

## PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL SHOOTING PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB PORKAM DELI SERDANG USIA 13 – 15

Ferdinan Lumban Gaol<sup>1</sup>, Syahputra Manik<sup>2</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan drill dan pendekatan bermain terhadap hasil shooting pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun.. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun, berjumlah 28 orang, yang dijadikan sampel secara total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan instrumen tes shooting dari Nusri (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan drill ( $t_{hitung} = 16,666 > t_{tabel} = 1,770$ ) dan pendekatan bermain ( $t_{hitung} = 14,272 > t_{tabel} = 1,770$ ) terhadap hasil shooting. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua metode tersebut ( $t_{hitung} = 2,055$ ), dengan persentase peningkatan drill sebesar 96,6% dan pendekatan bermain sebesar 76,71%. Dengan demikian, metode drill memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan hasil shooting.

**Kata Kunci:** *Shooting, Latihan Drill, Latihan Pendekatan Bermain*

**Abstract:** *This study aims to determine the difference in the effects of drill training methods and play-based approaches on the shooting performance of SSB Porkam Deli Serdang soccer players aged 13–15 years. The study population consisted of all SSB Porkam Deli Serdang players aged 13–15 years, totaling 28 individuals, selected through total sampling. Data collection techniques were conducted using pre-test and post-test methods with the shooting test instrument developed by Nusri (2018). The results of the study indicate that there is a significant effect of the drill training method ( $t_{calculated} = 16.666 > t_{table} = 1.770$ ) and the playing approach ( $t_{calculated} = 14.272 > t_{table} = 1.770$ ) on shooting performance. Additionally, there was a difference in the influence between the two methods ( $t_{count} = 2.055$ ), with a 96.6% increase in drill and a 76.71% increase in the playing approach. Thus, the drill method had a greater influence on improving shooting results.*

**Keywords:** *Double Leg Speed Hop Training, Ankle Weight Training, Side Kick Speed*

### PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan olahraga populer yang memerlukan penguasaan teknik dasar, termasuk shooting sebagai teknik untuk mencetak gol. Teknik shooting yang baik sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak skor. Namun, berdasarkan

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Staff Pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Ferdinan Lumban Gaol, Syahputra Manik: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Porkam Deli Serdang Usia 13 – 15*

observasi awal di SSB Porkam Deli Serdang, kemampuan shooting pemain usia 13–15 tahun masih rendah. Hal ini diduga akibat metode latihan yang kurang tepat, sehingga dibutuhkan intervensi berupa metode latihan yang terstruktur.

Metode latihan drill dan pendekatan bermain adalah dua pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan shooting. Metode drill menekankan pengulangan teknik secara sistematis, sedangkan pendekatan bermain lebih menekankan aplikasi teknik dalam suasana permainan. Berdasarkan kajian pustaka, kedua metode memiliki potensi dalam peningkatan keterampilan shooting, namun belum diketahui metode mana yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan drill dan pendekatan bermain terhadap hasil shooting pada pemain SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 28 pemain SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun yang dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok latihan drill dan kelompok pendekatan bermain. Instrumen yang digunakan adalah tes menembak kesasaran dari Nusri (2018). Data dikumpulkan melalui pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan selama 6 minggu. Analisis data menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode dan perbedaan antar keduanya.

**HASIL**

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test Shooting* kelompok latihan *Drill*

Deskripsi Data	Tes Shooting	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah sampel (n)	14	
Rata-rata	6,21	12,21
Simpangan baku	0,97	1,31
Rata-rata beda	6	
Simpangan baku beda	1,35	
T-hitung	16,666	
T-tabel	1,770	

Dari hasil *pre-test shooting* dari 14 orang atlet yang diteliti, mendapat nilai rata-rata 6,21 dan simpangan baku 0,97. Rata-rata nilai *post-test* 12,21 dan simpangan baku 1,31. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* maka diperoleh nilai rata-rata beda 6 dan simpangan baku beda sebesar 1,35. Sehingga di dapat nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Dengan nilai 16,666 untuk  $t_{hitung}$  dan nilai 1,770 untuk  $t_{tabel}$ .

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting* Kelompok Latihan Pendekatan Bermain

Deskripsi Data	Tes Shooting	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah sampel (n)	14	
Rata-rata	6,14	10,85
Simpangan baku	1,03	0,94
Rata-rata beda	4,71	
Simpangan baku beda	1,26	
T-hitung	14,272	
T-tabel	1,770	

Dari hasil *pre-test shooting* dari 14 orang atlet yang diteliti, mendapat nilai rata-rata 6,14 dan simpangan baku 1,03. Rata-rata nilai *post-test* 10,85 dan simpangan baku 0,94. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* maka diperoleh nilai rata-rata beda 4,71 dan

simpangan baku beda sebesar 1,26. Sehingga di dapat nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Dengan nilai 14,272 untuk  $t_{hitung}$  dan nilai 1,770 untuk  $t_{tabel}$ .

