

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* BOLA BERGERAK TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 1 SUKOHARJO**

Dimas Januarda¹, Pungki Indarto²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
a810200005@student.ums.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *drill shooting* bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo. Metode pada penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan desain *one group pre-test & post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* atau sampel tujuan. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drill* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* siswa, dilihat dari hasil test *paired sample t-test* yang menunjukkan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Simpulan, ada pengaruh Latihan *drill shooting* bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci: *drill*, ekstrakurikuler, ketepatan *shooting*

ABSTRACT

This research aims to find out whether there is an effect of moving ball shooting drill training on futsal shooting accuracy among futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Sukoharjo. The method in this research is an experimental method with a one-group pre-test & post-test design. The sample in this research was 25 people taken using the purposive sampling method or objective sample. The analysis technique used is quantitative descriptive with statistics. The research results showed that the drill method affected students' shooting accuracy, as seen from the results of the paired sample t-test which showed a significance level of $0.000 < 0.05$. In conclusion, there is an influence of moving ball shooting drill training on futsal shooting accuracy among futsal extracurricular students.

Keyword: drill, Extracurricular, shooting accuracy

PENDAHULUAN

Kegiatan pembelajaran olahraga disekolah diterapkan dalam berbagai kegiatan, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran sebagai penunjang kegiatan utama pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan siswa untuk membentuk insan yang gemilang (Fibrianto, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat meningkatkan prestasi dan kebugaran jasmani siswa. Ketika siswa sehat, maka proses belajar berkelanjutan dapat terlaksana dengan baik (Taufik et al., 2021). Dalam olahraga juga terdapat faktor yang mempengaruhi minat dalam berolahraga, yaitu usia, pekerjaan, dan lingkungan (Sulistyo dan Indarto 2022).

Perkembangan futsal yang pesat menjadikan pengembangan ekstrakurikuler futsal disekolah menjadi banyak dan berkembang. Ekstrakurikuler futsal ini, dilakukan di luar pembelajaran formal. Futsal merupakan sepak bola versi dalam ruangan dan

dimainkan 5v5 (5 pemain dan kiper) dan disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau biasa kita sebut (*Fédération Internationale de Football Associations*, FIFA 2014). Olahraga futsal merupakan olahraga yang diminati semua kalangan. Futsal dapat menjadi jembatan keakraban antar manusia. Permainan ini memiliki tujuan memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan kaki (Mulyono, 2017).

Futsal sendiri memiliki teknik-teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemainnya. Futsal lebih menekankan kepada kemampuan atau skill dan fisik. Teknik dasar permainan futsal yang wajib dikuasai ialah kontrol bola, *passing* (pengumpanan), *dribbling* (menggiring) dan *shooting*. *Shooting* yang dilakukan para pemain harus bisa dari berbagai posisi, tidak hanya dari satu posisi. Dalam aplikasinya, masih banyak pemain yang melakukan *shooting* tanpa memperhatikan akurasi bola dan hanya mengandalkan kekuatan tendangan.

Salah satu sekolah di Kabupaten Sukoharjo yang memiliki ekstrakurikuler futsal adalah SMP Negeri 1 Sukoharjo. Ektrakurikuler futsal di sekolah ini mulai diadakan pada tahun 2015. Dalam dua tahun terakhir sekolah ini mengikuti beberapa kompetisi dan mendapatkan dua prestasi ditingkat kabupaten dan kota. Penekanan teknik dasar permainan futsal ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Sukoharjo masih kurang yaitu *shooting*. Teknik *shooting* adalah teknik yang sangat penting didalam permainan futsal, karena gol tercipta dari keterampilan menembak bola, semakin banyak bola yang bisa dimasukkan ke gawang lawan maka semakin besar peluang pemain untuk memenangkan pertandingan. Setiap pemain pastinya mempunyai kemampuan teknik menembak yang baik. *Shooting* melibatkan memukul bola dengan kekuatan dan presisi (Putra et al., 2014). Kurangnya ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler tersebut dikarenakan belum adanya program latihan teknik dasar permainan futsal. Program latihan yang dilakukan pada ekstrakurikuler tersebut hanya terpaku pada taktik dan pola permainan futsal saja, sehingga penguasaan teknik dasar permainan futsal kurang berkembang.

