



Pengaruh Variasi Latihan Shooting Target terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Usia 13 Tahun

¹Satria Prayuda, ^{2*}Subakti, ³Noor Akhmad

^{1,2*,3} Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.

*Correspondence e-mail: subakti@undikma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan akurasi shooting pemain SSB Mars Praya usia 13 tahun setelah diberikan variasi latihan shooting target. Penelitian menggunakan desain eksperimen awal *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 20 pemain dan ditentukan dengan *total sampling*. Instrumen penelitian adalah Bobby Charlton Shooting Test yang menilai ketepatan shooting berdasarkan zona skor gawang. Program latihan dilakukan 12 sesi selama empat minggu dengan enam bentuk latihan target shooting. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Karena data posttest dan selisih skor tidak berdistribusi normal, uji utama menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 90,50 menjadi 156,00, dengan seluruh pemain mengalami peningkatan. Uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -3,931$, $p < 0,001$, dan effect size $r = 0,88$. Kesimpulannya, terdapat peningkatan signifikan akurasi shooting setelah latihan shooting target, tetapi hasil perlu ditafsirkan hati-hati karena tidak ada kelompok kontrol.

Kata Kunci: Shooting; sepak bola; target shooting; akurasi; pemain usia muda

The Effect of Target Shooting Training Variations on Shooting Accuracy among 13-Year-Old Soccer Players

Abstract

This study aimed to determine the improvement in shooting accuracy among 13-year-old SSB Mars Praya players after target shooting training variations. The study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 players selected through total sampling. The research instrument was the Bobby Charlton Shooting Test, which measures shooting accuracy based on goal scoring zones. The training program consisted of 12 sessions over four weeks using six target shooting variations. Data were analyzed descriptively and inferentially. Because the posttest and gain-score data were not normally distributed, the Wilcoxon Signed Rank Test was used as the main analysis. The results showed an increase in mean score from 90.50 to 156.00, with all players improving. The Wilcoxon test showed $Z = -3.931$, $p < .001$, and effect size $r = .88$. In conclusion, shooting accuracy improved significantly after target shooting training, although the findings should be interpreted cautiously due to the absence of a control group.

Keywords: Shooting; soccer; target shooting; accuracy; youth players

How to Cite: Prayuda, S., Subakti, S., & Akhmad, N. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Target terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Usia 13 Tahun. *Sportify Journal*, 4(1), 50-55. <https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5075>



<https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5075>

Copyright© 2024, Prayuda et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menuntut keterpaduan keterampilan teknik, pemahaman taktik, kemampuan fisik, kerja sama, dan pengambilan keputusan. Pada pemain usia muda, pengembangan keterampilan teknik perlu dilakukan secara sistematis karena proses belajar gerak, koordinasi, dan pemahaman permainan masih berada dalam tahap pembentukan. Kajian tentang olahraga beregu menunjukkan bahwa performa sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh keputusan bermain, koordinasi antarpemain, dan adaptasi terhadap situasi permainan yang berubah (Silva et al., 2020; Kelly et al., 2022; Abarghoueinejad et al., 2021).

Salah satu teknik penting dalam sepak bola adalah shooting, yaitu upaya menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Kemampuan shooting menjadi indikator penting karena keberhasilan serangan pada akhirnya sangat dipengaruhi oleh ketepatan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran. Literatur menunjukkan bahwa shooting membedakan tingkat kemampuan pemain, terutama melalui aspek akurasi, kecepatan bola, posisi kaki, keseimbangan, dan konsentrasi saat melakukan tendangan (Keller et al., 2016; Zainuddin et al., 2023). Namun, penelitian ini berfokus pada akurasi shooting, bukan kekuatan tendangan, karena instrumen yang digunakan menilai ketepatan bola pada zona skor gawang.

Berdasarkan observasi awal di SSB Mars Praya kelompok usia 13 tahun, pemain masih menunjukkan masalah dalam akurasi shooting. Banyak tendangan belum mengarah ke zona sasaran, kontak kaki dengan bola belum konsisten, posisi tubuh kurang stabil, dan pemain sering terburu-buru saat mengambil keputusan menembak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya latihan yang tidak hanya mengulang teknik dasar, tetapi juga memberikan sasaran spesifik agar pemain terbiasa mengarahkan bola secara lebih tepat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan berbasis target, modifikasi zona sasaran, dan desain latihan yang bervariasi dapat membantu peningkatan keterampilan teknik sepak bola melalui penguatan fokus visual, kontrol gerak, dan pengambilan keputusan (Bergmann et al., 2021; Chow et al., 2021; Samsudin et al., 2022). Akan tetapi, penelitian tentang variasi shooting target pada pemain SSB usia 13 tahun masih perlu dipertegas, khususnya dengan menguji kombinasi enam bentuk latihan target shooting menggunakan Bobby Charlton Shooting Test. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan akurasi shooting setelah diberikan variasi latihan shooting target pada pemain SSB Mars Praya usia 13 tahun.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen awal *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk studi awal yang menguji perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah intervensi latihan dalam kelompok yang sama. Desain pretest-posttest banyak digunakan dalam penelitian olahraga, tetapi memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga perubahan skor dapat dipengaruhi faktor lain, seperti latihan rutin SSB, motivasi, maturasi pemain, atau efek pengulangan tes (Kryger et al., 2020; Bonney et al., 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Mars Praya kelompok usia 13 tahun yang berjumlah 20 pemain. Karena semua anggota populasi dilibatkan, teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik ini sesuai untuk populasi kecil dan terjangkau karena seluruh pemain yang memenuhi kriteria dapat dijadikan partisipan penelitian (Jaya et al., 2021; Alficandra et al., 2023).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan Bobby Charlton Shooting Test, yaitu tes shooting berbasis zona skor pada gawang. Tes ini menilai akurasi shooting, bukan kekuatan tendangan. Pemain melakukan shooting ke gawang dari jarak 17 meter, dan skor diberikan berdasarkan zona sasaran yang dikenai bola. Instrumen shooting berbasis target atau zona skor sering digunakan untuk menilai akurasi shooting dalam sepak bola (Samsudin et al., 2022; Alficandra et al., 2023; Clemente et al., 2022).

