

**PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE *DRILL SHOOTING* TERHADAP  
AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA AKADEMI PERSIB U-15**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:  
Ganjar Irawan  
2009601

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE *DRILL SHOOTING*  
TERHADAP AKURASI *SHOOTING KE GAWANG* PADA AKADEMI  
PERSIB U-15**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ganjar Irawan  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE *DRILL SHOOTING*  
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA AKADEMI  
PERSIB U-15**

Oleh  
Ganjar Irawan  
2009601

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si  
NIP : 197209131998022001

Pembimbing II,



Yudi Nurcahya, M.Pd.  
NIP.920171219861105101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd  
NIP: 197108041998021001

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE *DRILL SHOOTING* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA AKADEMI PERSIB U-15**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2024

Penulis,



Ganjar Irawan  
2009601

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhaanahu Wata'aala. atas nikmat ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan tanpa halangan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Rasulullah Shalallaahu Alaihi Wassalaam yang senantiasa menjadi sumber "Pengaruh Variasi Latihan Metode *Drilll* Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Gawang Pada Akademi Persib U-15" Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan, doa dan motivasi dari seluruh pihak terutama kedua orangtua saya yang mendukung alhamdulillah dapat terselesaikan.

Bandung, Juni 2024

Penulis,



Ganjar Irawan

2009601

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Alhamdulillah* dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala karena skripsi ini dapat selesai. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang mendukung sehingga skripsi ini terselesaikan. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dosen pembimbing I, yaitu Ibu Dr. Nidaul Sunaryadi, M.Pd. yang telah memberikan doa, ilmu, arahan, semangat, untuk penulis agar menyelesaikan skripsi dengan segera mungkin. Terima kasih atas waktunya karena telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan semangat selama membimbing.
2. Dosen pembimbing II, yaitu Bapak Yudi Nurcahya, M.Pd. Dan sebagai wali dosen yang telah memberikan doa, ilmu, arahan, semangat, untuk penulis agar menyelesaikan skripsi dengan segera mungkin. Terima kasih atas waktunya karena telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan semangat selama membimbing.
3. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah mendukung dan memfasilitasi segala kebutuhan peneliti dalam menyusun skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing akademik, yaitu Bapak Yudi Nurcahya, M.Pd yang telah memberikan doa, ilmu arahan, semangat sejak semester 1 hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Seluruh dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga yang selama ini telah memberikan ilmu untuk penulis.
6. Kedua orang tua yang sangat saya cintai , yaitu Ibu Iis Julaeha dan Alm Bapak Agus Somantri. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya kecil ini kepada Mama dan Alm Bapak saya yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas.
7. Seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa untuk penulis menyelesaikan skripsinya dengan baik.
8. Para *Staff* karyawan FPOK UPI sehingga kebutuhan penelitian terpenuhi

9. Terima kasih kepada para Pelatih Akademi Persib Bandung dan Pemain yang telah membantu dan memberi ilmunya..
10. Seluruh pihak Akademi Persib Bandung yang telah berkenan memberi izin selama proses penelitian serta membantu dalam proses penelitian .
11. Kepada Seseorang yang jauh disana terimakasih telah memberikan pelajaran dan pengalaman berharga dalam hidup penulis.
12. Kepada Teman terdekat dan rekan seperjuangan Kepelatihan angkatan 2020 terimakasih sudah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini..
13. Kepada teman seperjuangan bimbingan skripsi yang telah memberikan semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Kepada Mamah terimakasih telah memaksa, mengingatkan dan memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini untuk kado Alm. Bapak saya tercinta semoga dengan selesainya skripsi ini menjadi sebuah kebanggaan Alm. Bapak saya dialam sana.
15. Kepada Miftah Ar-Romzah, S. Pd. yang telah membantu dan memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
16. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa penelti sebutkan satu per satu.

