
Pengaruh Latihan Shooting Bergerak Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Pada Pemain SSB Bintang Kaba

Tri Giantoro Bhakti, Triyanto

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Lampung

Artikel

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of moving shooting training on shooting accuracy toward the goal in SSB Bintang Kaba players. The research method used was a quantitative method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 20 players selected using purposive sampling technique. The research instrument used a shooting test toward the goal. The treatment was conducted through moving shooting training for 16 meetings. Data analysis techniques included normality test, homogeneity test, and paired sample t-test using SPSS 25. The results showed that the average pretest score of 11.85 increased to 14.45 in the posttest with an improvement of 2.60 points. The hypothesis test results showed a significance value of $0.001 < 0.05$ and a t-count value of 4.100. Based on these results, it can be concluded that moving shooting training has a significant effect on improving shooting accuracy toward the goal in SSB Bintang Kaba players.

Keywords: moving shooting training, shooting accuracy, football, soccer school.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting bergerak terhadap akurasi shooting ke gawang pada pemain SSB Bintang Kaba. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes shooting ke gawang. Perlakuan diberikan melalui latihan shooting bergerak selama 16 kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis paired sample t-test dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 11,85 meningkat menjadi 14,45 pada posttest dengan peningkatan sebesar 2,60 poin. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar 4,100. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan shooting bergerak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting ke gawang pada pemain SSB Bintang Kaba.

Corresponding Author:

Tri Giantoro Bhakti

Email:

giantorobhakti@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Kata kunci: latihan shooting bergerak, akurasi shooting, sepak bola, SSB.

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam meningkatkan Kesehatan, kebugaran jasmani, serta kemampuan sosial melalui interaksi dan kerja sama dalam permainan. Di antara berbagai cabang olahraga, salah satunya sepak bola, sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling populer dan digemari, baik secara nasional maupun internasional. Sepak bola menuntut penguasaan berbagai teknik, taktik, fisik, dan mental. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar sejak usia dini melalui sekolah sepak bola (SSB) memiliki peranan penting dalam menghasilkan pemain berkualitas dimasa mendatang. Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh dua kesebelasan dimana setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang salah satunya adalah seorang penjaga gawang, dengan cara menendang bola, menyundul bola kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola dengan menggunakan tangan didalam daerah tertentu (Mesnan, Amir & Irwansyah, 2019). Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut berbagai komponen ketrampilan fisik dan teknik, salah satunya adalah kemampuan melakukan tembakan atau shooting.

Shooting memiliki peran vital dalam menentukan keberhasilan sebuah tim, karena melalui teknik inilah peluang mencetak gol dapat diwujudkan. Efektivitas shooting tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga akurasi dalam mengarahkan bola sesuai target. Oleh sebab itu, peningkatan akurasi *shooting* menjadi salah satu fokus utama dalam proses Latihan sepakbola modern (Gusri Maulana, 2020). Menurut (Bakar, 2020). Menyatakan bahwa shooting merupakan sebuah hal yang sangat penting pada permainan sepakbola dimana harus diperhatikan dan dilatih dengan harapan kualitas permainan seseorang sertatim dapat menciptakan peluang dan dapat mencetak gol lebih banyak. *Shooting* merupakan teknik atau peranan yang sangat penting dalam sebuah permainan sepakbola karena apabila pemain telah melakukan *shooting* ke gawang itu artinya telah menandakan memberikan ancaman atau bahaya ke gawang lawan, karena pada hakikatnya *shooting* merupakan salah satu Upaya memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki (Tamammudin & Widodo, 2020).

Sepak bola adalah permainan nyata, pemain jarang melakukan *shooting* dalam keadaan diam, sebaliknya sebagian besar tembakan dilakukan saat pemain bergerak, baik setelah menggiring bola, menerima operan, maupun melakukan transisi serangan cepat. Kondisi ini menuntut pemain untuk dapat melakukan *shooting* dengan kordinasi tubuh yang baik meskipun dalam keadaan dinamis. Oleh karena itu, latihan shooting bergerak (*moving shooting training*) dinilai lebih relevan dan representatif terhadap situasi pertandingan sesungguhnya. Latihan semacam ini mampu melatih respon cepat, keseimbangan tubuh, serta pengambilan keputusan pemain sehingga berpotensi meningkatkan akurasi tembakan (Prabowo, 2018).