Program latihan pengembangan teknik dasar permainan futsal diperlukan untuk menangani hal tersebut, salah satunya dengan model latihan bola bergerak. Didalam futsal sering terjadi situasi dimana pemain harus melakukan tendangan ke gawang dalam kondisi bola yang sedang bergerak, sehingga latihan ini dapat mengembangkan ketepatan *shooting* futsal peserta didik. Faktor lain yang membuat pentingnya program latihan *shooting* adalah untuk dapat mencetak gol. Maka dari itu diperlukan latihan untuk mengembangkan keterampilan dan ketepatan *shooting* futsal yang dilakukan berulang-ulang sehingga terciptanya penguasaan teknik dasar permainan futsal, latihan ini disebut dengan latihan *drill*. Latihan *drill* dilakukan untuk meningkatkan penguasaan teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo dan dapat mencetak gol sebagaimana tujuan permainan futsal.

Latihan dengan metode *drill* diharapkan dapat memberi peningkatan kemampuan *shooting* bagi pemain. Metode *drill* (latihan yang diulang-ulang) ialah satu cara pengajaran dengan memberi latihan terhadap apa yang telah dipelajari peserta didik sehingga dapat memperoleh keterampilan tertentu (Diment, 2014). Metode *drill* merupakan kegiatan melakukan hal yang sama, dan diulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat dan menyempurnakan keterampilan agar sifatnya menjadi permanen (Fernandez-Fernandez et al., 2017).

Dapat disimpulkan bahwa, kurangnya program dalam latihan dengan metode *drill* untuk *shooting* futsal bola bergerak menjadi faktor utama dalam upaya meningkatkan *shooting* futsal. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai semua pemain. Seluruh pemain berpeluang untuk dapat mencetak gol dan memenangkan

pertandingan. Mendapatkan tendangan sempurna memerlukan keseimbangan dan fleksibilitas. Oleh karena itu, latihan menendang yang baik dan terus menerus sangat diperlukan agar terciptanya tendangan yang mempunyai kekuatan dan ketepatan yang baik. Saat menyerang, menembak menjadi pilihan yang mutlak dilakukan seluruh pemain untuk dapat mencetak gol (Sasongko, 2015).

KAJIAN TEORI

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang dibutuhkan manusia untuk kesehatan dan juga prestasi. Olahraga berkembang secara dinamis sesuai dengan zaman. Olahraga sendiri adalah suatu aktivitas yang berhubungan dengan bermain, aktivitas fisik, dan aktivitas kompetisi. Olahraga yang awalnya hanya berkembang untuk rekreatif atau pengisi waktu luang, berkembang menjadi kegiatan yang bersifat kompetitif. Olahraga merupakan aktivitas universal dan dikelompokkan sesuai dengan tujuan olahraga seperti pendidikan, rekreasi, kesehatan, penyembuhan, dan prestasi (Sulistiyono, 2020). Dalam kehidupan manusia, olahraga memiliki pengaruh didalamnya, karena dengan adanya olahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh (Indarto et al., 2018).

Aktivitas fisik apa pun oleh siapa pun memiliki efek positif pada praktisi. Dalam permainan dan olahraga berperan positif dalam meningkatkan kondisi fisik. Dalam melakukan kegiatan sehari-hari, olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan khususnya kesehatan jasmani dan rohani. Dengan melakukan kegiatan olahraga, tubuh dapat terhindar dari berbagai penyakit. Olahraga mempunyai manfaat dalam kesehatan yaitu melancarkan peredaran darah, meningkatkan kepadatan tulang dan dapat mencegah *osteoporosis* (Subekti et al., 2021). Dalam olahraga juga terdapat faktor yang mempengaruhi minat dalam berolahraga, yaitu usia, pekerjaan, dan lingkungan (Sulistiyono & Indarto, 2022).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang merupakan bagian dari pembelajaran dan dilaksanakan diluar jam mata pelajaran dan memiliki maksud mengembangkan potensi peserta didik sesuai dengan bakat, kebutuhan, dan minat. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran sebagai penunjang kegiatan utama pembelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan siswa untuk membentuk insan yang gemilang (Fibrianto, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah wawasan siswa mengenai minat yang diambilnya, serta dapat menumbuhkan bakat dan melatih bakat tersebut untuk kemajuan siswa tersebut. Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu dapat memberi peningkatan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik, serta dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik sebagai salah satu pembinaan mandiri (Purbaningrum & Wulandari, 2020). Manfaat dari ekstrakurikuler futsal yaitu sebagai cara pengembangan potensi siswa serta membentuk karakter siswa agar menjadi peserta didik yang mempunyai karakter unggul dalam dunia pendidikan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan peserta didik diluar jam pelajaran sekolah. Ekstrakurikuler memiliki tujuan yaitu mengembangkan kemampuan, potensi bakat dan minat, kepribadian, kemandirian, dan kerjasama peserta didik secara menyeluruh dalam mendukung terciptanya tujuan pendidikan nasional. Adapun aspek dalam menumbuhkan minat yang muncul dari suatu individu yaitu aspek intrinsik yang berpengaruh dalam mendorong individu yang akan menimbulkan minat belajar dan kesehatan, rasa ingin melakukan olahraga, dan kebugaran aktivitas olahraga (Safitri & Indarto, 2023). Perkembangan futsal yang pesat menjadikan pengembangan ekstrakurikuler futsal disekolah menjadi banyak dan berkembang. Ekstrakurikuler futsal

