

PENGARUH LATIHAN AKURASI SHOOTING BERVARIASI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB RBS SOCCER SCHOOL

Emil Anggarianto¹, Rasyidah Jalil², Irsan Kahar³, Firmansyah Dahlan⁴

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

² Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

⁴ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

¹ emilanggarianto17@gmail.com , ² rasyidah@umpalopo.ac.id ,

³irsankahar@umpalopo.ac.id , ⁴ firmansyahdahlan@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

Shooting ability is an important skill in soccer that determines the success of scoring goals. Improving this ability requires proper physical training to optimize muscle strength, coordination, and kicking accuracy. This study aims to determine the effect of various shooting accuracy training in soccer games at SSB RBS Soccer School. The research method used is a quantitative experiment with a one-group pretest-posttest design, where an initial measurement (pretest) was taken before treatment and a final measurement (posttest) after treatment. The study population was 43 players, while the sample consisted of 15 people selected by random sampling. The varied shooting accuracy training program was implemented for 18 meetings which included pretest and posttest data collection. Shooting ability was measured by a kick test from a distance of 15 meters towards a soccer goal that had been given a target net. The results of the paired sample t-test showed a significant difference between the pretest and posttest scores, with an average difference of 3.47 points and a significance value of $p = 0.011$ ($p < 0.05$). It can be concluded that the training provided is very effective in increasing leg muscle strength, coordination, and body stability which contributes directly to improving shooting abilities in the soccer game of SSB RBS Soccer School players.

Keywords: football, shooting accuracy, target net

ABSTRAK

Kemampuan shooting merupakan keterampilan penting dalam sepak bola yang menentukan keberhasilan mencetak gol. Peningkatan kemampuan ini memerlukan latihan fisik yang tepat untuk mengoptimalkan kekuatan otot, koordinasi, dan akurasi tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi shooting bervariasi dalam permainan sepak bola SSB RBS Soccer School. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest design, di mana dilakukan pengukuran awal (pretest) sebelum perlakuan dan pengukuran akhir (posttest) setelah perlakuan. Populasi penelitian adalah 43 pemain, sedangkan sampel terdiri dari 15 orang yang dipilih

secara random sampling. Program latihan akurasi shooting bervariasi dilaksanakan selama 18 kali pertemuan yang sudah termasuk pengambilan data Pretest dan data Posttest. Pengukuran kemampuan shooting dilakukan dengan tes tendangan dari jarak 15 meter menuju gawang sepak bola yang telah diberi jaring target sasaran. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan rata-rata selisih sebesar 3,47 poin dan nilai signifikansi $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan stabilitas tubuh yang berkontribusi langsung pada peningkatan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pemain SSB RBS Soccer School.

Kata kunci: sepak bola, akurasi shooting, jaring target

A. Pendahuluan

Salah satu olahraga paling terkenal dalam budaya Indonesia di semua tingkatan adalah sepak bola. Hampir semua orang pernah bermain sepak bola, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, namun alasan mereka bermain bisa beragam, mulai dari sekadar hiburan atau sekadar hiburan hingga menjaga kesehatan. (Faiq 2022). Untuk mempersiapkan atlet di masa depan, pembinaan sepak bola harus dimulai sejak usia muda. Setiap pemain sepak bola harus menguasai taktik, metode, dan ketangguhan mental (Sulistio dkk., 2019). Pola gerak yang digunakan dalam permainan dikenal sebagai keterampilan dasar sepak bola (Hafidz Misbahuddin, 2020). Menurut Hafidz Misbahuddin (2020), keterampilan dasar sepak bola meliputi passing, dribbling, shooting, heading, regulation, dan throw-in. Menguasai

keterampilan dasar akan membantu Anda bermain sepak bola lebih baik dalam situasi apa pun (Utama, 2019). Menembak ke gawang memang mudah, tetapi arah bola yang tepat cukup menantang. Latihan mental juga diperlukan karena membutuhkan kekuatan yang kuat, tingkat perhatian yang tinggi, dan pemahaman situasi yang tajam. (Raharjo, 2018) (Nurfalah et al., 2016).

