

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP TINGKAT AKURASI
SHOOTING PEMAIN SSB SALUT FC DI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Rapi Ahmad¹, Atradinal², Arie Asnaldi³, Ozha Wahyu Pra Adha⁴

^{1,2,3,4}PO FIK Universitas Negeri Padang

¹rapia102004@gmail.com, ²atradinal99@fik.unp.ac.id, ³asnaldi@fik.unp.ac.id,

⁴ozhawahyu@unp.ac.id

ABSTRACT

Low shooting accuracy can reduce players' effectiveness in converting goal-scoring opportunities and remains an important technical issue in youth football development. This study aimed to examine the effect of shooting training on the shooting accuracy of SSB SALUT FC players in Pesisir Selatan Regency. The study employed a quantitative pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 29 SSB SALUT FC players who completed a pretest, participated in a systematically structured shooting training program, and subsequently completed a posttest. Shooting accuracy was measured using a target-zone-based instrument designed to objectively assess shot direction and accuracy. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test, paired-samples t-test, and effect size analysis. The results showed that the mean shooting accuracy score increased from 10.93 (SD = 4.423) at pretest to 18.38 (SD = 2.470) at posttest, representing an improvement of 7.45 points. The paired-samples t-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores, $t(28) = -8.267$, $p < .001$. Cohen's d of 1.535 indicated a large effect size. Thus, systematic and structured shooting training was associated with a statistically significant and practically meaningful improvement in players' shooting accuracy. Shooting training should therefore be systematically integrated into youth football development programs by emphasizing technical accuracy, repetition, target variation, progressive difficulty, and regular evaluation.

Keywords: *football; shooting accuracy; shooting training*

ABSTRAK

Rendahnya akurasi shooting dapat mengurangi efektivitas pemain dalam memanfaatkan peluang mencetak gol dan menjadi salah satu permasalahan penting dalam pembinaan sepak bola usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting terhadap tingkat akurasi shooting pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri atas 29 pemain SSB SALUT FC yang mengikuti pre-test, program latihan shooting secara sistematis, dan post-test. Akurasi shooting diukur menggunakan instrumen berbasis zona sasaran untuk menilai ketepatan arah tendangan secara objektif. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk, paired sample t-test, dan effect size. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor akurasi shooting meningkat dari 10,93 (SD = 4,423) pada pre-test menjadi 18,38 (SD = 2,470) pada post-test, dengan peningkatan sebesar 7,45 poin. Hasil paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan

post-test, $t(28) = -8,267$, $p < 0,001$. Nilai Cohen's d sebesar 1,535 menunjukkan ukuran efek yang besar. Dengan demikian, latihan shooting yang sistematis dan terstruktur diikuti oleh peningkatan akurasi shooting yang signifikan dan bermakna secara praktis. Latihan shooting perlu diintegrasikan secara terencana dalam pembinaan pemain sepak bola usia muda dengan memperhatikan ketepatan teknik, pengulangan, variasi sasaran, peningkatan kesulitan secara bertahap, dan evaluasi berkala.

Kata Kunci: sepak bola, akurasi *shooting*; latihan *shooting*

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan berkembang luas di berbagai negara, termasuk Indonesia. Sebagai permainan invasi, sepak bola menuntut keterpaduan kemampuan teknik, kondisi fisik, kecerdasan taktis, dan kesiapan psikologis pemain. Dalam permainan modern, keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan, tetapi juga oleh efektivitas pemain dalam mengubah peluang menjadi gol. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *heading*, kontrol bola, dan *shooting* menjadi fondasi penting dalam performa pemain (Mitrous et al., 2023). Di antara berbagai teknik tersebut, *shooting* memiliki posisi strategis karena menjadi tindakan teknis yang secara langsung berkaitan dengan penyelesaian akhir dan pencapaian

tujuan utama permainan, yaitu mencetak gol.

