsistensi dalam melaksanakan aktivitas latihan setiap harinya. Dengan adanya konsistensi latihan secara insentif, maka secara tidak langsung akan menunjang kondisi fisik dan juga teknik dari para pemain sepak bola.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan analisa data maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil pengujian dan analisis nilai t-test hasil ketepatan *shooting*, dengan nilai t-hitung $>$ t-tabel yakni $4.136 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022.
- b. Hasil pengujian dan analisis nilai t-test hasil ketepatan *passing*, dengan nilai t-hitung $>$ t-tabel yakni $5.801 > 2.145$ pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola putra U-15 di Klub Maestro FC Lombok Timur Tahun 2022.

2. Saran

- a. Bagi pemain yang mempunyai ketepatan *shooting* dan *passing* yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan *drop pass and shooting drills*.
- b. Bagi pelatih untuk bisa membuat modifikasi latihan lebih banyak lagi, sehingga pengembangan latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dan *passing* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel atau bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam sepak bola.

REFERENSI

- Andrew, R., & Suryawan, I. N. (2015). Studi Literasi Pengembangan Manajemen Klub Sepakbola di Indonesia. *MODUS*, 27(2), 175-182.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fajar, M. R., & Widodo, A. (2016). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Antara Atlet SSB Petogres, Bima Mora, dan Puta Zodiac Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 16-28.
- Fathi, A. N. I. A. (2022). *Pengaruh latihan wall player terhadap akurasi shooting dan passing pemain SSB Putra Bhumi Phala Temanggung KU 11 - 12 Tahun*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Jelsal, W., Slamet., & Agust, K. (2017). Pengaruh Drill Mengoper Bola Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Sekolah Sepak Bola Patriot Muda U-15 Kuok. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2), 1-12.
- Koger, R. L. (2009). *The Baffled Parent's: Guide to Fix-It Drills for Youth Soccer*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diklat. FIK UNY.
- Lutan, R. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5*. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Muhammad, F. (2018). *Perbedaan Pengaruh Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Anak Usia 12-13 Tahun Di SSB ASIFA Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Muhdhor, Z. A. H. (2013). *Menjadi pemain sepakbola profesional. Teknik, strategi, taktik menyerang & bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Muttaqin, H. (2014). Implementasi Kurikulum Sepakbola PSSI sesuai Kelompok Umur dalam Pelatihan Usia 9-12 Tahun (U-12) di SSB Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 96-102.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Praca, G. M, Soares, V. V, Matias, da Costa, I. T, & Greco, P. J. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 17(2), 136-144.
- Prawira, R. R. Z & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2), 2337-3520.
- Santoso, N. (2011). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Ikut Mengembangkan Persepakbolaan Nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 13-21.
- Soewarno. (2001). *Sepak bola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukanti, E. R. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diklat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sumaryoto., & Nopembri, S. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(5), 710-720.