Bandung, Juni 2024



Ganjar Irawan

## ABSTRAK

# PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE *DRILL SHOOTING* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG PADA AKADEMI PERSIB U-15

**Pembimbing 1:** Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

**Pembimbing 2:** Yudi Nurcahya M.Pd.

**Ganjar Irawan**

**2009601**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *drill shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Akademi Persib Bandung. Sampel berjumlah 26 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Test Shooting*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan latihan variasi *shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemain akademi Persib. Implikasi dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih akurasi *shooting* dan sebagai referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa olahraga, pelatih dan lainnya.

**Kata Kunci :** Metode *Drill*, Akurasi, *Shooting*

\*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020



## ABSTRACT

### ***THE EFFECT OF TRAINING VARIATIONS IN THE DRILL SHOOTING METHOD ON SHOOTING ACCURACY INTO THE GOAL AT THE U-15 PERSIB ACADEMY***

**Pembimbing 1: Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si**

**Pembimbing 2: Yudi Nurcahya M.Pd.**

**Ganjar Irawan**

**2009601**

*This study aims to determine the effect of drill shooting variation training on improving shooting accuracy. The method used in this research is experimental method. The population used in this study were Persib Bandung Academy players. The sample was 26 people who were taken using total sampling technique. The instrument in this study used the Shooting Test. The data analysis technique used is the Paired Sample t-test. The results showed that shooting variation training had a significant effect on Persib academy players. The implications of this research can be used as a reference source for coaches in training shooting accuracy and as a reference for further research development for sports students, coaches and others.*

*Keywords: Drill Method, Accuracy, Shooting*

*\*) Student of Sports Coaching Education Study Programme, Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Class of 2020.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR HAK CIPTA .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Bagi Peneliti .....	4
1.4.2 Bagi Pembaca .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Sepak bola.....	5
2.2 Hakikat Keterampilan.....	5
2.2.1 Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola .....	7
2.2.2 Teknik dasar <i>Shooting</i> .....	8
2.2.3 Akurasi <i>Shooting</i> .....	10
2.3 Hakikat Latihan .....	11
2.4 Kerangka Berfikir .....	18
2.5 Hipotesis.....	19

**BAB III METODE PENELITIAN .....20**

Ganjar Irawan, 2024

*PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE DRILL SHOOTING TERHADAP AKURASI SHOOTING KE GAWANG PADA AKADEMI  
PERSIB U-15*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

3.1 Metode Penelitian .....	20
3.2 Desain penelitian .....	20
3.3 Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel .....	21
3.4 Program Perlakuan .....	22
3.5 Instrumen Penelitian .....	23
3.6 Alur Penelitian .....	24
3.7 Teknik Analisis Data .....	27
3.7.1 Uji Normalitas .....	27
3.7.2 Uji Homogenitas .....	27
3.7.3 Uji Hipotesis .....	27
3.7.4 Uji <i>Wilcoxon</i> .....	28
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Temuan .....	29
4.1.1 Deskripsi Data .....	29
4.1.2 Uji Normalitas .....	30
4.1.3 Uji <i>Wilcoxon</i> .....	31
4.1.4 Uji Homogenitas .....	32
4.1.5 Uji Hipotesis Penelitian .....	32
4.2 Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>36</b>
5.1 Simpulan .....	36
5.2 Implikasi .....	36
5.3 Rekomendasi .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>
Lampiran 1. Penetapan judul skripsi dan dosen pembimbing skripsi .....	42
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	46
Lampiran 3. Surat Keterangan Balasan Penelitian .....	47
Lampiran 4 Program Latihan .....	48
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Shooting</i> .....	9
Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	21
Gambar 3. 2 Denah Tes Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	24
Gambar 3. 3 Alur Penelitian .....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir .....	19
Tabel 4. 1 Deskripsi Data .....	30
Tabel 4. 2 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	31
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas.....	32
Tabel 4. 4 Uji Peningkatan Latihan Variasi <i>Drill Shooting</i> .....	33