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pretest, perlakuan, dan posttest. Program latihan dilakukan 12 sesi selama empat minggu. Latihan terdiri atas enam bentuk shooting target, termasuk variasi sasaran tengah, kanan, kiri, atas, bawah, dan zona gawang yang dimodifikasi. Setiap sesi mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Latihan inti dilakukan secara bertahap melalui tendangan dari jarak 5 meter dan 7 meter pada sasaran yang telah ditentukan, sehingga pemain berlatih fokus, kontrol arah bola, dan konsistensi kontak kaki-bola.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Karena data posttest dan selisih skor tidak berdistribusi normal, analisis utama menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Uji homogenitas tidak dijadikan dasar utama karena data berasal dari kelompok yang sama dan analisis yang digunakan bersifat berpasangan. Interpretasi hasil memperhatikan nilai signifikansi, persentase peningkatan, dan effect size (Hedberg & Ayers, 2015).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 pemain SSB Mars Praya usia 13 tahun. Data utama berupa skor akurasi shooting pada pretest dan posttest. Hasil individu menunjukkan seluruh pemain mengalami peningkatan skor setelah mengikuti variasi latihan shooting target.

Tabel 1. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,954	20	0,426	Normal
Posttest	0,892	20	0,029	Tidak normal
Selisih	0,892	20	0,029	Tidak normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest berdistribusi normal, tetapi data posttest dan selisih skor tidak berdistribusi normal karena nilai Sig. <

0,05. Oleh karena itu, paired-sample t-test tidak digunakan sebagai uji utama. Analisis inferensial menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test

Indikator	Hasil
Negative ranks	0
Positive ranks	20
Ties	0
Wilcoxon statistic	0,000
Z	-3,931
Sig. (2-tailed)	< 0,001
Effect size (r)	0,88

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh pemain berada pada kategori *positive ranks*, artinya semua pemain memperoleh skor posttest lebih tinggi daripada pretest. Nilai $Z = -3,931$ dan $p < 0,001$ menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah perlakuan. Effect size $r = 0,88$ menunjukkan efek yang besar secara statistik. Secara kualitatif, selama latihan terlihat bahwa pemain lebih terbiasa mengarahkan bola ke sasaran tertentu, memperbaiki posisi badan sebelum menendang, dan mengatur kontak kaki dengan bola. Namun, catatan kualitatif ini berfungsi sebagai pendukung, sedangkan hasil utama tetap didasarkan pada skor Bobby Charlton Shooting Test.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan shooting target diikuti oleh peningkatan signifikan akurasi shooting pemain SSB Mars Praya usia 13 tahun. Rata-rata skor meningkat dari 90,50 menjadi 156,00, dan seluruh pemain menunjukkan peningkatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan bahwa latihan teknik berbasis target dapat membantu pemain mengembangkan akurasi, fokus visual, dan konsistensi eksekusi gerak (Samsudin et al., 2022; Alficandra et al., 2023). Dalam konteks pemain muda, latihan dengan sasaran yang jelas memberi umpan balik langsung tentang keberhasilan tendangan sehingga pemain dapat menyesuaikan arah, kekuatan relatif, posisi kaki tumpu, dan perkenaan kaki terhadap bola.

Secara teoretis, peningkatan skor dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran motorik. Latihan berulang pada sasaran tertentu membantu pemain membangun pola gerak yang lebih stabil, memperkuat koordinasi mata-kaki, serta meningkatkan kemampuan mengarahkan bola ke zona yang diinginkan. Pendekatan berbasis kendala atau *constraints-led approach* juga menjelaskan bahwa modifikasi sasaran dapat mengarahkan pemain untuk beradaptasi dengan tuntutan tugas, sehingga proses belajar menjadi lebih spesifik terhadap tujuan latihan (Bergmann et al., 2021; Chow et al., 2021). Variasi target juga dapat menjaga keterlibatan pemain muda karena latihan menjadi lebih menantang dan tidak monoton (Silva et al., 2020).

