

Peningkatan Kemampuan Akurasi *Shooting* Melalui Metode *Drill* Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN Kota Tegal

Thoriq Nur Fadilah¹, Agus Tomi², Dona Sandy Yudasmara³

Universitas Negeri Malang Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
Korespondensi Penulis : thoriqfadillah280@gmail.com

Abstract The research based on the shooting accuracy technique skills of futsal extracurricular students at Islamic Senior High School Tegal City has not reached the maximum level. Therefore, researchers used the drill method in training to improve the shooting accuracy technique skills of futsal students at Islamic Senior High School Tegal City. This study aims to test the effectiveness of the drill method in improving a shooting accuracy technique skill in futsal extracurricular students. The method used is sports action research (PTO) involving 2 cycles. Each cycle has 9 meetings and each cycle consists of planning, implementing, observing, and reflecting. A total of 20 students were involved in this study. The results showed that there was an increase in accuracy shooting technique skills in cycle 1 and cycle 2. Initial observation of the percentage of completeness was only 21%, but in cycle 1 there was an increase to 48% and in cycle 2 the skill of shooting accuracy technique increased up to 83%. Thus, the results of the study showed that the shooting accuracy technique skills of futsal students at Islamic Senior High School Tegal City increased to a very good category. Based on these results, it can be concluded that sports action research (PTO) using the drill method can improve the shooting accuracy of futsal extracurricular students at Islamic Senior High School Tegal City.

Keywords: Futsal; Drilling Method; Shooting Accuracy Technique

Abstrak Penelitian yang di latar belakang keterampilan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal di MAN Kota Tegal belum mencapai tingkat maksimal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode *drill* dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik akurasi *shooting* para peserta didik futsal di MAN Kota Tegal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah metode *drill* dapat meningkatkan suatu keterampilan teknik akurasi *shooting* pada peserta didik ekstrakurikuler futsal. Metode yang digunakan merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan melibatkan 2 siklus. Setiap siklusnya ada 9 pertemuan dan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sebanyak 20 peserta didik terlibat dalam penelitian ini. Hasil penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik akurasi *shooting* pada siklus 1 dan siklus 2. Awal observasi persentase ketuntasan hanya sebesar 21%, namun pada siklus 1 terjadi peningkatan menjadi 48% dan pada siklus 2 keterampilan teknik akurasi *shooting* mencapai peningkatan hingga 83%. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik akurasi *shooting* peserta didik futsal MAN Kota Tegal meningkat dengan kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal.

Kata Kunci: Futsal; Metode *Drill*; Teknik Akurasi *Shooting*

PENDAHULUAN

Teknik dasar *shooting* merupakan salah satu teknik yang penting dalam futsal, karena mencetak gol yang sebanyak mungkin ke gawang lawan adalah tujuan utama dari permainan ini. Pemain harus menguasai dengan baik teknik dasar *shooting*, karena teknik ini memungkinkan mereka untuk dapat mencetak gol dengan efektif ke gawang lawan. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk memasukkan bola ke gawang serta memenangkan suatu pertandingan, karena mencetak suatu gol merupakan bagian terpenting dalam futsal. *Shooting* merupakan suatu teknik tendangan menuju gawang dengan tujuan mencetak gol. Teknik ini

ditandai dengan kecepatan dan kekuatan bola yang tinggi, sehingga sulit untuk diantisipasi oleh penjaga gawang (Siti, 2018).

