

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* METODE *DRILL* DAN SIRKUIT TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA SSB PERMATA UTAMA JATI SUKOHARJO USIA 14 -16 TAHUN, TAHUN 2022

Herywansyah<sup>1</sup> Hartini<sup>2</sup> Indira Siwi Sujadi<sup>3</sup>

<sup>123</sup> UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

Email : [hartinifit76@gmail.com](mailto:hartinifit76@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Drill* Dan Sirkuit Terhadap Ketepatan shooting Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Shooting Metode *Drill* Dan Sirkuit Terhadap Ketepatan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan dengan Latihan Metode *Drill* Dan Sirkuit sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan menggunakan tes kemampuan menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Sirkuit Terhadap Kemampuan Shooting kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.263$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan kegawang metode *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Sirkuit Terhadap Kemampuan kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill*) adalah  $21 > 1$  (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Sirkuit) adalah 16.340% .

**Kata Kunci** : Latihan Sirkuit, Latihan *Drill*, Ketepatan Bola, Sepakbola

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah

menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia.

Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Sukoharjo misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Sukoharjo. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul di liga Indonesia.

Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Sukoharjo menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Kemampuan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *Shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada siswa.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *Shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Ketepatan *Shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *Shooting* kearah target secara tepat.

Ketepatan *Shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *Shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *Shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Ketepatan *Shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Menurut Luxbacher (2004: 5), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air.

Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbourne ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemainpemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola.

SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan 4 wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut.

Di samping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Latihan *Shooting* ke gawang dengan Metode Sirkuit Dan *Drill* akan diekspertimenkan Pada Atlet Putra usia 14-16 tahun SSB Permata Utama Jati Sukoharjo tahun 2022 dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Dilihat dari pelaksanaan latihan *Shooting* ke gawang oleh Atlet Putra Usia 14-16 tahun SSB Permata Utama Jati Sukoharjo tahun 2022 berjalan dengan baik, tetapi

tidak semua Atlet Putra Usia 14-16 tahun SSB Permata Utama Jati Sukoharjo tahun 2022 memiliki ketepatan *Shooting* ke gawang dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepakbola, seringkali siswa melakukan kesalahan saat melakukan *Shooting*, seperti teknik *Shooting* belum baik, *Shooting*-nya kurang keras, bolanya melenceng dari gawang dan lain sebagainya.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan Pada Atlet Putra Usia 14-16 tahun SSB Permata Utama Jati Sukoharjo tahun 2022 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kelelahan, atau faktor kemampuan fisik yang belum kurang baik dan lain sebagainya. Selain permasalahan tersebut, perlu juga dilakukan evaluasi dari semua faktor, seperti program latihan, bentuk latihan *Shooting*, keaktifan siswa mengikuti latihan dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan ketepatan *Shooting* ke gawang dapat dilakukan dengan bentuk latihan yang dapat merangsang motivasi siswa, diantaranya *Shooting* ke gawang dengan Latihan *Shooting* Metode sirkuit Dan *Drill*.

Memberikan latihan ke gawang dengan Latihan metode Sirkuit Dan *Drill* yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan ketepatan ke gawang menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih ketepatan sepakbola harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan Latihan Metode Sirkuit Dan *Drill*. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan Latihan Metode Sirkuit Dan *Drill* terhadap ketepatan ke gawang dalam permainan sepakbola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Ketepatan Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 14-16 tahun SSB Permata Utama Jati Sukoharjo tahun 2022”.

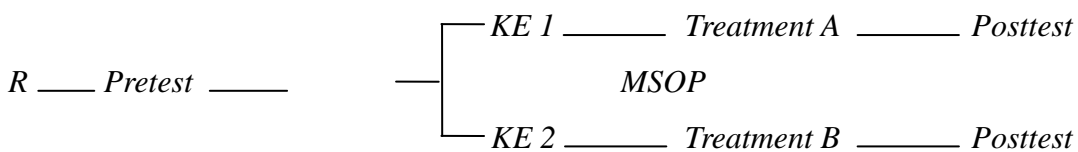
## **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Permata Utama Jati Sukoharjo. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari bulan 2 Januari 2023 sampai dengan bulan 18 Maret 2023, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu di hari Selasa, Kamis, Sabtu dengan waktu latihan jam 15.30 – 17.00.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah “suatu cara untuk

mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan pre-test adalah 30 observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. Pre-test dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- R = Random
- Pretest = Tes awal ketepatan ke gawang sepakbola.
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)
- KE2 = Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)
- Treatment A = Latihan dengan Sirkuit
- Treatment B = Latihan dengan *Drills*
- Posttest = Tes ketepatan ke gawang sepakbola.

Populasi penelitian ini Pada Siswa Putra usia 14–16 Tahun Sekolah Sepakbola Permata Utama Jati Sukoharjo Tahun 2022 berjumlah 43 orang siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada ketepatan ke gawang pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar 2. pembagian kelompok secara ordinal pairing

Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran ketepatan Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76).