ini dapat dilakukan di luar jam pembelajaran dalam ranah formal. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk peserta didik dapat mengembangkan diri dan aspek tertentu dari yang dipelajarinya, termasuk hubungan dengan bagaimana penerapan dari ilmu pengetahuan yang dipelajari (Wiyani, 2013).

Futsal adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan oleh lima pemain dalam setiap timnya, salah satunya adalah penjaga gawang. Futsal pertama kali dikenal di Uruguay pada tahun 1930, dengan istilah “*live to live*”. Futsal berasal dari penggabungan bahasa Portugis dan Spanyol, yaitu “*futbol sala*” yang diartikan sebagai sepakbola dalam ruangan. Futsal berkembang pesat dari Brazil, kemudian menyebar ke seluruh dunia. Permainan futsal pada dasarnya merupakan permainan yang bisa dijadikan sebuah rekreasi dan relaksasi saat kebosanan setelah melakukan aktivitas sehari-hari. Di Indonesia futsal sudah ada pada tahun 1998, tetapi mulai banyak diminati pada tahun 2008. Futsal adalah satu olahraga yang dimainkan oleh satu tim dengan memanfaatkan kemampuan dan teknik dasarnya sehingga dapat memenangkan pertandingan (Naser, N., Ali & Macadam, 2017).

Teknik *shooting* ialah teknik yang paling krusial dalam permainan futsal, karena gol tercipta dari bagaimana menembak bola. Semakin banyak bola yang bisa dimasukkan ke gawang lawan, maka semakin besar peluang pemain untuk memenangkan pertandingan. Setiap pemain pastinya mempunyai kemampuan teknik menembak yang baik. *Shooting* melibatkan memukul bola dengan kekuatan dan presisi. Yang terbaik adalah menarik dengan punggung kaki (Putra et al., 2014). Didalam permainan futsal sering terjadi kondisi yang mengharuskan pemain melakukan tendangan ke gawang lawan pada kondisi bola bergerak. Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan futsal, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan. Dalam melakukan shooting dengan bola bergerak pemain harus menentukan kaki tumpuan yang tepat dengan arah bola bergerak. Shooting dengan bola bergerak berpengaruh terhadap peluang untuk mencetak gol lebih banyak, banyak variasi yang dilakukan untuk mengecoh lawan, dan tidak mudah ditebak oleh penjaga gawang (Husni & Irawadi, 2019). Faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* bola bergerak yaitu keterampilan, penguasaan teknik dasar, dan kemampuan memprediksi gerakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shooting* bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo yang berjumlah 50 orang dengan subjek 25 orang. Sampling yang digunakan berupa teknik *purposive sampling* dengan porsi sebesar 50% dari jumlah populasi. Tahap pelaksanaan penelitian dimulai dengan memberikan *pretest* kemudian pemberian *treatment* atau latihan *shooting* bola bergerak dan melakukan *posttest*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan statistik.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian tes ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan *treatment drilling shooting* bola bergerak dianalisis terlebih dahulu dengan uji prasyarat, berikut adalah hasil pengujian uji prasyarat:

Uji Normalitas

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

		Pretest	Posttest
N		25	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.56	29.28
	Std. Deviation	6.430	6.655
Most Extreme Differences	Absolute	.190	.089
	Positive	.190	.089
	Negative	-.105	-.083
Kolmogorov-Smirnov Z		.951	.445
Asymp. Sig. (2-tailed)		.327	.989

