Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga
Vol. 3 No. 2, Desember 2026, pp. 362-367

Pengaruh Latihan Shooting Drill terhadap Ketepatan Shooting pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs NW Gerami

Muhamad Khairi Nurdian Hidayat[1abcdef], R. Hariyo Padmoyo[2acd], Bayu Purwo Adhi[3cdef]
Email: hairinurdian2003@gmail.com[1], hariyo.padmoyo@udn.ac.id[2], bayupurwo@udn.ac.id[3]

[1,2,3]Universitas Doktor Nugroho Magetan, Magetan, Indonesia

Abstrak

Ketepatan *shooting* menentukan keberhasilan menyelesaikan serangan dalam sepak bola, tetapi kemampuan tersebut pada siswa MTs NW Gerami masih rendah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *shooting drill* terhadap ketepatan *shooting* dan besar efeknya. Penelitian pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* ini melibatkan 15 siswa yang ditetapkan melalui *total sampling*. Ketepatan *shooting* diukur sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif, uji Shapiro–Wilk, *paired-samples t-test*, dan ukuran efek. Rerata skor meningkat dari 58,07 (SD = 5,91) menjadi 85,33 (SD = 6,28), dengan selisih 27,27 poin atau 46,96% (95% CI 23,61–30,93; t(14) = 15,986; p < 0,001; Cohen's d = 4,13). Latihan *shooting drill* berhubungan dengan peningkatan ketepatan *shooting* yang signifikan dan sangat besar; namun, tanpa kelompok kontrol, peningkatan ini tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari efek belajar, pengulangan tes, dan kematangan.

Kata Kunci: *shooting drill, ketepatan shooting, sepak bola, pra-eksperimen*

Citation: Hidayat, M. K. N., Padmoyo, R. H., & Adhi, B. P. (2026). Pengaruh latihan shooting drill terhadap ketepatan shooting pada permainan sepak bola siswa MTs NW Gerami. Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga, 3(2), 362-367.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, dari anak-anak hingga dewasa, dan dimainkan mulai dari tingkat sekolah sampai internasional. Selain sebagai hiburan, sepak bola menjadi media pembinaan kebugaran jasmani, kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas. Pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik lebih mudah mengembangkan kemampuan bermainnya (Emral, 2016). Teknik dasar tersebut meliputi *passing*, *dribbling*, *controlling*, *heading*, dan *shooting*, dan di antaranya *shooting* berperan menentukan karena berkaitan langsung dengan pencetakan gol (Sahrial, 2014).

Ketepatan *shooting* adalah kemampuan menendang bola ke sasaran secara akurat. Kemampuan ini dipengaruhi oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, kekuatan otot tungkai, dan penguasaan teknik dasar (Budi Utomo, 2016). Tendangan dengan punggung kaki lazim digunakan untuk menghasilkan tendangan yang keras dan terarah ke gawang (Budi Utomo, 2016). Rendahnya ketepatan *shooting*

Correspondence author: Muhamad Khairi Nurdian Hidayat, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia.
Email: hairinurdian2003@gmail.com

Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. © **2026** The Author

menyebabkan banyak peluang terbuang, sehingga kemampuan ini perlu dilatih secara terarah.

Observasi awal di MTs NW Gerami menunjukkan bahwa sebagian siswa kesulitan mengarahkan tendangan ke gawang: tendangan sering tidak tepat sasaran, kurang bertenaga, dan belum memakai teknik yang benar. Siswa juga cepat bosan karena latihan monoton dan kurang bervariasi. Kondisi ini menuntut metode latihan yang efektif dan menarik.

Metode *drill* merupakan latihan yang dilakukan berulang-ulang agar gerakan menjadi otomatis, tepat, dan terampil. Aprianova dan Hariadi (2017) melaporkan efektivitas metode *drill* untuk teknik dasar menggiring bola, sedangkan Istofian dan Amiq (2017) menunjukkan bahwa metode *drill* meningkatkan teknik menendang (*shooting*) pemain usia 13–14 tahun. Hasil serupa dilaporkan oleh Suherman, Haris, dan Risyanto (2018) pada pemain Tunas Muda FC dan Hasani, Anwar, dan Hidayatullah (2022) pada pemain Prabu FC Bangkalan. Peningkatan ketepatan *shooting* juga ditemukan melalui latihan *slalom feint* (Faroni, Muhaimin, & Zainuddin, 2025) dan permainan target (Yuniar, Safari, & Akin, 2019).

Penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada sekolah sepak bola atau klub, sedangkan bukti pada siswa madrasah tsanawiyah masih terbatas dalam rujukan yang ditelaah penulis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *shooting drill* terhadap ketepatan *shooting* siswa MTs NW Gerami dan besar efeknya. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa latihan *shooting drill* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting*.