Meskipun demikian, hasil ini harus ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian ini tidak membandingkan target kecil dan target besar secara langsung, sehingga klaim bahwa target kecil lebih efektif tidak dapat dinyatakan sebagai temuan penelitian ini. Pernyataan tersebut hanya dapat digunakan sebagai dukungan dari literatur. Selain itu, desain satu kelompok tanpa kontrol membuat peningkatan skor tidak sepenuhnya dapat diklaim sebagai akibat tunggal dari latihan shooting target.

Faktor lain seperti latihan rutin SSB, motivasi, maturasi, dan efek pengulangan tes dapat berkontribusi terhadap peningkatan hasil (Hedberg & Ayers, 2015; Koopmann et al., 2020; Clemente et al., 2022). Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dimaknai sebagai adanya peningkatan signifikan skor akurasi shooting setelah program latihan, bukan bukti kausal yang sepenuhnya kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan signifikan akurasi shooting pemain SSB Mars Praya usia 13 tahun setelah mengikuti variasi latihan shooting target. Rata-rata skor meningkat dari 90,50 pada pretest menjadi 156,00 pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 65,50 poin atau sekitar 72,38%. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan $Z = -3,931$ dan $p < 0,001$, sehingga peningkatan skor dinyatakan signifikan. Namun, kesimpulan perlu disampaikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting setelah perlakuan, tetapi belum dapat memastikan bahwa peningkatan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh latihan shooting target saja.

REKOMENDASI

Pelatih SSB disarankan menggunakan variasi latihan shooting target sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi shooting pemain usia muda. Program latihan sebaiknya dirancang secara bertahap dengan variasi sasaran, jarak, sudut tendangan, dan zona skor agar pemain memperoleh pengalaman latihan yang lebih kaya. Pelatih juga perlu mengombinasikan latihan target dengan situasi permainan, tekanan lawan, dan pengambilan keputusan agar hasil latihan lebih mudah berpindah ke pertandingan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta instrumen tambahan yang dapat menilai aspek lain seperti kualitas teknik, pengambilan keputusan, dan performa shooting dalam pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarghoueinejad, M., Barreira, D., Dias, C., Guimarães, E., Baxter-Jones, A., & Maia, J. (2021). Body physique, body composition, physical performance, technical and tactical skills, psychological development, and club characteristics of young male Portuguese soccer players: The INEX study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3560. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073560>
- Alficandra, A., Henjilito, R., Yani, A., Zulkifli, Z., & Makorohim, M. F. (2023). The effect of a goalkeeper's quiet eye training and without goalkeeper training against the accuracy of kicks on goal. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 198-211. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19924
- Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Höner, O. (2021). Perceptual-motor and perceptual-cognitive skill acquisition in soccer: A systematic review on the influence of practice design and coaching behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Bonney, N., Larkin, P., & Ball, K. (2020). Future directions and considerations for talent identification in Australian football. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.612067>

- Chow, J. Y., Komar, J., & Seifert, L. (2021). The role of nonlinear pedagogy in supporting the design of modified games in junior sports. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744814>
- Clemente, F. M., Praça, G. M., Oliveira, R., Aquino, R., Araújo, R., Silva, R., Sarmiento, H., & Afonso, J. (2022). A systematic review of the criterion validity and reliability of technical and tactical field-based tests in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1462-1487. <https://doi.org/10.1177/17479541221085236>
- Hedberg, E. C., & Ayers, S. L. (2015). The power of a paired t-test with a covariate. *Social Science Research*, 50, 277-291. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2014.12.004>
- Jaya, D. P. D., Mulyana, M., & Pitriani, P. (2021). Design of goal shot media to improve shooting accuracy in football athletes. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 13(3), 458. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v13i3.23778>
- Keller, B. S., Raynor, A. J., Bruce, L., & Iredale, F. (2016). Technical attributes of Australian youth soccer players: Implications for talent identification. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 819-824. <https://doi.org/10.1177/1747954116676108>
- Kelly, A. L., Williams, C. A., Cook, R., Sáiz, S. L. J., & Wilson, M. (2022). A multidisciplinary investigation into the talent development processes at an English football academy: A machine learning approach. *Sports*, 10(10), 159. <https://doi.org/10.3390/sports10100159>
- Koopmann, T., Faber, I. R., Baker, J., & Schorer, J. (2020). Assessing technical skills in talented youth athletes: A systematic review. *Sports Medicine*, 50(9), 1593-1611. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01299-4>
- Kryger, K. O., Mitchell, S., Zhou, D., & Forrester, S. (2020). Effect of football boot upper padding on shooting accuracy and velocity performance. *Sports Engineering*, 23(1). <https://doi.org/10.1007/s12283-020-00330-1>
- Samsudin, S., Primayanti, I. D. A. I. D., & Sukarman, S. (2022). Pengaruh latihan variasi shooting terhadap kemampuan shooting pada pemain sepak bola. *Teaching and Learning Journal of Mandalika*, 3(1), 35-45. <https://doi.org/10.36312/teacher.v3i1.1075>
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., & Sudirman, A. (2023). Analyzing shooting measurements in football: An exhaustive review and novel findings. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 44(4), 47-53. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v44i4970>