SPORTIFY JOURNAL
https://journal-center.litpam.com/index.php/sfj

Desember, 2024 Vol. 4, No. 2
e-ISSN: 2807-4076
pp. 167-177

Pengaruh Latihan Shooting Bola Jalan dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan Pemain SSB U 10–14

[1]Rudi Marlin Harianto, [2*]Mujriah, [3]Adi Suriatno
[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: mujriah@undikma.ac.id
Diterima: Oktober 2024; Revisi: November 2024; Diterbitkan: Desember 2024

Abstrak

Akurasi shooting merupakan keterampilan penting dalam sepak bola usia muda, tetapi pemain SSB Pendem FC U 10–14 masih sering gagal mengarahkan bola ke sasaran. Penelitian ini bertujuan membandingkan pengaruh latihan shooting bola jalan dan bola diam terhadap akurasi tendangan ke gawang. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu two-group pretest-posttest. Sampel terdiri atas 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok melalui matched-pair berdasarkan skor pretest. Kelompok A mendapat latihan shooting bola jalan, sedangkan Kelompok B mendapat latihan shooting bola diam selama 16 pertemuan. Instrumen penelitian berupa tes akurasi shooting ke sasaran dengan 10 kesempatan tendangan. Hasil paired-sample t-test menunjukkan bahwa kedua latihan meningkatkan akurasi shooting secara signifikan. Gain score bola diam lebih tinggi secara deskriptif daripada bola jalan, tetapi independent-sample t-test menunjukkan perbedaan tersebut tidak signifikan. Penelitian menyimpulkan bahwa kedua latihan efektif. Pelatih direkomendasikan menggabungkan latihan bola diam dan bola jalan secara bertahap.

Kata Kunci: akurasi shooting; bola diam; bola jalan; sepak bola usia muda; SSB

Effects of Moving-Ball and Stationary-Ball Shooting Training on Shooting Accuracy in U 10–14 Football School Players

Abstract

Shooting accuracy is an essential skill in youth football, yet U 10–14 players at SSB Pendem FC frequently failed to direct the ball toward the target. This study aimed to compare the effects of moving-ball and stationary-ball shooting training on shooting accuracy. A quasi-experimental two-group pretest-posttest design was used. The sample consisted of 20 players divided into two groups using matched-pair allocation based on pretest scores. Group A received moving-ball shooting training, whereas Group B received stationary-ball shooting training for 16 sessions. The research instrument was a shooting accuracy test using a marked goal target with 10 shooting attempts. The paired-sample t-test showed that both training methods significantly improved shooting accuracy. The stationary-ball group had a higher descriptive gain score than the moving-ball group, but the independent-sample t-test showed that the difference was not statistically significant. The study concludes that both methods are effective. Coaches are recommended to combine stationary-ball and moving-ball drills progressively.

Keywords*: shooting accuracy; stationary ball; moving ball; youth football; football school*

How to Cite: Harianto, R. M., Mujriah, M., & Suriatno, A. (2024). Pengaruh Latihan Shooting Bola Jalan dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan Pemain SSB U 10–14. *Sportify Journal*, *4*(2), 167-177. https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.5090

https://doi.org/10.36312/sportify.vxix.xxx

Copyright© 2024, Harianto et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga invasi beregu yang menuntut keterpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, dan kerja sama antarpemain. Performa pemain tidak hanya ditentukan oleh kemampuan berlari atau menguasai bola, tetapi juga oleh kapasitas aerobik dan anaerobik, pengambilan keputusan dalam tekanan waktu, koordinasi gerak, serta kemampuan bekerja sama dalam situasi permainan yang berubah cepat (Babu & Nimkar, 2020; Cassidy et al., 2023; Öztürk & Turna, 2023; Wu et al., 2024). Dalam konteks pembinaan usia dini, kemampuan tersebut perlu dikembangkan secara bertahap melalui latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, Sekolah Sepak Bola (SSB) memiliki peran penting sebagai wadah pembinaan teknik dasar, pembentukan sikap latihan, dan pengembangan pengalaman bermain yang relevan dengan situasi pertandingan.

Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan permainan adalah shooting atau tendangan ke arah gawang. Shooting menjadi tindakan akhir dari proses menyerang karena berhubungan langsung dengan peluang mencetak gol. Keberhasilan shooting dipengaruhi oleh kualitas teknik, kontrol tubuh, posisi kaki tumpu, perkenaan kaki pada bola, jarak dan sudut tembakan, tekanan lawan, serta kemampuan pemain memilih waktu menendang yang tepat (Bonney et al., 2020; Hunter et al., 2018; Narayanan & Pifer, 2024; Shan, 2022). Dengan demikian, latihan shooting tidak cukup hanya diarahkan pada kekuatan tendangan, tetapi juga harus menekankan akurasi, kestabilan gerak, dan kesesuaian tindakan dengan situasi permainan.

Pada pemain usia muda, termasuk kelompok usia U 10–14 tahun, akurasi shooting sering belum stabil. Hal ini dapat terjadi karena koordinasi motorik masih berkembang, pengalaman bermain belum matang, dan pemain belum sepenuhnya mampu mengatur keseimbangan tubuh saat menendang bola. Pemain muda juga cenderung terburu-buru ketika menghadapi peluang mencetak gol, sehingga arah bola tidak tepat sasaran atau perkenaan kaki pada bola kurang optimal. Beberapa kajian tentang pembinaan teknik pemain muda menegaskan bahwa perkembangan koordinasi, penguasaan gerak dasar, dan desain latihan yang tepat berperan penting dalam peningkatan keterampilan shooting dan keterampilan sepak bola lainnya (Beboucha et al., 2021; Naik et al., 2022; Öztürk & Turna, 2023; Souglis et al., 2022).

Dalam praktik permainan, shooting dapat dilakukan dari bola diam maupun bola berjalan. Shooting bola diam biasanya muncul dalam situasi bola mati, seperti tendangan bebas, penalti, atau latihan akurasi tanpa tekanan gerak bola. Bentuk ini memberi pemain waktu lebih banyak untuk mengatur posisi tubuh, menentukan sasaran, dan mempersiapkan ayunan kaki. Sebaliknya, shooting bola jalan lebih dekat dengan situasi terbuka dalam pertandingan karena pemain harus menyesuaikan langkah, waktu sentuhan, posisi tubuh, dan arah bola yang sedang bergerak. Perbedaan kondisi tersebut membuat kedua bentuk shooting memiliki tuntutan koordinasi dan pengambilan keputusan yang tidak sama. Literatur menunjukkan bahwa kualitas tembakan dipengaruhi oleh timing, posisi tubuh, kondisi bola saat ditendang, serta kemampuan pemain menyesuaikan gerak dalam situasi dinamis (Hunter et al., 2018; Shan, 2022; Zemková & Zapletalová, 2022).

Meskipun latihan shooting bola diam dan bola jalan sama-sama digunakan dalam pembinaan, perbandingan efektivitas keduanya pada pemain usia U 10–14 tahun masih perlu diperjelas. Penelitian sebelumnya telah membahas kualitas

shooting, peluang gol, koordinasi gerak, dan pentingnya latihan yang menyerupai situasi pertandingan. Namun, belum banyak kajian yang secara khusus menempatkan dua bentuk latihan tersebut sebagai perlakuan yang dibandingkan pada kelompok usia pembinaan awal, terutama dalam konteks SSB lokal. Padahal, informasi ini penting bagi pelatih untuk menentukan apakah latihan yang lebih terkontrol melalui bola diam atau latihan yang lebih representatif melalui bola jalan lebih efektif meningkatkan akurasi tendangan ke gawang. Dengan demikian, gap penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk membandingkan dua bentuk latihan shooting berdasarkan karakteristik situasi permainan, bukan sekadar mengukur kemampuan shooting secara umum.