Keberhasilan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pemain menghasilkan tendangan yang kuat, tetapi juga ketepatan dalam mengarahkan bola menuju sasaran. Pemain dengan kekuatan tendangan yang baik belum tentu efektif apabila bola tidak mengarah ke area gawang yang diinginkan. Dengan demikian, akurasi menjadi salah satu unsur utama yang menentukan kualitas *shooting*. Pelaksanaan *shooting* sendiri merupakan keterampilan kompleks yang melibatkan koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, ayunan kaki, penguncian pergelangan kaki, perkenaan kaki dengan bola, serta gerakan lanjutan (*follow-through*). Kesalahan pada salah satu fase gerakan dapat menyebabkan bola melambung, melebar, terlalu lemah, atau mudah diantisipasi penjaga gawang.

(Ramadhana et al. 2023) menunjukkan bahwa akurasi *shooting* berkaitan dengan kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan, sedangkan (Engler et al. 2023) menekankan pentingnya pengukuran akurasi tembakan secara terstandar agar kualitas tembakan dapat dinilai secara objektif.

Pada pembinaan pemain usia muda, keterampilan *shooting* perlu dikembangkan secara bertahap dan sistematis. Masa pembinaan usia muda merupakan periode penting dalam pembentukan pola gerak, koordinasi, dan adaptasi neuromuskular yang menjadi fondasi penguasaan keterampilan olahraga pada tahap selanjutnya. (Hidayat Suharto et al. 2024) menegaskan bahwa penguasaan teknik *shooting* berkaitan erat dengan pembentukan pola gerak dasar dan adaptasi neuromuskular pemain muda. Penguasaan teknik yang baik sejak tahap pembinaan dasar dapat membantu pemain melakukan gerakan secara lebih efektif dan konsisten, mengembangkan berbagai bentuk penyelesaian akhir, serta meningkatkan kepercayaan diri ketika memperoleh kesempatan mencetak gol dalam pertandingan.

Untuk mencapai kemampuan tersebut, *shooting* tidak cukup dilatih hanya melalui instruksi kepada pemain untuk menendang bola sekeras mungkin. Latihan perlu diarahkan pada pembentukan pola gerak yang benar, pengulangan yang memadai, penggunaan sasaran yang jelas, serta evaluasi yang dilakukan secara konsisten. Prinsip pengulangan memungkinkan pemain memperkuat koordinasi antara posisi tubuh, kaki tumpu, ayunan kaki, titik perkenaan dengan bola, kekuatan tendangan, dan arah bola menuju sasaran. (Mitrousis et al. 2023) menunjukkan bahwa program latihan yang mendukung keseimbangan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan teknis pemain sepak bola remaja. Sementara itu, (Okilanda et al. 2021) menekankan pentingnya pendekatan latihan berbasis permainan dalam mengembangkan keterampilan dasar *shooting* pemain usia dini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *shooting* tidak hanya bergantung pada kekuatan kaki, tetapi juga pada kualitas rancangan latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan pemain.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan tendangan adalah latihan *shooting* dengan sasaran atau *target shooting*. Dalam latihan ini, pemain tidak hanya diarahkan untuk menendang bola ke gawang, tetapi juga dituntut mengarahkan bola menuju zona tertentu. Penggunaan zona target memberikan tujuan gerak yang lebih spesifik sehingga pemain belajar menyesuaikan arah, kekuatan, koordinasi, dan *timing* tendangan berdasarkan sasaran yang ingin dicapai. Selain itu, zona target memungkinkan pelatih memperoleh informasi yang lebih objektif mengenai tingkat akurasi dan pola kesalahan pemain. Hal ini penting karena keberhasilan *shooting* seharusnya tidak hanya dinilai berdasarkan bola masuk atau tidak masuk ke gawang, tetapi juga berdasarkan kemampuan pemain menempatkan bola pada area yang telah ditentukan. (Engler et al. 2023) menunjukkan pentingnya pendekatan pengukuran yang terstandar dalam mengevaluasi akurasi *shooting*, sehingga perkembangan keterampilan pemain dapat dipantau secara lebih sistematis.