Peneliti sebelumnya juga mendukung pentingnya latihan shooting bergerak sebbagai metode peningkatan akurasi. Penelitian (Gusri Maulana 1, 2020) menunjukan bahwa penerapan latihan *shooting* bergerak pada pemain remaja memberikan peningkatan signifikan terhadap ketepatan *shooting* setelah program latihan dilakukan secara sistematis. Hasil yang sama juga ditemukan (Ruslan et al., 2022), dimana variasi latihan shooting termasuk *shooting* bergerak terbukti meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan antara hasil pre-test dan post- test. Temuan ini memperkuat bahwa latihan yang menuntut gerakan dan kesesuaian dengan kondisi pertandingan lebih efektif dibandingkan latihan statis. Selain itu, (Ruslan et al., 2022) juga menemukan bahwa latihan shooting dalam kondisi dinamis seperti midel “enam bola ke gawang” mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain ekstrakurikuler

sepak bola. Metode latihan yang melibatkan reaksi cepat, koordinasi, dan kesiapan tubuh tersebut memberikan efek positif terhadap ketepatan tembakan pemain. Keberhasilan metode ini menunjukkan bahwa latihan yang mendekati tuntutan permainan nyata menjadikan faktor yang memberikan kontribusi besar dalam peningkatan performa *shooting* pemain.

Latihan *shooting* bergerak dapat dipandang sebagai salah satu metode yang sangat penting untuk diterapkan pada pembinaan pemain SSB. Pada SSB Bintang Kaba, masih ditemukan pemain yang kesulitan mempertahankan akurasi Ketika melakukan shooting dalam kondisi bergerak. Beberapa peluang mencetak gol dalam latihan maupun pertandingan sering tidak maksimal akibat kurangnya ketepatan shooting dinamis. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan shooting pemain secara efektif, khususnya dalam situasi permainan yang dinamis. Salah satu bentuk latihan yang relevan adalah latihan shooting bergerak, karena latihan ini menyerupai kondisi permainan yang sebenarnya di lapangan dan menuntut koordinasi gerak, ketepatan, serta pengambilan keputusan secara cepat. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting bergerak terhadap akurasi shooting ke gawang pada pemain usia pembinaan SSB Bintang Kaba.

II. METODE

Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian Pre-Experimental Design menggunakan bentuk One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilakukan dengan memberikan tes awal (pretest), perlakuan (treatment), dan tes akhir (posttest). Penelitian dilaksanakan di SSB Bintang Kaba pada bulan Maret sampai Mei 2026. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3–4 kali dalam satu minggu. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bintang Kaba yang berjumlah 22 orang dengan 20 sebagai pemain dan 2 sebagai penjaga gawang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria pemain aktif selain penjaga gawang, jadi dari total 22 populasi, sampel yang digunakan adalah 20 pemain aktif.

Pada penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu Variabel bebas (x) dan Variabel terikat (y) variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan shooting bergerak, yaitu latihan menendang bola ke arah gawang dalam kondisi pemain atau bola sedang bergerak. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi shooting ke gawang, yaitu kemampuan pemain menendang bola secara tepat ke sasaran yang ditentukan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes shooting ke gawang. Setiap pemain diberikan kesempatan melakukan tendangan ke arah target yang telah ditentukan dan nilai diperoleh berdasarkan ketepatan sasaran.

Tahapan pengumpulan data meliputi:

1. Melakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal shooting pemain.
2. Memberikan treatment berupa latihan shooting bergerak.
3. Melakukan posttest untuk mengetahui peningkatan hasil shooting setelah perlakuan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan pada atlet SSB Bintang Kaba ialah mengukur shooting. Deskripsi data ini merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada kelompok eksperimen. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada atlet SSB Bintang Kaba dengan memberikan latihan shooting bergerak, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Nilai *Pre Test Pos Test*

Sampel	Hasil Pretest Point	Keterangan	Sampel	Hasil Posttest	Keterangan	Selisih
FI	19	Baik	1	20	Sangat Baik	1
ID	15	Baik	2	19	Baik	4
FA	18	Baik	3	18	Baik	0
NO	10	Kurang	4	11	Kurang	1
HA	10	Kurang	5	11	Kurang	1
QO	9	Sangat Kurang	6	11	Kurang	2
RI	8	Sangat Kurang	7	10	Kurang	2
FA	13	Kurang	8	17	Baik	4
AR	8	Sangat Kurang	9	10	Kurang	2
WA	13	Kurang	10	13	Kurang	0
DA	15	Baik	11	16	Baik	1
NA	9	Sangat Kurang	12	14	Kurang	5
AL	12	Kurang	13	20	Sangat Baik	8
RO	7	Sangat Kurang	14	18	Baik	11
IR	9	Sangat Kurang	15	11	Kurang	2
AP	13	Kurang	16	13	Kurang	0
ZA	7	Sangat Kurang	17	10	Kurang	3
Di	14	Kurang	18	14	Kurang	0
D	14	Kurang	19	15	Baik	1
ZA	14	Kurang	20	18	Baik	4