Masalah tersebut juga ditemukan pada siswa SSB Pendem FC U 10–14 tahun. Berdasarkan observasi awal selama proses latihan dan pertandingan, sebagian pemain masih mengalami kesulitan mengarahkan bola ke sasaran, terutama ketika harus menendang dalam keadaan bola bergerak. Kesalahan yang tampak dominan meliputi arah tendangan melebar dari gawang, bola tidak cukup kuat menuju sasaran, posisi tubuh kurang seimbang, dan perkenaan kaki pada bola belum konsisten.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk membandingkan pengaruh latihan shooting bola jalan dan latihan shooting bola diam terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB Pendem FC U 10–14 tahun. Kebaruan penelitian ini terletak pada perbandingan dua bentuk latihan shooting yang mewakili dua situasi permainan berbeda, yaitu situasi dinamis ketika bola bergerak dan situasi lebih terkontrol ketika bola diam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar praktis bagi pelatih SSB dalam memilih bentuk latihan shooting yang sesuai dengan kebutuhan pemain usia muda. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memperkuat rancangan latihan yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik secara terpisah, tetapi juga pada transfer keterampilan ke situasi pertandingan yang sebenarnya (Cassidy et al., 2023; Hunter et al., 2018; Narayanan & Pifer, 2024; Souglis et al., 2022).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan model two-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan membandingkan pengaruh dua bentuk latihan shooting, yaitu shooting bola jalan dan shooting bola diam, terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang. Desain pretest-posttest dua kelompok relevan digunakan dalam penelitian keterampilan sepak bola karena memungkinkan peneliti mengetahui kondisi awal peserta, memberikan perlakuan berbeda, lalu membandingkan perubahan hasil setelah intervensi latihan (Adityatama, 2017; Bimanggara & Mansur, 2020; Cahyadinata et al., 2024; Sarah et al., 2019). Kelompok A menerima perlakuan latihan shooting bola jalan, sedangkan Kelompok B menerima perlakuan latihan shooting bola diam. Kedua kelompok menjalani pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan selesai.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SSB Pendem FC yang berjumlah 87 orang. Sampel ditentukan menggunakan purposive sampling karena peserta dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan

sampel berdasarkan kriteria usia, pengalaman latihan, dan keanggotaan klub lazim digunakan dalam penelitian SSB agar peserta yang diteliti memiliki karakteristik yang relevan dengan intervensi latihan (Apraja et al., 2023; Kurnia et al., 2023; Marsyanurdin et al., 2023; Pratama et al., 2022; Putra et al., 2022). Kriteria inklusi sampel adalah: (1) siswa aktif SSB Pendem FC, (2) berusia 10–14 tahun, (3) telah mengikuti latihan minimal enam bulan, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel penelitian berjumlah 20 siswa. Setelah pretest, peserta diurutkan berdasarkan skor awal, kemudian dibagi menggunakan teknik matched-pair dengan pola A-B-B-A agar kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Teknik pencocokan berdasarkan skor awal digunakan untuk meningkatkan kesetaraan kelompok sebelum perlakuan (Bimanggara & Mansur, 2020; Cahyadinata et al., 2024; Sarah et al., 2019). Dengan demikian, Kelompok A terdiri atas 10 siswa dan Kelompok B terdiri atas 10 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting ke sasaran gawang. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke target yang telah diberi skor. Penggunaan tes shooting ke sasaran sesuai untuk menilai akurasi tendangan dalam konteks pemain muda karena penilaian dilakukan berdasarkan ketepatan bola mengenai area target (Adityatama, 2017; Cahyadinata et al., 2024; Pratama et al., 2022). Peserta melakukan tendangan dari jarak 16,5 meter ke arah gawang yang telah diberi bidang sasaran. Setiap peserta diberi 10 kali kesempatan menendang. Skor diperoleh dari jumlah nilai sasaran yang berhasil dikenai bola. Apabila bola mengenai garis pembatas dua bidang skor, nilai yang digunakan adalah skor yang lebih tinggi. Tendangan dinyatakan gagal apabila bola keluar dari bidang sasaran atau peserta tidak menendang dari titik yang telah ditentukan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah pretest akurasi shooting untuk mengetahui kemampuan awal peserta dan menjadi dasar pembagian kelompok. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pada Kelompok A, latihan inti dilakukan dengan shooting bola jalan, yaitu bola digulirkan atau diumpankan terlebih dahulu sehingga peserta harus menyesuaikan langkah, waktu tendangan, posisi tubuh, dan arah sasaran. Pada Kelompok B, latihan inti dilakukan dengan shooting bola diam, yaitu bola ditempatkan pada titik tendangan sehingga peserta dapat mengatur posisi tubuh dan sasaran sebelum menendang. Kedua kelompok menggunakan jarak shooting yang sama, sasaran yang sama, jumlah kesempatan latihan yang setara, serta waktu istirahat yang sebanding agar perbedaan hasil lebih mencerminkan bentuk latihan yang diberikan. Tahap ketiga adalah posttest menggunakan prosedur tes yang sama dengan pretest.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat analisis parametrik. Pemeriksaan normalitas, homogenitas, dan uji-t merupakan prosedur yang umum