Dalam praktik pembinaan di sekolah sepak bola (SSB), pelaksanaan latihan teknik masih dapat menghadapi berbagai persoalan. Latihan *shooting* dapat dilakukan secara rutin, tetapi belum selalu disertai sasaran, variasi, pengulangan, dan evaluasi yang terukur. Penilaian keberhasilan *shooting* juga sering terbatas pada apakah bola masuk atau tidak masuk ke gawang tanpa memetakan ketepatan arah, zona sasaran, maupun pola kesalahan pemain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan umpan balik yang diterima pemain menjadi kurang spesifik. Padahal, latihan yang memberikan sasaran jelas dan umpan balik terhadap hasil gerakan dibutuhkan agar pemain mampu mengidentifikasi kesalahan sekaligus melakukan penyesuaian terhadap teknik tendangannya.

Permasalahan serupa ditemukan pada pembinaan pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara informal dengan pelatih, kemampuan pemain dalam melakukan penyelesaian akhir masih belum optimal. Pemain pada dasarnya mampu membangun serangan dan menciptakan peluang di depan

gawang lawan, tetapi peluang tersebut belum dapat dikonversi menjadi gol secara maksimal karena ketepatan *shooting* masih rendah. Dalam salah satu pengamatan pertandingan, dari delapan percobaan *shooting* yang dilakukan pemain, hanya dua tendangan yang mengarah ke gawang. Secara deskriptif, kondisi tersebut menunjukkan bahwa hanya 25% percobaan *shooting* yang *on target*, sedangkan 75% lainnya belum mengarah tepat ke sasaran. Pemain juga masih mengalami kesulitan mengarahkan bola ketika berada di bawah tekanan lawan maupun ketika memperoleh peluang terbuka di depan gawang.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara kemampuan menciptakan peluang dengan efektivitas penyelesaian akhir. Sejumlah tendangan masih melebar dari gawang, melambung, kurang bertenaga, atau mengarah pada area yang mudah dijangkau penjaga gawang. Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan pelaksanaan latihan *shooting* yang belum sepenuhnya terstruktur dalam hal pengulangan gerak, variasi latihan, penggunaan sasaran, dan evaluasi

hasil tendangan. Apabila latihan hanya dilakukan tanpa target dan indikator keberhasilan yang jelas, pemain memiliki kesempatan yang lebih terbatas untuk mengetahui kesalahan serta memperbaiki pola geraknya. Kondisi ini menunjukkan perlunya program latihan *shooting* yang lebih sistematis dan terukur untuk membantu pemain meningkatkan ketepatan tendangan.

Hasil penelitian terdahulu memberikan dasar bahwa kemampuan *shooting* dapat ditingkatkan melalui program latihan yang dirancang secara spesifik. (Suhdy & Febrianti 2024) menunjukkan bahwa penerapan latihan *target shooting* secara rutin mampu meningkatkan akurasi tendangan pemain muda. Latihan menggunakan sasaran memberikan stimulus kepada pemain untuk mengontrol arah bola, bukan hanya menghasilkan tendangan yang kuat. (Maraba et al. 2025) juga menunjukkan adanya keterkaitan positif antara pelaksanaan latihan dengan peningkatan presisi tendangan. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa pengulangan gerakan yang sistematis, sasaran yang spesifik, dan

evaluasi hasil tendangan merupakan komponen penting dalam meningkatkan akurasi *shooting*.