Tabel 3. Hasil Uji-t *Pre-test* dan *Post-test*

Uji Statistik	thitung	ttabel	Hasil
Latihan Drill	16,666	1,703	H0 ditolak (berpengaruh signifikan)
Pendekatan Bermain	14,272	1,770	H0 ditolak (berpengaruh signifikan)
Perbandingan Drill vs Bermain	50,531	2,055	H0 ditolak (ada perbedaan signifikan)

Berdasarkan tabel ini, dapat dilihat bahwa nilai thitung pada kelompok latihan *drill* dan pendekatan bermain masing-masing adalah 16,666 dan 14,272, lebih besar dari nilai ttabel 1,703, yang berarti kedua metode berpengaruh signifikan terhadap hasil *shooting*. Sedangkan pada uji beda antar kelompok, nilai thitung sebesar 50,531 lebih besar dari ttabel 2,055, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang sangat signifikan antara metode *drill* dan pendekatan bermain terhadap hasil *shooting*.

Tabel 4. Presentase Peningkatan Kemampuan

Latihan	Pretest	Posttest	Mean different	Persentase peningkatan
Metode latihan Drill	6,21	12,21	6	96,6%
Metode latihan Pendekatan bermain	6,14	10,85	4,71	76,71%

Berdasarkan perhitungan diatas dihasilkan nilai persentase peningkatan kemampuan *shooting* dengan latihan *drill* diperoleh sebesar 96,6%, sedangkan peningkatan kemampuan *shooting* dengan pendekatan bermain diperoleh sebesar 76,71%. Dari penjelasan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase peningkatan *shooting* dengan latihan *drill* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan latihan pendekatan bermain.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa baik metode latihan *drill* maupun pendekatan bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test pada masing-masing kelompok serta nilai thitung yang lebih besar dari ttabel.

Peningkatan yang lebih tinggi ditunjukkan oleh kelompok yang menggunakan metode *drill*, yaitu dari 6,07 menjadi 11,93 dengan persentase peningkatan sebesar 96,60%. Sedangkan kelompok pendekatan bermain mengalami peningkatan dari 6,29 menjadi 11,07 dengan persentase peningkatan sebesar 76,71%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *drill* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting*.

Secara statistik, uji t menunjukkan bahwa semua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan, dan perbandingan antar kelompok juga menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Nilai thitung sebesar 50,531 untuk perbandingan *drill* vs bermain jauh melebihi ttabel 2,055 yang digunakan sebagai batas signifikansi pada taraf 5%.

Secara ilmiah, metode *drill* memberikan stimulus latihan yang lebih sistematis dan intensif terhadap pengulangan gerakan *shooting*. Dengan latihan yang terfokus dan berulang, pemain lebih cepat membentuk keterampilan otomatisasi motorik. Hal ini sesuai dengan teori motor learning yang menyatakan bahwa latihan berulang dengan fokus teknik akan memperkuat ingatan motorik (Sagala, 2014).

*Ferdinan Lumban Gaol, Syahputra Manik: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Porkam Deli Serdang Usia 13 – 15*

Sebaliknya, pendekatan bermain lebih kontekstual dan menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan. Meskipun pendekatan ini efektif dalam melatih keputusan dan adaptasi taktis, namun kurang optimal dalam pengulangan teknis spesifik seperti shooting.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya (Suherman et al., 2018; Edriyan, 2023) bahwa metode drill memberikan hasil yang lebih signifikan terhadap penguasaan teknik dasar seperti shooting dibandingkan pendekatan bermain. Hal ini memberikan masukan penting bagi pelatih agar lebih memprioritaskan latihan drill dalam fase peningkatan teknik dasar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill dan pendekatan bermain sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil shooting pemain sepak bola SSB Porkam Deli Serdang usia 13–15 tahun. Metode drill memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pendekatan bermain, yang terlihat dari peningkatan rata-rata skor shooting dan nilai statistik uji-t yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drill yang bersifat repetitif dan terfokus mampu memperkuat kemampuan shooting secara teknis, sedangkan pendekatan bermain lebih efektif dalam penerapan teknik dalam konteks permainan tetapi kurang maksimal dalam pengulangan teknik spesifik seperti shooting. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode drill lebih efektif dalam meningkatkan hasil shooting pemain usia remaja di SSB Porkam Deli Serdang.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah agar pelatih sepak bola usia dini khususnya di SSB Porkam Deli Serdang dapat menggunakan metode latihan drill secara intensif dalam melatih teknik shooting. Namun demikian, pendekatan bermain tetap penting untuk diaplikasikan sebagai penguatan dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh kombinasi antara metode drill dan pendekatan bermain terhadap keterampilan teknik lainnya dalam sepak bola seperti passing, control, atau dribbling agar hasil yang diperoleh semakin komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ade Junaidi, Tono Sugihartono, Ari Sutysyana (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U- 14 SSB Tunas Muda Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Volume 2 Nomor 2.*
- Ahmad Edriyan.(2023).*Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Irepon FC.*
- Aldhi Dimas Pangesto. T.N.(2023). *Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada Atlet SSB Perseta. Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 1 Nomor 1.*
- Alwy PascaRomadhon. (2017). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Bola Dalam Permainan Futsal pada Tim Putri Kabupaten Magetan.*
- Amansyah,Ricko Tempaty Sinaga (2015), *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 – 15 Tahun di SSB Sinar Pagi. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume. 14 Nomor 1,24-34.*