Banyak sekolah sepak bola (SSB) telah didirikan di Indonesia. Sekolah-sekolah ini awalnya didirikan sebagai tempat berkumpul atau sumber hiburan bagi orang-orang yang kelelahan karena menumpuk pekerjaan. Sekolah-sekolah ini telah mulai menyusun rencana jangka panjang. Mereka telah mulai mengasah kemampuan mereka dan menjadi pemimpin masa depan. Akibatnya, misi sekolah sepak bola (SSB) telah meluas dari sekadar

tempat berkumpul menjadi membantu siswa mengasah keterampilan mereka sebagai persiapan untuk berkarir sebagai pemain sepak bola profesional. (Mappaompo, Burhanuddin, and Abbas 2021)

Banyak sekolah sepak bola (SSB) di Sulawesi Selatan telah berkembang menjadi wadah bagi anak-anak muda yang memiliki kecintaan atau bakat di bidang sepak bola. Keberadaan sekolah sepak bola (SSB) telah meringankan beban anak-anak muda dalam mencari wadah untuk menyalurkan bakat dan minat mereka. Salah satu sekolah sepak bola (SSB) tersebut adalah Sekolah Sepak Bola RBS, yang berdiri sejak tahun 2023 dan terletak di Kabupaten Luwu, Desa Padang Sappa, Provinsi Sulawesi Selatan. Rentang usia yang ditawarkan oleh sekolah sepak bola (SSB) ini adalah 10 hingga 15 tahun. Berdasarkan pengamatan awal, para atlet SSB sedang asyik berlatih. Banyak tembakan mereka yang meleset meskipun mereka membidik gawang. Akibatnya, banyak percobaan tembakan meleset dan tidak berhasil.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti berbagai metode latihan akurasi tembakan dalam

pertandingan sepak bola di sebuah sekolah sepak bola (SSB), khususnya Sekolah Sepak Bola RBS, yang terletak di Desa Padang Sappa dan cukup terkenal di wilayah tersebut, khususnya di Kabupaten Luwu, Kabupaten Ponrang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Penerapan Latihan Tendangan Bola Bergerak dan Bola Tetap terhadap Hasil Tendangan ke Gawang Pemain Sekolah Sepak Bola RBS Padang Sappa".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental. (UTAMA 2022). Desain penelitian ini, yang dikenal sebagai "Desain Pra-Tes-Pasca Satu Kelompok", terdiri dari pra-tes yang diberikan sebelum terapi dan pasca-tes yang diberikan setelah terapi. Karena hasilnya dapat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh sebelum terapi, hal ini memungkinkan hasil yang lebih akurat. (UTAMA 2022). Temuan penilaian pertama dan terakhir kemampuan menendang tim Sekolah Sepak Bola RBS saat bergerak dan dalam posisi diam akan dibandingkan

dalam penelitian ini. Ilustrasi desain penelitian dapat ditemukan di bawah ini:

Keterangan :

O1 = nilai *pre-test* (sebelum di berikan perlakuan)

O2 = nilai *posttes* (sesudah di berikan perlakuan)

Tempat penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah sepakbola (SSB) yaitu RBS Soccer School yang berlokasi di Kelurahan Padang Sappa, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu. Yang dilakukan pada bulan Juni- Juli 2025

Populasi penelitian ini terdiri dari 34 individu berusia 13 hingga 15 tahun. Dalam studi ini sampel yang dipilih yaitu 15 atlet berusia 13 hingga 15 tahun dipilih secara acak.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tendangan ke arah gawang. Pelaksanaanya. Dua jenis informasi yang dikumpulkan adalah data primer dan data tambahan. Data primer diberikan oleh pelatih dan pemain Sekolah Sepak Bola RBS, di antara partisipan penelitian lainnya. Foto, film, dokumen, catatan tertulis dari hasil observasi, dan informasi lain yang mendukung penelitian

merupakan contoh data sekunder. Data dikumpulkan menggunakan berbagai teknik, yaitu observasi, dan interview.

teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan deskripsi data kemudian uji prasyarat dan uji hipotesis.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan akurasi *shooting* bervariasi dalam permainan sepak bola SSB *RBS SOCCER*.