METODE

Desain dan subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen berbentuk *one-group pretest-posttest* (Sugiyono, 2019), yaitu satu kelompok tanpa kelompok kontrol yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilaksanakan di MTs NW Gerami pada tahun 2026 selama kurang lebih satu bulan. Populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan permainan sepak bola, dan seluruhnya (15 siswa) dijadikan sampel melalui *total sampling* karena populasi relatif kecil.

Instrumen

Ketepatan *shooting* diukur dengan tes tendangan ke arah sasaran menggunakan bola sepak, gawang, lapangan, dan peluit. Skor diperoleh dari ketepatan tendangan mencapai sasaran, dan prosedur yang sama digunakan pada pretest dan posttest.

Prosedur perlakuan

Penelitian terdiri atas pretest, perlakuan, dan posttest. Perlakuan berupa latihan *shooting drill*, yaitu menendang bola ke arah gawang atau sasaran secara berulang sesuai program latihan. Setiap sesi mencakup pemanasan, latihan teknik dasar *shooting* berulang, dan latihan menendang ke sasaran dengan berbagai variasi. Setelah program selesai,

seluruh siswa mengikuti posttest dengan instrumen dan prosedur yang sama.

Analisis data

Data dianalisis dengan SPSS versi 24 pada taraf signifikansi 0,05. Statistik deskriptif meliputi rerata, simpangan baku, minimum, dan maksimum. Normalitas diuji dengan Shapiro–Wilk karena n kurang dari 50; data dinyatakan normal bila p > 0,05. Bila normal, perbedaan pretest–posttest diuji dengan *paired-samples t-test*, dan bila tidak normal digunakan uji Wilcoxon. Besar pengaruh dinyatakan dengan Cohen's d untuk pengukuran berulang (d), yang dikategorikan besar bila d > 0,80 (Cohen, 1988). H_0 menyatakan tidak ada pengaruh latihan *shooting drill* terhadap ketepatan *shooting*.

PERSAMAAN DAN RUMUS

Selisih dihitung sebagai D = posttest – pretest. Uji-t berpasangan dan ukuran efek menggunakan persamaan (1) dan (2), sedangkan persentase peningkatan menggunakan persamaan (3).

$$t = \frac{\bar{D}}{s_D/\sqrt{n}} \tag{1}$$

$$d = \frac{\bar{D}}{s_D} \tag{2}$$

$$\text{Peningkatan (\%)} = \frac{\bar{D}}{\bar{X}_{pre}} \times 100 \tag{3}$$

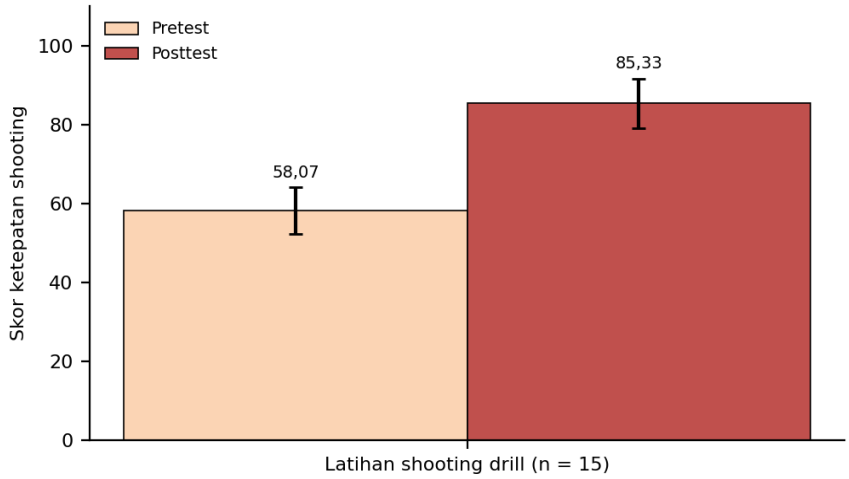
dengan $\bar{D}$ = rerata selisih; sD = simpangan baku selisih; n = jumlah siswa; $\bar{X}$pre = rerata pretest.

HASIL

Seluruh 15 siswa mengikuti pretest, perlakuan, dan posttest. Rerata ketepatan *shooting* meningkat dari 58,07 pada pretest menjadi 85,33 pada posttest (Tabel 1, Gambar 1).

