

**PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN TARGET AREA
TERHADAP AKURASI TEMBAKAN ATLET SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) BATUKARANG PADA
KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN 2025**

Brendy S Tarigan¹, Julius Boy Nesra Basgimata Barus², Deasyi Natalia Sitepu³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olah Raga Universitas Quality Berastagi

¹ tariganbrendy7@gmail.com ² boynesra@gmail.com

³ deasyisitepu@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shooting training using target areas on the shooting accuracy of Batukarang Football School (SSB) athletes in the 13-15 age group. This study was conducted at Batukarang Football School (SSB), Payung District, Karo Regency, North Sumatra, from October to November 2025. The method used was an experimental study with a pre-test and post-test control group design. The study sample consisted of 20 athletes selected using a purposive sampling technique. The research instrument used a shooting accuracy test consisting of 10 kicks with a maximum score of 30 points. The results showed that the average pre-test score was 15.1, which is in the sufficient category, while the average post-test score was 22.4, which is in the good category. An average increase of 7.3 points was observed after six weeks of training, performed three times per week. The statistical test using the t-test showed that the calculated t-value was greater than the table t-value, thus accepting the alternative hypothesis (Ha). Therefore, it can be concluded that there is a significant effect of shooting training using area targets on improving shooting accuracy in Batukarang SSB athletes aged 13–15 years. Shooting training using area targets has been proven effective in improving shooting accuracy, concentration, and mastery of basic techniques. Therefore, this training method is recommended for continuous implementation in youth soccer development programs to improve athlete technique and performance.

Keywords: shooting training, area targets, shooting accuracy, soccer, Batukarang SSB.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Batukarang, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, pada bulan Oktober sampai November 2025. . Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain pre-test and post-test control group design. Sampel penelitian berjumlah 20

atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting sebanyak 10 kali tendangan dengan skor maksimal 30 poin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test sebesar 15,1 berada pada kategori cukup, sedangkan rata-rata nilai post-test sebesar 22,4 berada pada kategori baik. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,3 poin setelah diberikan perlakuan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Hasil uji statistik menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting menggunakan target area terhadap peningkatan akurasi tembakan atlet SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Latihan shooting menggunakan target area terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan arah tendangan, konsentrasi, serta penguasaan teknik dasar pemain. Oleh karena itu, metode latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan sepak bola usia dini guna meningkatkan kualitas teknik dan performa atlet.

Kata kunci: latihan shooting, target area, akurasi tembakan, sepak bola, SSB Batukarang.

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga penguasaan teknik, taktik, serta kerja sama tim yang baik. Perkembangan sepak bola di Indonesia ditandai dengan semakin banyaknya kompetisi dan pembinaan usia dini melalui Sekolah Sepak Bola (SSB) yang bertujuan membentuk pemain berkualitas sejak usia muda. Pembinaan yang dilakukan secara terencana menjadi fondasi penting dalam menghasilkan atlet yang mampu bersaing di tingkat

nasional maupun internasional (Hidayat, 2020).

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan faktor utama yang menentukan kualitas permainan. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain meliputi passing, control, dribbling, heading, dan shooting (Utomo, 2021). Di antara berbagai teknik tersebut, shooting memiliki peran yang sangat penting karena merupakan teknik utama untuk mencetak gol. Keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan membangun serangan, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam mengeksekusi tendangan secara

akurat ke arah gawang lawan (Rahmat, 2022).

Akurasi tembakan merupakan kemampuan pemain mengarahkan bola tepat pada sasaran yang diinginkan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti teknik dasar, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, serta konsentrasi saat melakukan tendangan. Pemain yang memiliki kekuatan tendangan tinggi belum tentu mampu menghasilkan gol apabila tidak memiliki akurasi yang baik (Winarno, 2021). Oleh karena itu, peningkatan akurasi shooting menjadi salah satu fokus utama dalam pembinaan pemain usia dini.