1. Deskriptif Data penelitian

Data deskriptif dalam penelitian ini merujuk pada gambaran yang menjelaskan hasil penelitian, yang mencakup informasi dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) para atlet sepak bola *RBS SOCCER SCHOOL*. Berikut disajikan deskripsi data penelitian dari awal hingga akhir, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola atlet SSB *RBS SOCCER SCHOOL*.

a. Uji Deskriptif

Tabel 4.1 Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Akurasi shooting	15	1	7	3.47	1,598
Akurasi shooting	15	6	12	9.07	2,017
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, nilai rata-rata sebelum perlakuan tercatat sebesar 3,46 dengan standar deviasi 1,59, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 9,06 dengan standar deviasi 2,01. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan skor rata-rata pasca perlakuan, yang selanjutnya perlu diuji lebih lanjut menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal serta untuk menentukan sejauh mana variabel acak yang menjadi dasar kumpulan data terdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang digunakan adalah 15 responden, yakni kurang dari 50 orang.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Shooting	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest akurasi shooting</i> 1.00	,215	15	,061	,928	15	,258
<i>Posttest akurasi shooting</i> 1.00	,145	15	,200 [*]	,939	15	,376

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov *Pretest* sebesar 0,200 dan *posttest* sebesar 0,27 yang berarti lebih besar dari 0,05 dan nilai signifikansi untuk uji normalitas Shapiro-Wilk *Pretest* sebesar 0,143 dan *posttest* sebesar 0,10 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pada dasar pengambilan keputusan untuk uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

c. Uji Homogenitas

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
Akurasi shooting	Based on Mean	1.471	1	28	.235
	Based on Median	1.703	1	28	.202
	Based on Median and with adjusted df	1.703	1	27.566	.203
Based on trimmed mean		1.528	1	28	.227

Berdasarkan tabel di atas, uji homogenitas dapat diketahui bahwa sig. Based on mean adalah sebesar 0,235. Karena nilai 0,235,>0,05 maka

diketahui bahwa varians data adalah homogen.

d. Uji T-test

Tabel 4.4 Hasil Uji T-test Paired Sample Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error mean
Pair 1				
Preetest akurasi shooting	3,47	15	1.598	.413
Posttest akurasi shooting	9,07	15	2.017	.521

Tabel 4.5 Hasil Uji T-test Paired Sample Correlations

	N	Corelation	Sig.
Pair 1			
Preetest akurasi shooting dan posttest akurasi shooting	15	.633	.011

Berdasarkan tabel di atas, Uji independent samples test Dapat diketahui bahwa sig, equal varians assumed sebesar 0,011. Karena nilai $0,011 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Sebanyak 16x sesi latihan menendang yang dilakukan seperti umpan pendek, umpan lambung, menendang dengan sasaran tiang, dan menendang dengan sasaran tanda X memberikan perbedaan yang lumayan signifikan antara *preetest* dan *posttest* tendangan ke gawang dengan jarak 15 meter para atlet SSB *RBS SOCCER SCHOOL*.

Hasil tendangan ke gawang menunjukkan perbedaan yang substansial, berdasarkan perhitungan data pasca-tes yang telah disebutkan sebelumnya. Hasil tendangan ke gawang pada *preetest* dan *posttest* berbeda secara signifikan, dan perbedaan ini disebabkan oleh sejumlah faktor. Latihan menendang yang berfokus pada latihan permainan dasar, membantu para atlet memperoleh metode menendang yang berorientasi pada tujuan dan penguasaan. Akibatnya, tendangan ke gawang pada *posttest* lebih baik daripada *preetest*.

Latihan tendangan bola memungkinkan pemeliharaan fokus latihan dan konsistensi bola, yang memfasilitasi pertumbuhan pesat dalam penguasaan teknik dan performa latihan tendangan menuju hasil yang diinginkan. Inilah alasan mengapa hasil *posttest* lebih baik daripada hasil *preetest*. Skor rata-rata pada *posttest* lebih tinggi daripada skor rata-rata pada *preetest* ($9,07 > 3,47$), yang menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan cukup berpengaruh pada kemampuan shooting para atlet SSB *RBS SOCCER SCHOOL*. Hal ini terlihat dari skor rata-rata akhir yang

diperoleh antara tes awal dan akhir kemampuan para atlet dalam menendang ke arah gawang.