Penting untuk menjalankan teknik dasar shooting dengan baik dan benar, mengikuti langkah-langkah dalam indikator awalan, pelaksanaan, dan akhiran. Keahlian dalam melakukan tembakan dengan kekuatan dan akurasi menggunakan kedua kaki menjadi hal yang sangat krusial. Selain itu, kualitas seperti kemampuan untuk mengantisipasi situasi, kestabilan mental, dan ketenangan dalam menghadapi tekanan dari lawan juga memiliki peranan yang tak kalah penting. (Frayogha, 2019). Seluruh bagian kaki dapat digunakan untuk *Shooting*. Namun, *shooting* yang baik memakai punggung kaki, *shooting* memakai kaki bagian dalam, dan *shooting* memakai kaki bagian luar. Latihan sangat penting untuk mencapai hasil *shooting* terbaik dalam permainan futsal. Agar dapat mendukung keterampilan gerak saat melakukan *shooting*, pemain memerlukan kondisi fisik yang optimal. Pemain futsal harus memiliki sejumlah aspek fisik yang penting, seperti daya tahan, koordinasi, daya ledak, keseimbangan, reaksi, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan akurasi. Semua aspek ini bisa diperoleh dengan konsistensi dan arahan yang tepat dalam latihan. (Ary, D., Jacobs, L. C. & Razavieh, A, 2017).

Latihan yang dilaksanakan secara optimal sangat penting dalam usaha meningkatkan kemampuan melakukan tembakan dalam futsal. Untuk mencapai akurasi tembakan yang maksimal, metode latihan yang cocok adalah menggunakan metode drill. Metode *drill* merupakan pendekatan pengajaran yang berulang-ulang guna mencapai keterampilan serta ketangkasan praktis terkait pengetahuan yang telah dipelajari. (Usman, 2018). Metode *drill* adalah suatu pendekatan yang membantu pemahaman setiap tahap pengajaran dengan mempertimbangkan kebiasaan yang selalu diajarkan dan mengulanginya secara berulang melalui latihan, hingga mencapai keterampilan yang diinginkan (Octaviani & Tias, 2022). Metode *drill* merupakan metode pembelajaran dengan berfokus pada membantu anak-anak memahami setiap Langkah demi langkah pengajaran dengan mengulanginya berulang kali sesuai dengan pola yang diajarkan (Nasirun et al., 2020). Metode *drill* merupakan suatu metode yang banyak digunakan karena konsep latihan dalam metode ini yaitu agar membentuk kemampuan dan *skill* menjadi lebih baik dan meningkat dari sebelumnya. Untuk pelaksanaan metode ini peserta didik perlu melakukan dengan seksama dan melakukan dengan bersungguh-sungguh untuk menghasilkan yang diinginkan.

Melalui observasi pada hari Selasa, 24 Januari 2023 dan Sabtu, 28 Januari 2023 pukul 15.30-17.30 WIB di Gor Wisanggeni Kota Tegal dengan 50 peserta didik keseluruhan yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putra MAN Kota Tegal dan yang diamati oleh pengamat hanya tim inti sebanyak 20 peserta didik. Hasil observasi peneliti pada pertandingan uji coba futsal di

Gor Wisanggeni Kota Tegal, dapat dinyatakan bahwa hasil *shooting* yang melebar dari gawang berjumlah 13 peserta didik dengan nilai persentase 65% dan jumlah yang tepat ke gawang 7 peserta didik dengan persentase 35%. Berdasarkan penjelasan hasil observasi, teknik akurasi *shooting* masih perlu ditingkatkan karena memiliki persentase *shooting* melebar dari gawang yang cukup tinggi. Pada hari Sabtu, 28 Januari 2023 juga dilaksanakan tes observasi awal dengan 4 indikator yaitu persiapan, pelaksanaan, gerakan akhir, dan akurasi *shooting*. Melalui data yang diambil dari indikator diatas ketuntasan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal dengan 20 peserta didik memiliki ketuntasan pada fase persiapan yaitu 40%, ketuntasan pada fase pelaksanaan yaitu 25%, ketuntasan pada fase Gerakan akhir yaitu 35%, dan ketuntasan pada fase akurasi *shooting* yaitu 21%. Hasil dari keseluruhan ketuntasan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler MAN Kota Tegal yaitu 36,42%, sehingga teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal perlu ditingkatkan. *Shooting* merupakan elemen yang krusial dalam teknik dasar bermain futsal, karena dengan *shooting* yang akurat dapat mencetak *goal* dan itu salah satu tujuan permainan futsal.