Meskipun penelitian terdahulu telah membuktikan pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, karakteristik pemain, program pembinaan, lingkungan latihan, serta bentuk latihan pada setiap SSB tidak selalu sama. Selain itu, kajian mengenai *shooting* banyak menempatkan kekuatan, keseimbangan, maupun bentuk latihan tertentu sebagai faktor peningkatan kemampuan, sedangkan penerapan program latihan *shooting* secara sistematis pada konteks pemain SSB SALUT FC belum memperoleh bukti empiris. Belum tersedia data yang secara khusus menunjukkan sejauh mana latihan *shooting* dapat meningkatkan tingkat akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Kondisi tersebut membentuk *research gap* sekaligus kebutuhan praktis untuk menguji program latihan yang memungkinkan pemain memperoleh pengulangan gerak, variasi situasi *shooting*, sasaran yang jelas, dan evaluasi akurasi secara terukur.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memfokuskan

latihan *shooting* sebagai stimulus untuk meningkatkan akurasi tendangan pemain SSB SALUT FC. Latihan dapat dirancang secara progresif melalui *shooting* statis, *shooting* dinamis, *shooting* setelah menerima umpan, *shooting* dalam situasi tekanan, kombinasi *passing-shooting*, serta situasi permainan yang mendekati kondisi pertandingan. Akurasi selanjutnya dapat dievaluasi menggunakan sasaran atau zona tertentu pada gawang sehingga perubahan kemampuan pemain dapat diukur secara lebih objektif. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya melatih kemampuan pemain melakukan tendangan, tetapi juga membangun kemampuan mengontrol arah, kekuatan, koordinasi, dan ketepatan penyelesaian akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *shooting* terhadap tingkat akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai perubahan tingkat akurasi *shooting* setelah pemain mengikuti program latihan serta memberikan dasar praktis bagi pelatih dalam merancang latihan

penyelesaian akhir yang lebih sistematis, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan pemain usia muda. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* terhadap tingkat akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan berupa program latihan *shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini melibatkan 29 orang pemain SSB Salut FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Dalam desain ini, satu kelompok subjek penelitian diberikan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat akurasi *shooting* sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, kelompok yang sama diberikan perlakuan berupa program latihan *shooting* yang telah disusun secara sistematis selama periode penelitian. Setelah

perlakuan selesai diberikan, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan tingkat akurasi *shooting*.

Teknik penilaian dalam penelitian ini yaitu berupa indikator-indikator yang sudah ditetapkan. Instrumen tes *shooting* ini dirancang untuk mengukur ketepatan arah tendangan secara objektif dan sistematis, sehingga mampu menggambarkan tingkat akurasi pemain secara kuantitatif. Dengan penggunaan pembagian zona dan sistem skor yang jelas, instrumen ini diharapkan dapat meminimalkan subjektivitas penilai serta meningkatkan validitas hasil pengukuran dalam penelitian. Uraian mengenai pembagian kategoritingkat akurasi tendangan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Kategori Tingkat Akurasi Tendangan

No	Interval Skor	Persentase (%)	Kategori Tingkat Akurasi
1	21 – 25	84% – 100%	Sangat Baik
2	16 – 20	64% – 83%	Baik
3	11 – 15	44% – 63%	Cukup
4	6 – 10	24% – 43%	Kurang
5	0 – 5	0% – 23%	Sangat Kurang

Selanjutnya, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap

instrumen penelitian untuk menjamin instrumen yang dipergunakan telah memenuhi kriteria. Hasil setelah dilakukan uji validasi instrumen yaitu $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,3009$ dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga seluruh item instrumen dinyatakan valid serta layak dipergunakan dalam penelitian. Dan berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,810 yang diperoleh menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen berada di atas batas minimum 0,6. Oleh karena itu, dapat disimpulkan instrumen terbukti reliabel. Selanjutnya Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, *paired sample t-test*, dan ukuran efek.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan setelah diberikan perlakuan berupa program latihan *shooting*. Peningkatan tersebut terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap 29 pemain yang menjadi sampel penelitian. Pada tahap *pre-test*, rata-rata skor akurasi *shooting* pemain sebesar 10,93, sedangkan setelah diberikan program

latihan *shooting*, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 18,38. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 7,45 poin setelah pemain mengikuti program latihan. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Akurasi Shooting Pemain SSB SALUT FC

Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi	Peningkatan Rata-rata
<i>Pre-test</i>	29	0	18	10,93	4,423	
<i>Post-test</i>	29	12	22	18,38	2,470	7,45