Tabel 2. Norma test shooting ke gawang

No	Norma	Nilai
1	Sangat Baik	20-25
2	Baik	15-19
3	Kurang	10-14
4	Sangat Kurang	0-9

Berdasarkan Hasil pretest menunjukkan kemampuan awal shooting pemain sebelum diberikan latihan. Nilai terendah adalah 7, sedangkan nilai tertinggi adalah 19 dengan rata-rata sebesar 11,85. Secara kategori Beberapa pemain berada pada kategori Baik, Sebagian besar masih berada pada kategori Kurang, Beberapa pemain termasuk kategori Sangat Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain sebelum latihan masih belum merata dan sebagian besar pemain belum memiliki akurasi shooting yang optimal.

Setelah diberikan latihan shooting bergerak, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting. Nilai minimum meningkat menjadi 10, sedangkan nilai maksimum mencapai 20 dengan rata-rata sebesar 14,45. Kategori hasil posttest menunjukkan, Jumlah pemain kategori Baik meningkat, Muncul kategori Sangat Baik, Jumlah pemain kategori Sangat Kurang menurun drastic Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan shooting bergerak membantu pemain dalam meningkatkan akurasi tendangan ke arah gawang.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada pemain SSB Bintang Kaba, diketahui bahwa latihan menembak sambil bergerak memberikan dampak yang baik untuk meningkatkan tembakan ke gawang. Ini terlihat dari peningkatan hasil shooting antara pretest dan posttest setelah mendapatkan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Peningkatan kemampuan menembak menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terencana dan berulang dapat membantu pemain untuk meningkatkan tendangan ke arah gawang. Penelitian menunjukkan bahwa latihan menembak sambil bergerak memberikan dampak yang besar untuk meningkatkan akurasi tembakan ke gawang pada pemain SSB Bintang Kaba.

Dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan, terlihat bahwa kemampuan pemain dalam menempatkan bola ke sasaran menjadi lebih baik dan lebih akurat. Peningkatan ini terjadi karena latihan menembak gerakan yang melatih koordinasi antara gerakan tubuh, keseimbangan, dan juga teknik meninju saat pemain melakukan tendangan dalam keadaan bergerak. Menurut teori , melakukan latihan secara rutin dan terencana bisa meningkatkan keterampilan dasar dalam sepak bola, terutama dalam hal menembak. Secara teori , shooting adalah teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena hal ini menjadi penentu untuk mencetak gol . Menurut teori latihan olahraga, kemampuan menembak dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti koordinasi antara mata dan kaki, keseimbangan tubuh , kekuatan otot leher, dan juga konsentrasi dari pemain. Latihan menembak

sambil bergerak dapat meningkatkan semua komponen itu karena pemain tidak hanya menendang bola saat diam, tetapi juga bergerak sebelum menembak. Ini membuat pemain terbiasa melakukan tembakan dalam situasi permainan yang nyata, sehingga tendangan mereka menjadi lebih baik.

Peningkatan hasil penelitian juga dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa latihan yang diberikan harus sesuai dengan situasi yang terjadi dalam pertandingan. Dalam permainan sepak bola, pemain jarang melakukan shooting dalam posisi diam, melainkan lebih sering melakukan shooting setelah berlari, menggiring bola, atau bergerak mencari ruang. Oleh karena itu, latihan shooting bergerak sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting pemain. Dengan latihan yang menyerupai kondisi pertandingan, pemain menjadi lebih siap dalam mengambil keputusan dan melakukan tendangan secara tepat saat berada di depan gawang.

Selain itu, latihan shooting bergerak juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan koordinasi motorik pemain. Koordinasi gerak yang baik akan membantu pemain mengontrol posisi tubuh saat melakukan tendangan sehingga arah bola menjadi lebih terarah. Dalam teori pembelajaran gerak, semakin sering seseorang melakukan pengulangan gerakan yang benar, maka gerakan tersebut akan menjadi otomatis dan lebih efektif. Melalui latihan shooting bergerak yang dilakukan secara rutin, pemain SSB Bintang Kaba mampu memperbaiki teknik tendangan serta meningkatkan konsistensi akurasi shooting ke gawang. Dari aspek kondisi fisik, latihan shooting bergerak juga membantu meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai pemain. Keseimbangan tubuh sangat diperlukan agar pemain dapat mempertahankan posisi tubuh saat melakukan shooting dalam keadaan bergerak. Sementara itu, kekuatan otot tungkai membantu pemain menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan terarah. Berdasarkan teori kondisi fisik dalam olahraga, kekuatan dan keseimbangan merupakan komponen penting yang mendukung keberhasilan teknik shooting. Dengan meningkatnya kedua komponen tersebut, kemampuan akurasi shooting pemain juga mengalami peningkatan.