## LAMPIRAN

<b><u>LAMPIRAN</u></b> .....	<b>41</b>
<u>Lampiran 1. Penetapan judul skripsi dan dosen pembimbing skripsi</u> .....	42
<u>Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas</u> .....	46
<u>Lampiran 3. Surat Keterangan Balasan Penelitian</u> .....	47
<u>Lampiran 4 Program Latihan</u> .....	48
<u>Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian</u> .....	54

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiq, A.(2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemulausia 8-12 Tahun.Sidoarjo : Zifatama
- Amir, M. F. (2015, October). Pengaruh pembelajaran kontekstual terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika siswa sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (pp. 34-42)
- Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, M. P., Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023).  
*Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Afrizal, Afrizal. "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2.2 (2018): 91-106.
- Dipiarsa, P., dkk. (2020). Analisis Gerak Pada *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepak bola Putra AremaU-15. *Jurnal Sport Science Health*, 2(2).
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2020). PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1).
- Fadi1, G. Y., & Sutresna, N. (2019). Penerapan Metode Latihan 8-Point Star *Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 107- 108.
- Falmuariat, Qurratu, Thresya Febrianti, and Mustakim Mustakim. "Risk Factors for Stunting in Toddlers in Developing Countries." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi* Guritno, S., & Rahardja, U. (2011). *Theory and Application of IT Research: Metodologi Penelitian*



*Teknologi Informasi*. Penerbit Andi.

Hidayat, A.(2016). Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain dan Bentuk

Hanif, A. S. (2021). *Sepak Takraw Untuk Pelajar-Rajawali Pers*. PT. Raja Grafindo Persada.

Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode *drill* pada kegiatan ekstrakurikuler

sepak bola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92-101.

Irfan, Muhammad, et al. "Kemampuan teknik dasar sepak bola." *Jurnal Patriot* 2.3(2020): 720-731

Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasarsepak bola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.

Irfan, Muhammad, et al. "Kemampuan teknik dasar sepak bola." *Jurnal Patriot* 2.3(2020): 720-731

Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. *Fakultas Teknik UNY*, 12. Latihan terhadap Passing Bawah dan Kontrol sepak Bola. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

Likardi, L., Triansyah, A., & Haetami, M. PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI EKSTRAKURIKULER SMPN 3 PONTIANAK.

*Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(2).

Muslim, M. A., & Rahmat, A. (2021). PERBEDAAN KETEPATAN PASING KAKI BAGIAN DALAM DANKAKI BAGIAN LUAR DALAM

PERMAINAN SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 30-40.

Mustakim, M. (2022). *PENGARUH LATIHAN RESITANCE BAND DAN RESISTANCEBAND LEG PRESS TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ANGGOTA UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN*

TAHUN 2022 (Doctoral  
dissertation, STKIP PGRI PACITAN).

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yudistira.

Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal; pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. Prasetyo, Bimo, Andika Triansyah, and Mimi Haetami. "PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA TARGET TERHADAP KETEPATAN HASIL SHOOTING SEPAK BOLA." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 8.7: 325-334.

Rivai, M., Atiq, A., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Passing Sepak bola Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).

Ria, L. (2013). Teori Kepeleatihan Olah raga. Jakarta: Copyright For Langkor  
Rahmad, H. A. (2016). PENGARUH PENERAPAN  
DAYA

TAHAN KARDIOVASKULER (VO2MAX). *Jurnal Curricula*.  
Sutopo,

Wisnu Guntur, Aziz Kurniawan, and Muhamad Usman Rozaki. "Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Atlet Usia 13-16 Tahun di SSB Bharata Putra Sempor." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6.2 (2022): 15701-15710.

Saputra, Fiko Surya. *SURVEI KONDISI FISIK ATLET UKM FUTSAL STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2021*. Diss. STKIP PGRI PACITAN, 2021.

Yusup, Febrinawati. "Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif." *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7.1 (2018).

Zulwandi, Y., and R. Irawan. "Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh

Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak bola Yogi." *Jurnal Patriot 2* (2018): 975-983.

Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.

Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode *drilll* untuk meningkatkan teknik menendang Bola (*Shooting*) dalam permainan sepak bola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).