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS versi 27, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, skor *pre-test* berada pada rentang 0–18 dengan rata-rata 10,93 dan standar deviasi 4,423. Setelah diberikan perlakuan, skor *post-test* berada pada rentang 12–22 dengan rata-rata 18,38 dan standar deviasi 2,470. Peningkatan nilai minimum dari 0 menjadi 12 dan nilai rata-rata dari 10,93 menjadi 18,38 memperlihatkan perubahan kemampuan pemain setelah mengikuti latihan. Selain itu,

penurunan standar deviasi dari 4,423 menjadi 2,470 menunjukkan bahwa skor pemain pada *post-test* cenderung lebih terkonsentrasi dibandingkan pada *pre-test*.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk dengan bantuan SPSS versi 27. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Akurasi Shooting

Pengukuran	Statistik Shapiro–Wilk	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,932	29	0,061
<i>Post-test</i>	0,942	29	0,115

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS versi 27, 2026.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, nilai signifikansi Shapiro–Wilk pada *pre-test* sebesar 0,061 dan *post-test* sebesar 0,115. Kedua nilai tersebut

lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data akurasi *shooting* pada *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi asumsi untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan statistik parametrik berupa *paired sample t-test*.

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat akurasi *shooting* pemain sebelum dan setelah diberikan program latihan *shooting*. Penggunaan uji tersebut didasarkan pada karakteristik data yang berasal dari kelompok pemain yang sama dan diukur pada dua waktu yang berbeda. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Paired Sample t-test Akurasi Shooting

Perbandingan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error	t	df	Significance (2-tailed)	95% CI
Pre-test – Post-test	-7,448	4,852	0,967	-8,267	28	<0,001	-9,250 -5,603

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS versi 27, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh selisih rata-rata sebesar -7,448 dengan nilai $t = -8,267$ dan derajat kebebasan (df) = 28. Hasil pengujian memperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$, lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat akurasi *shooting* pemain sebelum dan setelah diberikan program latihan *shooting*. Tanda negatif pada selisih rata-rata disebabkan urutan perhitungan *pre-test* dikurangi *post-test* dan menunjukkan bahwa skor setelah perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan.

Selain signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung *effect size* untuk mengetahui besarnya perubahan tingkat akurasi *shooting* setelah perlakuan. Hasil perhitungan memperoleh nilai Cohen's d sebesar 1,535 dan Hedges' correction sebesar 1,514. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 4 Hasil Effect Size Latihan Shooting

Ukuran Efek	Point Estimate	Interpretasi
Cohen's d	1,535	Besar
Hedges' correction	1,514	Besar

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS versi 27, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, nilai Cohen's d sebesar 1,535 berada di atas kriteria 0,80 sehingga termasuk dalam kategori efek besar. Hedges' correction sebesar 1,514 juga memperlihatkan kategori yang sama. Dengan demikian, perubahan akurasi *shooting* setelah pemain mengikuti program latihan tidak hanya menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki ukuran efek yang besar. Temuan ini memperkuat hasil deskriptif yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 10,93

pada *pre-test* menjadi 18,38 pada *post-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan *shooting*. Rata-rata skor meningkat dari 10,93 pada *pre-test* menjadi 18,38 pada *post-test*, atau meningkat sebesar 7,45 poin. Standar deviasi juga menurun dari 4,423 menjadi 2,470, yang menunjukkan bahwa setelah latihan kemampuan pemain cenderung menjadi lebih homogen. Hasil *paired sample t-test* memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran, $t(28) = -8,267, p < 0,001$. Kondisi awal yang belum optimal dapat dipahami karena *shooting* merupakan keterampilan kompleks yang membutuhkan perpaduan kekuatan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan ketepatan arah bola (S, 2021). Dengan demikian, peningkatan skor setelah perlakuan menunjukkan adanya perkembangan kemampuan pemain dalam mengontrol gerakan dan mengarahkan bola menuju sasaran.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip latihan dan