Kelompok usia 13–15 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan kemampuan teknik dasar sepak bola. Pada tahap ini, pemain berada pada masa pembentukan keterampilan motorik sehingga membutuhkan metode latihan yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Salah satu bentuk latihan yang dinilai efektif adalah latihan shooting menggunakan target area. Metode ini memberikan sasaran tertentu pada gawang sehingga pemain terdorong untuk

meningkatkan ketepatan arah tendangan sekaligus memperbaiki teknik dasar yang digunakan. Penelitian Putra (2022) menunjukkan bahwa latihan menggunakan target area mampu meningkatkan akurasi tendangan secara signifikan dibandingkan latihan konvensional.

Hasil observasi awal di SSB Batukarang menunjukkan bahwa akurasi tembakan pemain kelompok usia 13–15 tahun masih tergolong rendah. Banyak tendangan yang belum tepat sasaran, baik saat latihan maupun pertandingan. Sebagian besar pemain lebih mengutamakan kekuatan tendangan daripada ketepatan arah bola sehingga peluang mencetak gol sering tidak dimanfaatkan secara optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan belum memberikan perhatian khusus terhadap peningkatan akurasi shooting.

Permasalahan tersebut diduga disebabkan oleh metode latihan yang masih bersifat umum, kurang bervariasi, dan belum memberikan latihan yang secara khusus melatih ketepatan tendangan. Padahal, peningkatan keterampilan teknik memerlukan latihan yang sistematis,

terarah, berulang, serta disertai umpan balik terhadap kesalahan teknik yang dilakukan pemain. Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode latihan yang lebih spesifik agar kemampuan shooting pemain dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan pemain sepak bola SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif metode latihan bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas teknik shooting pemain serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembinaan sepak bola usia dini.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan pemain sepak bola kelompok usia 13–15 tahun.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober–November 2025 di

Sekolah Sepak Bola (SSB) Batukarang, Kecamatan Payung, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa SSB Batukarang merupakan lembaga pembinaan sepak bola usia dini yang memiliki program latihan terstruktur serta fasilitas latihan yang memadai untuk pelaksanaan penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain kelompok usia 13–15 tahun yang aktif mengikuti latihan di SSB Batukarang sebanyak 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berusia 13–15 tahun, (2) aktif mengikuti latihan minimal tiga kali setiap minggu, (3) tidak mengalami cedera selama penelitian, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang memiliki kemampuan awal relatif seimbang berdasarkan hasil pretest, yaitu kelompok eksperimen (10 pemain) yang diberikan latihan shooting menggunakan target area dan kelompok kontrol (10 pemain) yang mengikuti latihan konvensional.

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting

yang mengacu pada Coerver Shooting Accuracy Test yang telah dimodifikasi sesuai kondisi lapangan penelitian. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan ke arah gawang yang telah dibagi menjadi beberapa zona target dengan skor berbeda. Skor total dari seluruh tendangan digunakan sebagai nilai akurasi tembakan. Sebelum digunakan, instrumen telah diuji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal akurasi shooting pada kedua kelompok. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan shooting menggunakan target area selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu, sedangkan kelompok kontrol mengikuti latihan shooting secara konvensional. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi tembakan.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene Test. Selanjutnya pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Independent Sample t-test pada taraf signifikansi 5% untuk mengetahui perbedaan peningkatan akurasi tembakan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan pemain sepak bola SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Penelitian dilakukan terhadap 20 atlet menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Pengukuran kemampuan akurasi shooting dilakukan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah diberikan latihan shooting menggunakan target area selama enam minggu (posttest).