1. Alat dan perlengkapan:

- Lapangan sepakbola beserta gawang
- Angka sasaran
- Tali rafia
- Bola kaki minimal 6 buah
- Roll meter
- Blangko dan alat tulis

2. Petugas:

- Seorang pengamat tendangan
- Seorang pembaca sasaran
- Seorang pencatat

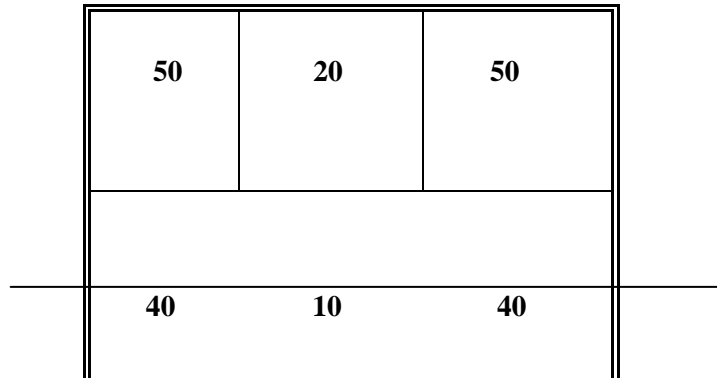
3. Pelaksanaan:

- Gawang dibagi menjadi enam sasaran dan diberi nilai masing-masing sasaran. Sudut atas diberi nilai 40 poin, sudut bawah 50 poin. Bagian atas tengah diberi nilai 20 poin, bagian bawah tengah diberi nilai 10 poin.
- Setiap pemain diberi kesempatan melakukan *shooting* empat kali.
- Jarak tendangan dengan gawang tergantung pada kemampuan pemain, tetapi tidak boleh lebih dekat dari titik penalti.
- Setiap pemain diberi waktu 15 detik untuk melakukan *shooting* dari empat kali kesempatan.
- Dari empat kali *shooting* dengan waktu 15 detik, skor dicatat sesuai dimana bola mengenai sasaran.
- Jika waktu telah habis dan bola belum semuanya di ke gawang, maka dihentikan.
- Bola yang keluar dari gawang diberi nilai nol (0).

4. Penilaian:

- Nilai diperoleh dengan menjumlah nilai-nilai sasaran dari empat kali *shooting* yang dilakukan.

Lebar gawang 7,32 meter



Gambar 3. Lapangan Shooting ke Gawang Sepakbola (Danny Mielke, 2007: 76)

### HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *kegawang* ke gawang dalam permainan sepakbola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Latihan Sirkuit dan kelompok 2 dengan *Drill*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan shooting kegawang kegawang dalam permainan sepakbola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	90	110	102,00	7,75
	Akhir	15	110	130	118,67	7,43
Kelompok 2	Awal	15	90	130	98,00	10,82
	Akhir	15	100	130	118,67	8,34

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *kegawang* dalam permainan sepakbola sebesar 102,00, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *kegawang* dalam permainan sepakbola sebesar 118,67. Adapun rata-rata nilai *kegawang* dalam permainan sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar

98,00, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola sebesar 118,67.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal kegawang	0,842	Tinggi
Data tes akhir kegawang	0,866	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	Lhitung	Ltabel 5%
K1	15	16,667	12,344	0,1629	0,220
K2	15	20,667	14,864	0,1438	0,220

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	Fhitung	Ftabel 5%
K1	15	152.381	1.450	2,48
K2	15	220.952		

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	102,000	3.043	2,145
Tes Akhir	15	118,667		



Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	thitung	t tabel 5%
Tes Awal	15	98,000	3.073	2,145
Tes Akhir	15	118,667		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan

Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	thitung	t tabel 5%
K <sub>1</sub>	15	102,000	3.263	2,145
K <sub>2</sub>	15	98,000		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	102,000	98,000	102,000	16.340%
Kelompok 2	15	118,667	118,667	98,000	21.088%

### 1. Perbedaan Pengaruh Latihan Sirkuit dan *Drill* Terhadap Kemampuan *Shooting* kegawang dalam permainan Sepak bola.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.043, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh > dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Latihan Sirkuit. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.073, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode *Drill*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3.263. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Latihan Sirkuit dan *Drill*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Latihan Sirkuit dan *Drill* terhadap peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Latihan *Drill* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Kemampuan kegawang Dalam Permainan Sepak Bola.**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola sebesar 16.340%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola sebesar 21.088%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepak bola yang lebih besar dari kelompok 1.

Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Drill* ), ternyata memiliki peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 1 yang mendapat perlakuan dengan Sirkuit. Hal ini karena *Drill* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepak bola. Metode dengan Sirkuit mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Sedangkan Latihan *Drill* hanya menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan kegawang dalam permainan sepak bola, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode sirkuit dengan Latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan sepak bola pada pemain sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan *Drill* Terhadap Kemampuan *shooting* kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.263$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *shooting* kegawang *Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *shooting* kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SSB Permata Utama Jati Sukoharjo Usia 14 -16 Tahun, Tahun 2022.

Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *shooting* kegawang dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Sirkuit) adalah 16.340% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Drill*) adalah 21.088%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Budiwanto, S (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Clive Giffort. (2005). *Keterampilan Sepakbola*. Alih Bahasa. Andri Setyawan. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). "*Keterampilan Sepakbola Dasar*." Diklat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Soekatamsi (2000). *Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid III*. Semarang: Andi Offset.
- (2004). *Statistik Jilid IV*. Semarang: Andi Offset.