pembelajaran gerak. Sharma (2024) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses sistematis, terencana, dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Melalui pengulangan yang terarah, pemain memperoleh kesempatan memperbaiki posisi kaki tumpu, keseimbangan tubuh, ayunan tungkai, titik perkenaan dengan bola, dan gerakan lanjutan. (Setiawan, 2025) menyatakan bahwa latihan berulang dapat membentuk *motor habit*, sehingga gerakan menjadi lebih terkoordinasi, efisien, dan otomatis. Proses tersebut juga didukung oleh frekuensi latihan yang teratur karena berperan dalam pembentukan adaptasi neuromuskular (Andibowo et al., 2024; Zhang, 2025). Namun, pengulangan saja tidak cukup; efektivitas latihan juga bergantung pada kualitas pelaksanaan, intensitas, bentuk latihan, serta kesesuaiannya dengan tujuan keterampilan (Wiguna, 2023). Oleh karena itu, peningkatan hasil *post-test* dapat dikaitkan dengan pemberian stimulus latihan yang lebih sistematis dan spesifik terhadap keterampilan *shooting*.

Dari perspektif akurasi, perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya kemampuan pemain dalam mengontrol arah dan tenaga tendangan. Akurasi merupakan kemampuan mengendalikan gerakan agar objek mencapai sasaran secara tepat (Novianto, 2021). Kemampuan ini terbentuk melalui koordinasi sistem saraf dan otot dalam memperhitungkan ruang, jarak, arah, serta tenaga (Fajar et al., 2026), sekaligus membutuhkan konsentrasi dan memori otot agar penyimpangan gerakan terhadap sasaran dapat diminimalkan (Yunus et al., 2025). Dengan demikian, peningkatan akurasi setelah latihan menunjukkan bahwa pemain semakin mampu mengintegrasikan informasi visual mengenai sasaran dengan pengaturan tenaga dan pelaksanaan gerak. Hal tersebut menjelaskan bahwa kualitas *shooting* tidak semata-mata ditentukan oleh kerasnya tendangan, tetapi juga kemampuan mengontrol gerakan secara presisi.

Peningkatan akurasi juga berkaitan erat dengan perbaikan mekanika *shooting*. (Ramadhana et al. 2023) menjelaskan bahwa ketepatan *shooting* dipengaruhi oleh

posisi kaki tumpu, sudut ayunan tungkai, keseimbangan tubuh ketika kaki mengenai bola, dan fokus pandangan terhadap sasaran. Selain itu, koordinasi neuromuskular, *ball feeling*, respons mata, konsentrasi, dan kesiapan mental turut menentukan keberhasilan tendangan (Luthfi et al., 2025; Najib & Priambodo, 2019). Latihan yang dilakukan secara berulang memungkinkan pemain mengenali kesalahan, memperoleh koreksi, dan melakukan penyesuaian pada percobaan berikutnya. Bagi pemain usia muda, proses tersebut semakin penting karena penguasaan teknik *shooting* berkaitan dengan pembentukan pola gerak dasar dan perkembangan adaptasi neuromuskular (Hidayat Suharto et al., 2024). Latihan sebaiknya dimulai dari kondisi sederhana dan kemudian ditingkatkan secara bertahap melalui perubahan jarak, sudut, kecepatan, dan tekanan permainan (Widodo, 2018). Dengan pola tersebut, pemain dapat membangun ketepatan teknik sebelum menerapkannya pada situasi permainan yang lebih kompleks.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya. (Iskandar et al. 2025) menemukan

bahwa latihan interval memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting*, sedangkan (Dhimas et al. 2021) menunjukkan bahwa variasi latihan mampu meningkatkan akurasi *shooting* berdasarkan perubahan skor *pre-test* dan *post-test*. (Purwanto, 2022) juga menemukan bahwa penerapan metode latihan *shooting* tertentu dapat meningkatkan ketepatan tendangan pemain. Meskipun bentuk latihan dan karakteristik subjek berbeda, kesamaan arah temuan menunjukkan bahwa latihan yang sistematis dan sesuai dengan tujuan keterampilan memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperbaiki teknik, meningkatkan koordinasi, serta membentuk konsistensi dalam mengarahkan bola menuju sasaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pengembangan akurasi *shooting* memerlukan latihan yang spesifik, terencana, progresif, dan disertai evaluasi terhadap kualitas gerakan.