Secara teori, latihan shooting bergerak mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta ketepatan pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang. Dalam permainan futsal, shooting jarang dilakukan dalam keadaan diam, melainkan dilakukan sambil bergerak dan berada di bawah tekanan permainan. Oleh karena itu, latihan shooting bergerak sangat sesuai diterapkan karena dapat membantu pemain beradaptasi dengan situasi pertandingan yang sebenarnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa berlatih teknik secara teratur dapat membantu meningkatkan kemampuan dasar dalam bermain futsal. Penelitian yang dilakukan oleh (Wicaksono dan Kusuma) menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara khusus dan berulang-ulang dapat meningkatkan keterampilan pemain futsal,

terutama dalam hal teknik dan konsentrasi saat bermain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Arifin dan Kusuma juga menunjukkan bahwa program latihan yang dilakukan dengan cara yang teratur dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kemampuan fisik dan teknik pemain sepakbola. Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwa latihan menembak sambil bergerak adalah cara latihan yang efektif untuk meningkatkan tembakan ke gawang bagi pemain SSB Bintang Kaba. Latihan ini bisa menjadi salah satu program yang digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan teknik menembak para pemain sepakbola, Selain dapat meningkatkan kemampuan setiap pemain, latihan tembakan bergerak juga bisa membantu pemain lebih siap menghadapi situasi di pertandingan yang nyata. Dari pembahasan itu, bisa disimpulkan bahwa latihan menembak sambil bergerak sangat membantu meningkatkan tembakan ke gawang pada pemain SSB Bintang Kaba. Hasil penelitian meningkat karena latihan ini dapat membantu pelatihan menembak, koordinasi gerakan, keseimbangan, kekuatan otot, serta kemampuan pemain untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang nyata. Dengan cara ini, latihan menembak sambil bergerak bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menembak para pemain sepak bola, terutama bagi pemain yang masih dalam masa latihan di sekolah sepak bola.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang dilakukan, hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan uji t sampel pasangan menunjukkan bahwa jika nilai signifikan $< 0,05$, maka hipotesis tersebut diterima. Dari hasil uji hipotesis yang terdapat pada tabel 4.3, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000, yang mana juga $< 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan “Pengaruh Latihan Shooting Bergerak Terhadap Akurasi Shooting Ke Gawang Pada Pemain SSB Bintang Kaba” diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan shooting yang dilakukan sambil bergerak memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemampuan shooting futsal di SSB Bintang Kaba.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Oktaviani, R. (2020). Perbedaan Efektivitas Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Pinalti Pada Club Futsal Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9 (1), 64-73.
- Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill Dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling Pada Olahraga Cricket. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 5(2), 116–124.
- Amiq, F., & Istofian, R. S. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1*, 105–113. /Jko/Article/View/7712

- Arifin, M. S., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2023). Pengaruh Mict With Ball Mastery Terhadap Daya Tahan Aerobic Pemain Futsal Sma Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 125-130.
- A.Tantri, Dan Mashud (2023). Test Pengukuran Cabang Olahraga
Bagus Jovanca Aldino, & Hariyoko. (2023). Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga Surabaya.
Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga, 6(1), 20–24.
- Bakar, A. (2020). Pengaruh Latihan Lunge Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola Pada Ssb Sjs Usia 16-18 Tahun. *Babasal Sport Education Journal*, 1(2), 1–6.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, Fp (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)* , 10 (1), 297-304.
- Dyas A. P., & Shally N. (2020). Pengaruh Latihan Imagery Cognitoive Specific Terhadap Akurasi Shooting Menggunakan Awalan Dalam Permainan Bolatangan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 36–40.
- Fadli, M. (2019). Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia (Ssb) Persis Makassar. *Fkip Unm*, 14.
- Fernando H. Girsang, & Amir Supriadi. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling Dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Soccer Pratama Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 53–61.
- Girsang, Fh, & Supriadi, A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling Dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Football Pratama Tahun 2021. *Jurnal Rekreasi Kesehatan Jasmani (Jphr)* , 2 (1), 53-61.
- 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*, 2(2019), 220–232.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111–116.436-442.
- I. Mahfud, A. Gumantan, dan R. Y. (2021). *Dasar Gerak Sepakbola*. Universitas Teknokrat Indonesia