Berdasarkan analisis situasi diatas, terlihat ada beberapa masalah bahwa sebagian besar peserta didik melakukan *shooting* masih kurang maksimal. Kualitas kemampuan *shooting* sangat diperlukan dalam menunjang kualitas kemampuan pemain, tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan fisik yang bisa meningkatkan kemampuan *shooting*. Diperlukan repetisi latihan untuk meningkatkan suatu kemampuan akurasi shooting dalam permainan futsal. Berdasarkan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa hasil penelitian tindakan olahraga untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan metode *drill* pada peserta futsal di club *Soft Education* Malang mengalami perbaikan atau peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* (Saputra et al., 2019). Oleh karena itu, metode yang cocok untuk penelitian ini adalah metode *drill*.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan metode *drill*, metode ini dipilih karena proses maupun hasilnya untuk meningkatkan suatu kemampuan peserta didik. Fokus penelitian ini yaitu pada peserta didik ekstrakurikuler futsal yang berasal dari MAN Kota Tegal. Sebanyak 20 peserta didik yang termasuk dalam tim inti ekstrakurikuler futsal menjadi subjek penelitian. Peneliti mengambil 20 peserta didik sebagai sampel karena 20 peserta didik ini tim inti dalam ekstrakurikuler futsal yang mengikuti kompetisi futsal,

maka dari itu peneliti mengambil sampel 20 peserta didik tersebut. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II dimana pada tiap siklus terdiri dari kegiatan (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk memberikan deskripsi mengenai sampel melalui penggunaan persentase. Rumus yang digunakan untuk mengolah data dekriptif kuantitatif yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase jawaban

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Number of Case (Jumlah)

(Sudijono, 2008)

Hasil data persentase dapat diketahui hasilnya dengan table di bawah ini:

Persentase	Keterangan	Makna
$\geq 90\%$	Sangat baik	Digunakan
80-89%	Baik	Digunakan
60-79%	Cukup	Digunakan
40-59%	Kurang	Diperbaiki
$\leq 40\%$	Kurang sekali	Diganti

(Arikunto, 2010:46)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari hasil analisis data yang diperoleh dari peserta didik ekstrakurikuler futsal di MAN Kota Tegal, hasil observasi awal diketahui para peserta didik belum baik dalam melakukan teknik akurasi *shooting*, terlihat dari hasil data yang dikumpulkan peneliti dimana ketuntasan keseluruhan teknik pelaksanaan akurasi *shooting* dengan indikator persiapan, pelaksanaan, dan gerakan akhir dengan persentase sebesar 36,42% dari 20 peserta didik yang diambil data. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan membaginya menjadi 2 siklus. Dalam siklus pertama, terdapat 9 pertemuan, dan demikian juga pada siklus kedua. Penelitian ini memiliki tujuan untuk peningkatan akurasi dalam *shooting* menggunakan metode

drill pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN Kota Tegal. Selama proses penelitian, informasi deskriptif terkait dapat disajikan ke dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Data persentase ketuntasan peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal pada siklus 1

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	≥ 90%	Sangat baik	2	10%
2	80-89%	Baik	3	15%
3	60-79%	Cukup	5	25%
4	40-59%	Kurang	4	20%
5	≤40%	Kurang sekali	6	30%
Jumlah			20 orang	100%
Rata-Rata				48%

Tabel 2. Data persentase ketuntasan peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal pada siklus 2

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	≥ 90%	Sangat baik	7	35%
2	80-89%	Baik	6	30%
3	60-79%	Cukup	5	25%
4	40-59%	Kurang	1	5%
5	≤40%	Kurang sekali	1	5%
Jumlah			20 orang	100%
Rata-Rata				83%

Penelitian pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 11 April-16 Mei 2023 dengan 9 pertemuan latihan dan 20 peserta didik sebagai sampel. Tabel 1 menunjukkan bahwa ketuntasan peserta didik pada siklus 1 masih rendah, dari 20 peserta didik hanya 10 yang tuntas dalam ketuntasan akurasi *shooting* dengan persentase 50% dan 10 peserta didik yang belum mencapai batas ketuntasan dengan nilai persentase 50%. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa keseluruhan ketuntasan teknik pelaksanaan akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal mengalami peningkatan 19,29% dari 36,42% menjadi 55,71%, dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa peningkatan yang diinginkan belum maksimal sehingga penelitian akan dilanjutkan pada siklus 2. Pada hasil refleksi pada siklus 1 menunjukkan bahwa para peserta didik ekstrakurikuler futsal mengalami peningkatan teknik akurasi *shooting* namun masih ada peserta didik yang masih belum meningkat sehingga akan diberi variasi latihan yang berbeda pada siklus 2 sebanyak 9 pertemuan.