Hasil analisis uji normalitas data menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tabel 1 menunjukkan nilai signifikansi pada pretest sebesar 0,951 dan nilai signifikansi pada posttest adalah 0,445, yang berarti sig. $D > \alpha$ (0,05) yang berarti data penelitian menunjukkan distribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 2.
Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean		.014	1	48	.906
Hasil Belajar Siswa	Based on Median	.061	1	48	.805
	Based on Median and with adjusted df	.061	1	47.795	.805
	Based on trimmed mean	.020	1	48	.888

Hasil dari uji homogenitas menunjukkan taraf signifikansi lebih dari 0,05 yang berarti varian dalam kelompok menunjukkan bahwa sama atau homogen. Hasil analisis uji prasyarat menunjukkan hasil diatas taraf signifikansi 0,05, sehingga data penelitian berdistribusi normal dan memiliki varian yang sama atau homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 3.
Uji Hipotesis

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig
Pair 1	Pretest	15.56	25	6.430	1.286	.000
	Posttest	29.28	25	6.655	1.331	

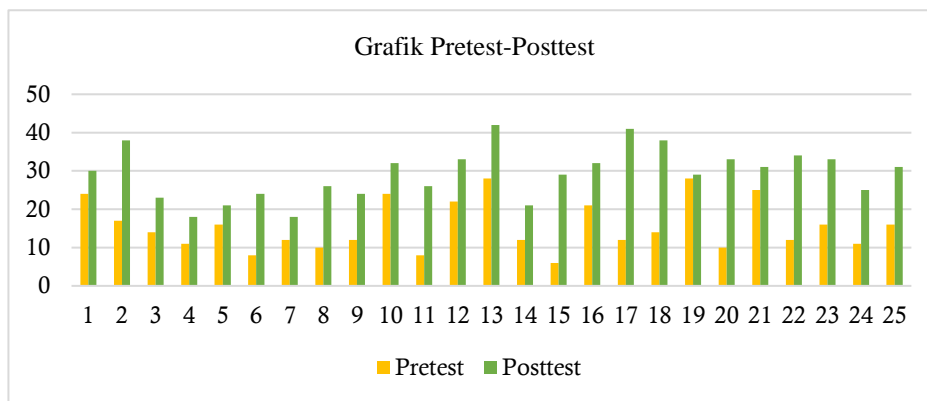
Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* memperoleh hasil signifikansi 0,000 yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh metode drill shooting bola bergerak terhadap ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo, dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Ketepatan *shooting* merupakan cara untuk dapat membuat gol ke gawang lawan, dan meraih kemenangan dengan penempatan bola dan arah tendangan pada sasaran tendang (Nopiyanto & Alimuddin, 2020). *Shooting* merupakan teknik ymemnedang yang dapat mencetak gol dengan mudah. Penguasaan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal. Hal ini karena gol akan tercipta dari tendangan *shooting*. Pengembangan

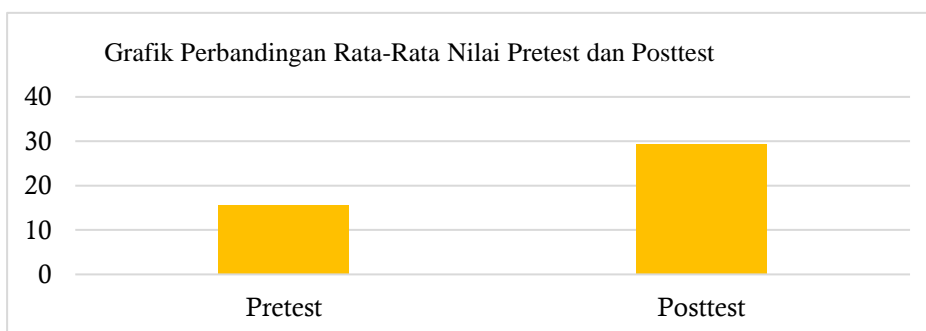
teknik dalam pembelajaran teknik *shooting* diperlukan agar penguasaan teknik *shooting* didapat. Pengembangan teknik latihan salah satunya dengan metode *drill*. Metode ini ialah metode dengan cara berulang-ulang untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan (Harumi, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian *drilling shooting* bola bergerak mendapatkan hasil pada pengujian statistik tingkat kemampuan *shooting* bola bergerak pada saat *pretest* yaitu dengan rerata sebesar 15,56. Nilai tengah 14, simpangan baku 6,430. Sedangkan skor tertinggi sebesar 28 dan skor terendah sebesar 6. Pada tingkat kemampuan *shooting* bola bergerak pada saat *posttest* yaitu dengan rerata 29,28, nilai tengah 30, simpangan baku 6,655, sedangkan skor tertinggi sebesar 42 dan skor terendah 18. Dari hasil tersebut, disajikan dalam bentuk grafik berikut:



Gambar 1. Grafik *Pretest-Posttest*

Dari hasil uji *Paired Sample T-Test* dapat dilihat bahwa latihan *drilling shooting* bola bergerak memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drilling shooting* bola bergerak terhadap ketepatan shooting siswa ekstrakurikuler futsal. Apabila dilihat dari angka rerata *Pre-Test* 15,56 dan rerata *Post-Test* sebesar 29,28 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan sebesar 13,72% terhadap ketepatan shooting dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dari grafik perbandingan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* dilihat dari nilai rata rata pada gambar 2.

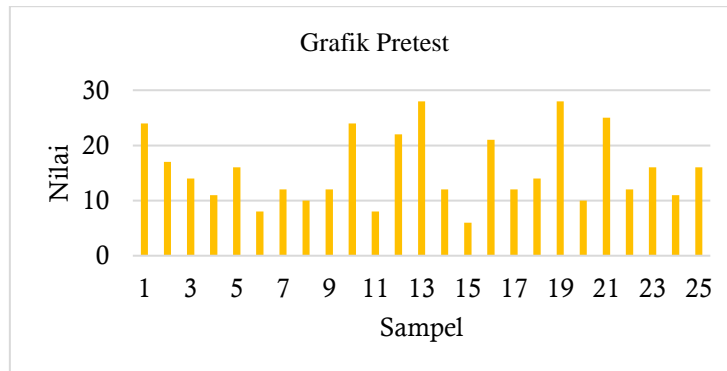


Gambar 2. Grafik perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan dari hasil penelitian ini bahwa latihan *drilling shooting* bola bergerak terbukti memberikan hasil yang cukup baik terhadap ketepatan shooting futsal. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan siswa, peningkatan latihan *drilling shooting* bola bergerak sebesar 13,72%. Hal ini membuktikan bahwa latihan yang diberikan sudah sesuai dengan prinsip-prinsip

latihan dan mengenai tepat pada kebutuhan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo. Latihan *drilling shooting* bola bergerak mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* futsal. Hal ini sejalan dengan penelitian Yohaidah (2021) bahwa metode latihan *drill* merupakan metode yang baik untuk meningkatkan keterampilan khususnya teknik dan menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

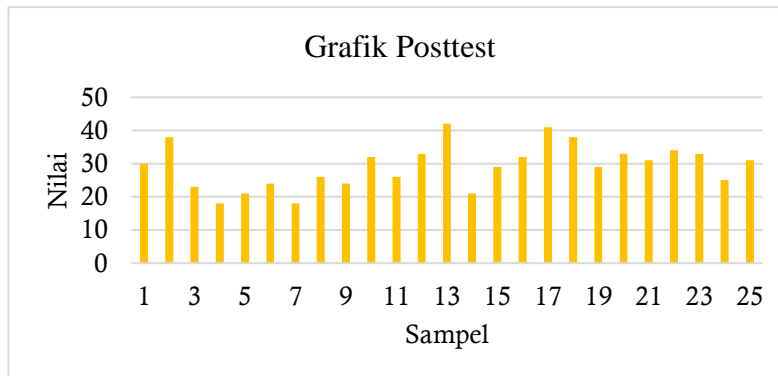
Secara keseluruhan keterampilan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo dilihat dari uji *Pre-Test* masih belum menguasai teknik keterampilan *shooting*. Hal ini dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Grafik *Pretest*

Sesuai dengan hasil penelitian yang disajikan dalam grafik *pretest* pada S6, S8, S11, S15, dan S20 setelah melakukan *pretest* mereka mendapatkan skor dibawah 10. Hal ini dikarenakan mereka belum mengetahui bagaimana cara melakukan *shooting* futsal dengan teknik yang benar. Beberapa sampel sudah mengetahui teknik *shooting*, namun perlu ditingkatkan dan dilatih agar semakin maksimal.