Karena poin dari tembakan ke gawang dihitung dalam studi ini, semakin tinggi nilai rata-ratanya, semakin baik hasilnya. Karena nilai rata-rata yang di hasilkan setelah di berikan perlakuan lebih tinggi, maka program latihan yang di berikan kepada para atlet SSB RBS SOCCER SCHOOL.

D. Kesimpulan

Dari penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa para atlet SSB RBS SOCCER SCHOOL sangat bersemangat dalam melaksanakan program latihan yang di berikan. Karena para atlet tersebut tidak yang mau mengalah dalam pengambilan poin maka dari itu mereka sangat bersungguh sungguh dalam proses latihan dan mereka tidak pernah bosan di setiap sesi latihan yang ada. Karena di setiap penghujung latihan kami selaku peneliti dan tim pelatih memberikan mini games kepada para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda Muhamad Tri Utama. 2022.
"Penerapan Latihan Tendangan

Bola Bergerak dan Tetap Terhadap Hasil Tendangan Ke Arah Gawang Lawan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tojo": 1-69.

Asiva Noor Rachmayani. 2015.
"Buku Tes dan Pengukuran" :
hal. 1- 185.

emadwiandr. 2013. "Tehnik Dasar Dan Kebugaran Jasmani."
Journal of Chemical Information and Modeling 53(9): 1689–99.

Istofian, and Fahrial Amiq. 2016.
"Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola."
Jurnal Kepelatihan Olahraga 1(1): 105–13.

Kresyawan, R. W. 2016. " Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Dengan Latihan Sasaran Tetap dan Saaran Berubah Terhadap Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang (Eksperimen Pada Pemain SSb Bhaladika Semarang Usia 9-11 Tahun 2016) Universitas Negeri Semarang.

- Mappaompo, Adam, Sudirman Burhanuddin, and Ihsan Abbas. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa Man 1 Sinjai (Studi Eksperimen Pada Siswa Man 1 Sinjai)." : 1110–16.
- Shalahudin, Fauziyah, and Aghus Sifaq. 2023. "JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA." *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga* 6(1): 20–24.
- Subagyo. 2017. "Teori Dan Praktek Permainan Sepakbola." <http://eprints.uny.ac.id/9203/3/BAB%20%20-%2008601244163.pdf>. 11–44.
- Suherman, B. Haris, I. N., & Ristanto, A. (2018). "Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC".
- Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman. 2018. "Hakikat Sepak Bola." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3(1): 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksana/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Arjuna. Rusli, M. Suhartiwi. (2024). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola pada siswa SMA Negeri 1 Pasarwajo. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*. Vol. 10, No. 10, pp 2.
- emadwiandr. 2013. "Tehnik Dasar Dan Kebugaran Jasmani." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Mappaompo, Adam, Sudirman Burhanuddin, and Ihsan Abbas. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Bola Bergerak Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Siswa Man 1 Sinjai (Studi Eksperimen Pada Siswa Man 1 Sinjai)." : 1110–16.
- Kresyawan, R. W. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki dengan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Accuracy Shooting ke Arah Gawang (Eksperimen pada pemain SSB Bhaladika Semarang Usia 9-11 tahun 2015). Universitas Negeri Semarang.
- Subagyo. (2017). Teori Dan Praktek

- Permainan Sepakbola.”
<http://eprints.uny.ac.id.9203/3/BAB%202%20-%2008601244163.pdf>. 11-14
- Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman. 2018. “Hakikat Sepak Bola.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.3(1):10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksana/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Suherman, B., Haris, I. N., & Ristanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 132– 140.
- Mariam, aan. 2023. “Pengaruh Budaya Organisasi Dan Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. Multijaya Adyaraya Lampung Utara.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 5–24.