Penelitian pada siklus 2 dilaksanakan pada tanggal 20 Mei-17 Juni 2023 dengan 9 pertemuan latihan dan 20 peserta didik sebagai sampel. Tabel 1 menunjukkan bahwa ketuntasan peserta didik pada siklus 2 mengalami peningkatan keseluruhan, dari 20 peserta didik 18 peserta didik yang mengalami ketuntasan akurasi *shooting* dengan persentase 90%

dan 2 peserta didik yang belum mencapai batas ketuntasan dengan nilai persentase 10%. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa keseluruhan ketuntasan teknik pelaksanaan akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal mengalami peningkatan 27,86% dari 55,71% menjadi 83,57%. Berdasarkan hasil siklus 2 tersebut dapat dikatakan bahwa peningkatan yang diinginkan sudah maksimal sehingga metode *drill* sangat efektif untuk meningkatkan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal.

Pembahasan

Temuan Siklus 1

Berdasarkan temuan siklus 1 teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal menunjukkan adanya peningkatan setelah siklus 1 berlangsung, tetapi masih belum maksimal dengan yang diinginkan atau masuk dalam kategori cukup. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* diperlukan adanya latihan yang harus dilakukan secara sistematis agar mendapatkan hasil yang baik. Latihan menggunakan metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan bagi peningkatan kemampuan teknik dasar, metode *drill* merupakan suatu pendekatan yang membantu pemahaman setiap tahap pengajaran dengan mempertimbangkan kebiasaan yang selalu diajarkan dan mengulanginya secara berulang melalui latihan, hingga mencapai keterampilan yang diinginkan (Octaviani & Tias, 2022). Dalam upaya meningkatkan akurasi *shooting* futsal, penggunaan latihan dengan metode *drill* ini merupakan model latihan yang memiliki pengaruh sangat baik, terbukti dari hasil observasi awal terdapat ada peningkatan pada hasil siklus 1. Saat melakukan *shooting*, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Kesalahan yang sering terjadi adalah terkait indikator gerakan seperti posisi kaki yang salah, di mana kaki terkuat digunakan untuk menendang dari belakang dan kaki yang lemah menjadi tumpuan di depan. Selain itu, posisi kaki saat *shooting* harus sedikit ditekuk, dengan kaki tumpu menghadap lurus ke arah gawang.

Selama proses *shooting*, penting untuk fokus pada pandangan mata ke arah gawang dan sedikit miringkan tubuh ke depan. Jangan lupa untuk menendang bola menggunakan bagian punggung kaki, dan pastikan kaki tetap ayun ke depan sampai mendarat setelah mengenai bola. Selain dalam indikator tersebut, *shooting* juga harus tepat dalam situasi permainan dan setiap gerakan pada indikator *shooting* tersebut, maka akan menciptakan pemain futsal yang memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan baik (Yanto & Sutapa, 2018). Selain faktor konsentrasi hal yang juga berpengaruh pada teknik *shooting* adalah mental yang baik saat melakukan gerakan tersebut, untuk bisa meningkatkan mental maka diperlukan adanya latihan. Dengan memperhatikan indikator tersebut maka akan menciptakan pemain futsal yang memiliki teknik akurasi *shooting* yang baik. Setelah beralangsungnya pada siklus

1 menunjukkan bahwa teknik akurasi *shooting* meningkat dibandingkan dengan hasil awal observasi, namun masih belum maksimal. Dengan demikian penelitian akan dilanjutkan ke siklus 2 untuk mencapai hasil yang diinginkan atau mendapatkan hasil yang maksimal.