Hasil penelitian setelah pemberian *treatment* dan dengan dilatih menggunakan metode *drill*, semua sampel mendapatkan hasil yang positif, hal ini dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Grafik *Posttest*

Dilihat dari gambar 3 dan gambar 4 bahwas ketika dilakukan *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan keberhasilannya metode latihan *Drilling Backhand* terhadap ketepatan *shooting* futsal. Setelah dilakukannya *treatment*, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* futsal. Pada S6, S8, S11, S15, dan S20 mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yang awalnya *Pre-test* mendapatkan skor kurang dari 10 dan setelah dilakukannya *treatment* mendapatkan hasil *Post-test* yang cukup tinggi. Dengan ini siswa ekstrakurikuler futsal sudah mengetahui bagaimana cara melakukan *shooting* futsal dengan baik & benar. Beberapa siswa yang mengalami peningkatan

namun tidak signifikan, hal ini dapat terjadi karena mahasiswa bermalasa-malasan ketika dilakukannya *treatment/drilling* sehingga berakibat menjadi kurangnya peningkatan seperti siswa yang lain. Namun untuk beberapa mahasiswa sudah cukup bagus untuk hasil dari latihan *drilling shooting* bola bergerak futsal, itu juga disebabkan karena mereka rajin ketika latihan selama *treatment* dilaksanakan karena program *drill* dilakukan terus menerus sehingga dapat memacu kemampuan siswa sehingga terjadi peningkatan. Oleh karena itu bisa menjadi program latihan untuk diterapkan pada kegiatan minat bakat olahraga, agar siswa dapat meningkatkan teknik-teknik bermain futsal terutama teknik *shooting*.

Metode *drill* dapat menjadi salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa dan melatih keterampilan siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Randi & Elli (2016) bahwa metode *drill* meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematis peserta didik. Hal itu ditandai dengan adanya peningkatan kualifikasi dari persentase rerata nilai akhir dengan kualifikasi kurang pada siklus I menjadi kualifikasi baik sekali pada siklus II dan rerata nilai akhir semua indikator kemampuan pemecah masalah matematis peserta didik meningkat. Hidayah & Priyono (2017) juga menyatakan bahwa dengan metode *drill* dapat meningkatkan bakat siswa dan penekanan-penekanan teknis membuat siswa memiliki kemampuan yang meningkat dari belajar secara berulang-ulang.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drilling shooting* bola bergerak terhadap ketepatan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo. Hasil analisis statistik *Paired Sample T-Test* dari latihan *drilling shooting* bola bergerak memiliki nilai signifikansi 0.000. yang artinya nilai p value <0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari angka rerata *Pre-test* sebesar 15,56 dan rerata *Post-Test* sebesar 29,28 maka mengalami peningkatan sebesar 13,72 %. Dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling shooting* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Diment, G. M. (2014). Mental skills training in soccer: A drill-based approach. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2013.865005>
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drillstraining or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0684>
- Fibrianto, A. S. (2017). Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 75–93.
- Harumi. (2018). *Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Motivasi dan Kemampuan Bercerita di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Wonogiri Semester Genap Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Hidayah, I. N., & Priyono, B. (2017). The Development of " Drilling " Machine For Sepak Takraw Practice. *Journal of Physical Education*, 6(3), 197–202. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan

- Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Muqopa Mahardi Husni, Hendri Irawadi. *Jurnal Patriot*, 1(2), 508–520.
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57–61. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nopiyanto, Y. E., & Alimuddin, A. (2020). Perbedaan Karakteristik Mental Atlet Sea Games di Lihat dari Sisi Gender. *Sporta Saintika*, 5(1), 72–80.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2020). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 151–157.
- Putra, S. ., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu.
- Randi, I. A., & Elli, K. (2016). *Penerapan Metode Pembelajaran Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Peserta didik Kelas VIII SMP*.
- Safitri, A. ., & Indarto, P. (2023). Analisis Minat Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga di Ruang Terbuka. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Rekreasi*, 6(2), 305–321.
- Sasongko, G. K. (2015). Pengembangan variasi Model Latihan Teknik Dasar Passing dan Shooting Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Muhammadiyah 2 Malang. *Jurnal Sport Science*, 5(1), 31–46.
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid-19 Menuju New Normal pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol, Kec. Sindang, Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sulistyo, E. A., & Indarto, P. (2022). Analysis of Interest in Physical Activities of Pucang Boyolali Residents in the New Order. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 535–542. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.23037>
- Sulistyo. (2020). *Manajemen Event Olahraga*. UNY Press.
- Taufik, M. S., Iskandar, T., & Sungkawa, M. C. (2021). *Manajemen Penjas*. Adab.
- Wiyani, N. A. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep Praktek dan Strategi*. Ar-Ruzz Media.
- Yohaidah, I. (2021). The Use of The Drill Method to Improve Learning Outcomes Ability to Wear A Button Shirt on students with Intellectual Disabilities. *Jassi Anakku*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.17509/jassi.v22i1.39539>