Besarnya perubahan tersebut diperkuat oleh nilai Cohen's *d* sebesar 1,535 dan Hedges' *g* sebesar 1,514 yang termasuk kategori efek besar. Artinya, perubahan skor setelah

program latihan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat bagi pembinaan pemain SSB SALUT FC. Besarnya efek dapat dipahami melalui kesesuaian latihan dengan keterampilan yang diukur, pengulangan gerak, koreksi teknik, pembentukan *motor habit*, serta adaptasi neuromuskular. Meskipun demikian, ukuran efek yang besar perlu ditafsirkan secara proporsional karena kemampuan awal pemain relatif rendah sehingga masih tersedia ruang peningkatan yang cukup besar. Selain itu, penelitian ini belum menggunakan *retention test*, sehingga perubahan yang ditemukan menggambarkan kemampuan setelah program latihan dan belum menunjukkan apakah peningkatan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* perlu ditempatkan sebagai bagian yang terencana dalam program pembinaan SSB SALUT FC. Latihan tidak cukup hanya dilakukan dengan memperbanyak jumlah tendangan, tetapi perlu memiliki sasaran yang jelas, pengulangan yang terkontrol,

koreksi teknik, variasi situasi, dan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap. Pelatih juga perlu mengevaluasi posisi kaki tumpu, keseimbangan, titik perkenaan bola, arah pandangan, serta gerakan lanjutan pemain. Pendekatan tersebut penting karena peningkatan akurasi akan mendukung kualitas penyelesaian akhir, meskipun keberhasilan *shooting* dalam pertandingan tetap dipengaruhi oleh kemampuan mengambil keputusan, posisi pemain, tekanan lawan, kondisi fisik, dan situasi permainan.

Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata dari 10,93 menjadi 18,38, hasil *paired sample t-test* yang signifikan ($p < 0,001$), dan Cohen's d sebesar 1,535 menunjukkan bahwa program latihan *shooting* diikuti oleh peningkatan akurasi yang kuat pada pemain SSB SALUT FC. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui proses pembelajaran gerak, pengulangan, pembentukan *motor habit*, adaptasi neuromuskular, kontrol gerak, dan perbaikan mekanika *shooting*. Namun, karena penelitian menggunakan satu kelompok *pre-test-post-test* tanpa kelompok kontrol,

hubungan sebab-akibat perlu ditafsirkan secara hati-hati karena faktor lain seperti latihan rutin, kondisi fisik, motivasi, dan pengalaman bermain juga dapat memengaruhi hasil. Penelitian berikutnya dapat melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, dan *retention test* untuk menguji efektivitas serta keberlanjutan peningkatan akurasi *shooting*.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* diikuti oleh peningkatan yang signifikan pada tingkat akurasi *shooting* pemain SSB SALUT FC di Kabupaten Pesisir Selatan. Rata-rata skor akurasi meningkat dari 10,93 pada *pre-test* menjadi 18,38 pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 7,45 poin. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah latihan, $t(28) = -8,267$, $p < 0,001$, dengan Cohen's d sebesar 1,535 yang menunjukkan ukuran efek besar. Temuan tersebut menegaskan bahwa latihan *shooting* yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan berulang dapat mendukung peningkatan ketepatan serta konsistensi pemain dalam