Temuan Siklus 2

Setelah dilakukan tes siklus 2 menunjukkan kenaikan teknik akurasi *shooting* secara keseluruhan hingga kategori baik sekali, maka dengan ini penelitian tidak perlu adanya siklus selanjutnya karena hasil yang didapat memenuhi target yang diharapkan peneliti yaitu meningkatkan teknik akurasi *shooting* peserta didik ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal. Sehingga dapat dipastikan bahwa metode *drill* ini merupakan suatu metode latihan yang mempunyai pengaruh yang signifikan bagi terciptanya peningkatan teknik akurasi *shooting* (Saputra et al., 2019). Ada hal yang perlu diperhatikan pada hasil siklus 2 yaitu terdapat 2 peserta didik yang belum mengalami ketuntasan dikarenakan beberapa kali tidak hadir dalam latihan. Akurasi *shooting* sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran dan pengalaman bermain (Young et al., 2010). Berhasilnya penerapan metode *drill* pada penelitian ini disebabkan oleh faktor-faktor diantaranya yaitu semangat berlatih peserta didik yang tinggi dan peserta didik sudah dapat menerapkan latihan teknik akurasi *shooting* dengan baik tanpa kebingungan, suasana latihan yang baik dan menyenangkan. Koordinasi yang baik antara pemain bertahan dan penyerang juga sangat mempengaruhi bagi terciptanya gol, kedua posisi pemain ini harus bisa mencari posisi secara baik dalam upaya menerima umpan dan menciptakan ruang (Saputra et al., 2019). Jadi akurasi *shooting* futsal dipengaruhi oleh banyak faktor, yang mana faktor satu dengan faktor lainnya tidak dapat dipisahkan.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian, terlihat peningkatan akurasi *shooting* selama siklus 1 dan siklus 2. Hasil siklus 1 menunjukkan pada kategori kurang dan hasil siklus 2 menunjukkan peningkatan dengan hasil pada kategori sangat baik. Hasil uji *t Mann-Whitney Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada siklus 1 dan siklus 2. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan judul “Peningkatan Kemampuan Akurasi *Shooting* Melalui Metode *Drill* Pada Ekstrakurikuler Futsal MAN Kota Tegal” dapat meningkatkan teknik akurasi *shooting* peserta didik hingga masuk dalam kategori peningkatan baik sekali setelah dilakukannya latihan selama 2 siklus. Dari keseluruhan latihan futsal menggunakan metode *drill* yang telah diterapkan terbukti dapat meningkatkan teknik akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Ary, D., Jacobs, L. C. & Razavieh, A. (2017). *Introduction to Research in Education (8 Edition) CA: Cengage Learning*.
- Febrinaldo, A., Welis, W., & Ihsan, N. (2023). The Influence of Imagery Training and Self-Confidence on Futsal Shooting Results in Extracurricular Students at SMA Negeri in Bengkulu City. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 176–186.
- Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919–931.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
- Nasirun, M., Yulidesni, Y., & Daryati, M. E. (2020). Peningkatan Keterampilan Mengajar Mahasiswa pada Anak Usia Dini melalui Metode Drill. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 441–451.
- Octaviani, S., & Tias, I. W. U. (2022). Peningkatan Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswi PGPAUD pada Kelas Microteaching Melalui Metode Drill and Practice. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2).
- Sabdon, A., Sutapa, P., & Phytanza, D. T. P. (2019). Development of skills training model attacking futsal by using small game-side 3 vs 3 to improve basic skills on high school students. *ScienceRise*, 7, 45–49.
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* [PhD Thesis]. Penjaskesrek.
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2006.
- Usman, B. (2018). B. METODE DRILL. *KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN PELAJARAN 2017/2018*, 21.
- Hardi Yanto, A., & Sutapa, P. (2019). *Shooting Training Models with the Playing Approach for Futsal Extracurricular of Junior High School Students*. 278(YISHPESS), 493–497. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.125>
- Young, W., Gulli, R., Rath, D., Russell, A., O'Brien, B., & Harvey, J. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 85–89. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.07.002>