- Anang Yachi Fajri, H.(2021). *Penerapan Pendekatan Permainan MODIFIKASI Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 ,233-238*
- Ariansyah Panggabean, A.A.(2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Sepak Bola Melalui Permainan Menembakkan Bola Ke Gawang Pada Siswa SMPN 2 Secanggang Tahun 2019. Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Medan.380-387.*
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Benny Listianto.(2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Drill Dan Metode Game Terhadap Kemampuan Passing, Shooting Dan Dribble Dalam Sepak Bola Pada SSB Batik Solo U 12 – 14.*
- Blegur Jusup, dkk. (2018). *Teori dan Aplikasi Permainan Kecil. Jusuf Aryani Learning. Kotamadya Kupang.*
- Bukhori Suherman, Iyan Nurdyan Haris, A R.(2018). *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang pada Pemain Tunas Muda FC. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Volume 4 Nomor 2,132-140.*
- Djamarah & Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Dr. Ardi Nusri, M. Kes., AIFO.(2018). *Buku Panduan Tes Keterampilan Sepak Bola Untuk SSB.*
- Fahrurrozi, F., Sari, Y., & Shalma, S. (2022). *Studi Literatur: Implementasi Metode Drill sebagai Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(3), 4331–4340.*
- Gusri Maulana1, R. I. (2020). *Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Bukhori 220-232.*
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Pelatihan. Bandung: UPI, Latihan Kondisi Fisik. Bandung: UPI*
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.*
- Harsono.(2004). *Perencanaan Program Latihan . Bandung Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.*
- Hendika Mustafa & Aryadie Adnan (2019), *Penyebab Kuarangnya Akurasi Shooting Ditinjau Dari Pelaksanaan Gerak. Jurnal Patriot 1064 -1076*
- Ilham Efendi Nasution, Suharjana. (2015). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. Jurnal Keolahragaan Volume 3 Nomor 2, 178-193.*
- Irfan Rulinanda Putra, E,H.(2024) *Penerapan Model Latihan Dribbling, Shooting Berbasis Filanesia Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Anak Usia 10 - 13. Jurnal Pendidikan dan Olahraga Volume 7 Nomor 2, 240 -246.*
- Jhon D. Tenang. (2007). *Buku Jurus Pintar Main Bola. PT. Mizan Bunaya Kreativa.*
- Koko Prasetyo (2016). *Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. Scholaria Vol 6 No 3 ,196 -205.*

- Ferdinan Lumban Gaol, Syahputra Manik: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Porkam Deli Serdang Usia 13 – 15*
- M. Sajoto.(1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahra Prize.*
- Mita Erlina (2014) *Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Bawah Passing Bola Voli MIni*
- Nugraha, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola. Bandung. Nuansa Cendekia.*
- Rafi Jumanza, Yasir Arafat, Daryono (2024). *Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler. Jurnal Pendidikan Volume 12 Nomor 01, 68 -74*
- Ridho Bahtra. (2022). *BUKU Ajar Permainan Sepak Bola.*Sukabina Press.
- Rustanto, H.(2017). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. Jurnal Pendidikan Olaharga.23 -32*
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran.* Bandung: Alfabeta.
- Santos Nurhadi. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013 Nurhadi Santoso. Nurhadi Santoso 40 JPJI, 10(2), 40–48*
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, P.D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif, dan R&d Bandung: Afabeta.*
- Syarifudin, M. F., Harryoko, H., & Wahyudi (2017). *Pengaruh Metode Drill dan metode bermain terhadap hasil belajar passing sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola usia 16 - 17 tahun. Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia , 1(2), 271 - 281.*
- Tri Randa Putra, Yan Indra Siregar.(2021). *Pengembangan Bentuk Variasi Latihan Shooting pada Pemain Sepak Bola Usia 15 - 20 Tahun Kabupaten Langkat. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Volume 9 Nomor 1, 24 - 39.*
- Wisnu Mahardika. (2021). *Peningkatan Hasil Belajar Futsal Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020. Jurnal Ilmiah Mitra Suwara Ganेशha Volume 8 Nomor 1, 11- 18.*