Tabel 1. Statistik deskriptif ketepatan *shooting* (skor)

Tes	N	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	15	48	70	58,07	5,910
Posttest	15	78	100	85,33	6,275



Gambar 1. Rerata ketepatan *shooting* pretest dan posttest (batang galat = SD)

Uji Shapiro–Wilk menunjukkan data pretest (W = 0,945; p = 0,432) dan posttest (W = 0,912; p = 0,158) berdistribusi normal, sehingga *paired-samples t-test* digunakan (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil uji-t berpasangan (posttest – pretest)

Selisih rerata	SD	SE	95% CI	t	df	p
27,27	6,606	1,706	23,61–30,93	15,986	14	< 0,001

Selisih rerata sebesar 27,27 poin (46,96% dari rerata pretest) signifikan secara statistik, sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima. Ukuran efek Cohen's d = 4,13 (Hedges' g = 3,90) termasuk kategori sangat besar. Nilai d untuk pengukuran berulang ini dihitung dari simpangan baku selisih, sehingga cenderung besar bila perubahan antarsiswa seragam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketepatan *shooting* yang signifikan setelah latihan *shooting drill*. Temuan ini sejalan dengan Istofian dan Amiq (2017) yang melaporkan peningkatan teknik *shooting* melalui metode *drill* pada siswa sekolah sepak bola usia 13–14 tahun, Hasani et al. (2022) pada pemain Prabu FC Bangkalan, dan Suherman et al. (2018) yang menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan metode *drill* meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang. Peningkatan kemampuan *shooting* setelah latihan terstruktur juga dilaporkan oleh Faroni et al. (2025), dan peningkatan akurasi melalui latihan terarah oleh Yuniar et al. (2019).

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan oleh karakteristik latihan *drill* yang sistematis, berulang, dan terarah. Latihan merupakan proses sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan sesuai cabang olahraga (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Pengulangan memberi kesempatan kepada siswa memperbaiki awalan, posisi tumpuan,

perkenaan kaki dengan bola, dan gerakan lanjutan, serta mengatur arah dan kekuatan tendangan; *shooting* sendiri menuntut ketepatan, koordinasi, dan penguasaan teknik yang diperoleh melalui latihan rutin (Irianto, 2010). Hal ini konsisten dengan sudut pandang belajar gerak bahwa semakin sering gerakan benar diulang, semakin besar peluang gerakan itu terbiasa dilakukan.

Ukuran efek yang sangat besar (d = 4,13) perlu ditafsirkan hati-hati. Pada desain satu kelompok tanpa pembanding, peningkatan dapat dipengaruhi efek belajar dari pengulangan tes, kematangan, motivasi karena merasa diamati, dan kegiatan sepak bola di luar program; karena itu penelitian ini menunjukkan hubungan sebelum–sesudah perlakuan, bukan bukti kausal yang pasti. Keterbatasan lain adalah sampel kecil (n = 15) dari satu sekolah, tidak adanya uji retensi, dan keterbatasan rincian program latihan. Penelitian lanjutan disarankan memakai desain kelompok kontrol atau kuasi-eksperimen, sampel lebih besar, instrumen dengan bukti validitas dan reliabilitas yang jelas, serta uji retensi. Meskipun demikian, hasil ini mendukung penggunaan *shooting drill* bersasaran sebagai salah satu bentuk latihan teknik pada siswa.

KESIMPULAN

Latihan *shooting drill* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa MTs NW Gerami: rerata meningkat dari 58,07 menjadi 85,33 (selisih 27,27 poin; t(14) = 15,986; p < 0,001) dengan ukuran efek sangat besar (d = 4,13). Karena menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil ini perlu dikonfirmasi pada penelitian dengan pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13–15 tahun. *Indonesia Performance Journal, 1*(1).

Budi Utomo, E. (2016). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 4*(4). https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v4i4.17810

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Emral, E. (2016). *Bahan ajar sepakbola dasar*. Sukabina Press.

Faroni, M. I. F., Muhaimin, A., & Zainuddin, F. (2025). Pengaruh latihan slalom feint untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain sepak bola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 12*(1), 144–154. https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.20588

Hasani, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh latihan menggunakan metode drilling terhadap akurasi shooting sepakbola pemain Prabu FC Bangkalan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21*(2), 129–134. https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.39631

Irianto, S. (2010). *Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) kelompok umur 14–15 tahun*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Istofian, R. S., & Amiq, F. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13–14 tahun. *Indonesia Performance Journal, 1*(1). https://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/912/0

Sahrial, A. (2014). *Upaya meningkatkan ketepatan shooting sepak bola melalui variasi latihan pada atlet SSB Portis Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang umur 14–15 tahun 2013* [Skripsi, Universitas Negeri Medan].

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suherman, B., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain Tunas Muda FC. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 4*(2), 132–140. https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/295

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.

Yuniar, N. A., Safari, I., & Akin, Y. (2019). Pengaruh permainan target terhadap akurasi shooting dalam permainan sepakbola. *SpoRTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 4*(1).