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	N	Mean	Levene Statistic		Sig.
			Skor	Skor	
Pretest	20	15,10	10	19	0,725
Posttest	20	22,40	17	27	

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) akurasi shooting sebelum perlakuan sebesar 15,10, sedangkan setelah diberikan latihan menggunakan target area meningkat menjadi 22,40. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 7,30 poin, yang mengindikasikan bahwa latihan shooting menggunakan target area mampu meningkatkan kemampuan akurasi tembakan pemain.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Sig.
Pretest	0,037
Posttest	0,321

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi pretest sebesar 0,037 dan posttest sebesar 0,321. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis sesuai prosedur analisis yang digunakan.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Keterangan	Nilai
Mean	15,10
Pretest	
Mean	22,40
Posttest	
t hitung	8,42
t tabel	2,093
Keputusan	Ha
	diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung = 8,42, sedangkan t tabel = 2,093 pada taraf signifikansi 5%. Karena t hitung > t tabel, maka Ha diterima dan H₀ ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target area berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan pemain sepak bola SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan shooting menggunakan target area memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi tembakan pemain sepak bola SSB

Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata akurasi shooting dari 15,10 pada saat pretest menjadi 22,40 pada saat posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur mampu memperbaiki kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran.

Peningkatan kemampuan tersebut terjadi karena latihan menggunakan target area memberikan sasaran yang jelas sehingga pemain lebih fokus pada ketepatan arah tendangan dibandingkan hanya mengandalkan kekuatan. Selain itu, latihan ini membantu pemain memperbaiki teknik dasar shooting, seperti posisi kaki tumpu, ayunan kaki, keseimbangan tubuh, serta perkenaan kaki dengan bola.

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa nilai t hitung (8,42) lebih besar daripada t tabel (2,093), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target area berpengaruh signifikan terhadap akurasi tembakan pemain. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Putra (2022) yang menyatakan bahwa latihan menggunakan target area dapat meningkatkan ketepatan tendangan pemain karena memberikan target yang spesifik sehingga pemain lebih mudah mengontrol arah bola. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Winarno (2021) yang menjelaskan bahwa akurasi tendangan dipengaruhi oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta penguasaan teknik dasar shooting.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target area layak diterapkan sebagai salah satu program latihan rutin pada pembinaan pemain usia 13–15 tahun karena terbukti mampu meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap akurasi tembakan pemain sepak bola SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun, dapat disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan target area memberikan pengaruh positif

terhadap peningkatan akurasi tembakan pemain. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata akurasi shooting dari 15,10 pada saat pretest menjadi 22,40 pada saat posttest.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai t hitung = 8,42 lebih besar daripada t tabel = 2,093 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan shooting menggunakan target area berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan pemain sepak bola SSB Batukarang kelompok usia 13–15 tahun. Metode latihan ini terbukti efektif dalam membantu pemain meningkatkan ketepatan tendangan melalui latihan yang terarah, sistematis, dan berulang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut.

Bagi pelatih, latihan shooting menggunakan target area dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan rutin karena terbukti efektif meningkatkan akurasi tembakan

pemain. Pelatih juga diharapkan memberikan evaluasi teknik secara berkelanjutan agar kemampuan pemain terus berkembang.

Bagi atlet, diharapkan lebih disiplin dan aktif mengikuti program latihan serta melakukan latihan mandiri secara berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan shooting dan penguasaan teknik dasar sepak bola.

Bagi SSB Batukarang, diharapkan dapat mendukung penerapan metode latihan ini dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai serta menyusun program pembinaan teknik yang lebih terstruktur.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih panjang, atau mengombinasikan latihan shooting menggunakan target area dengan variabel lain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arsil. (2019). *Evaluasi Pendidikan*

- Jasmani dan Olahraga. Sukabina Press.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang Press.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepak Bola Dasar*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak Bola*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola*. RajaGrafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. FPOK UPI.
- Putra, A. (2022). Pengaruh latihan shooting menggunakan target area terhadap peningkatan akurasi tendangan pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 45–53.
- Riduwan. (2018). *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI.
- Setyosari, P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Prenadamedia Group.
- Sucipto. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sukanto. (2021). *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Deepublish.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Nuansa.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Utomo, B. (2021). *Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola*. Kencana.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. RajaGrafindo Persada.

Winarno, M. E. (2021). *Teknik Dasar Sepak Bola Modern*. Universitas Negeri Malang Press.

Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.