mengarahkan bola ke sasaran. Oleh karena itu, pelatih disarankan menjadikan latihan *shooting* sebagai bagian terencana dalam program pembinaan SSB dengan memperhatikan ketepatan teknik, pengulangan, variasi sasaran, peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap, serta evaluasi kemampuan pemain secara berkala. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik pemain yang lebih beragam, serta melakukan *retention test* untuk mengetahui keberlanjutan peningkatan akurasi *shooting* setelah program latihan berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., Budiyo, K., Prakosa, E. T., & Prasasti, A. R. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi dan Kecepatan Maksimum. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124–135.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 297–304.
- Engler, F., Hohmann, A., & Siener, M. (2023). Validation of a New Soccer Shooting Test Based on Speed Radar Measurement and Shooting Accuracy. *Children*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.3390/children10020199>
- Fajar, M. K., Wijono, M. P., Utami, T. S., Wulandari, F. Y., & Sidik, R. M. (2026). The Power of Speed: Latihan Kecepatan untuk Semua Olahraga. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hidayat Suharto, T., Arini, I., Aryadi, D., Sudirman, R., Rahmat, A., & Ridwan, M. (2024). Model Latihan Shooting Sepak Bola melalui Permainan untuk Usia 13-15 Tahun. *Journal on Education*, 6(2), 12538–12544. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5112>
- Iskandar, A., Rivalwan, R., & Hidayat, J. T. (2025). Pengaruh Latihan Interval terhadap Kemampuan Shooting pada Mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 3376–3384.
- Luthfi, M. R. A., Gema, Q. A., & Wijaya, H. H. (2025). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola pada Pemain Academy ASAD 313 U-15 Purwakarta. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:284605900>
- Maraba, H. A., Qadi, A. M. A., Abubshara, J., Alqasem, N. O. H., & Ajil, M. C. (2025). Non-dominant foot training enhances technical skills in under-13 Palestinian football players: a randomized controlled trial. *Retos*, 70, 996–1010. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116800>
- Mitrousis, I., Bourdas, D. I., Kounalakis, S., Bekris, E.,

- Mitrotasios, M., Kostopoulos, N., Ktistakis, I. E., & Zacharakis, E. (2023). The Effect of a Balance Training Program on the Balance and Technical Skills of Adolescent Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 645–657. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.645>
- Novianto, T. (2021). Pengaruh Latihan Daya Ledak dan Latihan Akurasi Terhadap Hasil Shooting Sepakbola pada Siswa SMP.
- Okilanda, A., Putra, D. D., Setiabudi, M. A., Nasution, U., Ibrahim, I., Wijaya, H. H., Mahyudi, Y. V., & Ningrum, D. T. M. (2021). The Effect of Game Analytical Game (GAG) to Increase of Basic Skill Shooting Soccer Player 6-9 Years Old. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 609–614. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090401>
- Purwanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting. *Jurnal Porkes*, 5(2), 510–520.
- Ramadhana, M. R., Zulfikar, Z., Miskalena, M., Putra, S., Syamsulrizal, S., & Abdurrahman, A. (2023). Contribution of Leg Muscle Power and Balance to Shooting Accuracy in SSB Elang Biru Soccer Team Players. *Path of Science*, 9(9), 6006–6011. <https://doi.org/10.22178/pos.96-25>
- S, J. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, 4(1), 55–61. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3493>
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 65–74.
- Sharma, R. (2024). A Study On Training Need Analysis Of Employees. *International Journal of Progressive Research in Engineering Management and Science*. <https://doi.org/10.58257/IJPREMS35024>
- Suhdy, M., & Febrianti, Y. (2024). PENERAPAN LATIHAN SEPAK SASARAN TERHADAP AKURASI SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI U15 SSB GARDA FC. *Silampari Journal Sport*, 4(2), 22–37.
- Wiguna, I. B. (2023). Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248–263.
- Yunus, H. M., Vigriawan, G. E., Or, S., & Septiananda, F. H. (2025). Imageri Kognitif Dalam Petanque: Intervensi Psikologis untuk Konsentrasi dan Akurasi Atletik. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Zhang, H. (2025). Review of the Research Progress on Periodisation Design and Neuromuscular Adaptation of Strength Training in Adolescent Athletes. *Advances in Precision Medicine*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.18063/apm.v10i2.875>