digunakan dalam desain pretest-posttest dua kelompok untuk menilai perubahan hasil latihan (Bimanggara & Mansur, 2020; Cahyadinata et al., 2024; Sarah et al., 2019). Uji paired-sample t-test digunakan untuk mengetahui peningkatan skor pretest ke posttest pada masing-masing kelompok, sedangkan independent-sample t-test digunakan untuk membandingkan peningkatan hasil antara Kelompok A dan Kelompok B. Taraf signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan membandingkan pengaruh latihan **Pengaruh Latihan Shooting Bola** pada siswa SSB Pendem FC U 10–14 tahun. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 siswa pada kelompok shooting bola jalan dan 10 siswa pada kelompok shooting bola diam. Setiap kelompok mengikuti pretest, perlakuan latihan selama 16 pertemuan, dan posttest.

Tabel 1. Data pretest, posttest, dan gain score akurasi shooting

No.	Pretest Bola Jalan	Posttest Bola Jalan	Gain Bola Jalan	Pretest Bola Diam	Posttest Bola Diam	Gain Bola Diam
1	19	20	1	15	21	6
2	14	19	5	15	20	5
3	12	19	7	12	16	4
4	12	13	1	12	15	3
5	12	12	0	12	15	3
6	10	10	0	10	11	1
7	9	10	1	9	9	0
8	7	9	2	8	9	1
9	7	8	1	5	9	4
10	4	8	4	4	8	4

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok menunjukkan peningkatan skor setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok shooting bola jalan, sebagian besar peserta mengalami peningkatan, meskipun terdapat dua peserta yang tidak mengalami perubahan skor. Pada kelompok shooting bola diam, sembilan peserta mengalami peningkatan dan satu peserta tidak mengalami perubahan skor.

Tabel 2. Statistik deskriptif pretest dan posttest akurasi shooting

Kelompok	Tes	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Bola jalan	Pretest	10	4	19	10,60	4,22
Bola jalan	Posttest	10	8	20	12,80	4,78
Bola diam	Pretest	10	4	15	10,20	3,77
Bola diam	Posttest	10	8	21	13,30	4,79

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata pretest kelompok bola jalan adalah 10,60 dan meningkat menjadi 12,80 pada posttest. Artinya, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,20 poin. Pada kelompok bola diam, rata-rata pretest adalah 10,20 dan meningkat menjadi 13,30 pada posttest, sehingga peningkatan rata-rata sebesar 3,10 poin. Secara deskriptif, peningkatan kelompok bola diam lebih tinggi daripada kelompok bola jalan dengan selisih gain sebesar 0,90 poin.

Tabel 3. Ringkasan uji normalitas dan homogenitas

Data	Uji	Nilai p	Keterangan
Pretest bola jalan	Normalitas	0,200	Normal
Pretest bola diam	Normalitas	0,200	Normal
Posttest bola jalan	Normalitas	0,182	Normal
Posttest bola diam	Normalitas	0,200	Normal
Gain score kedua kelompok	Homogenitas varians	0,895	Homogen

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal karena nilai p > 0,05. Varians gain score kedua kelompok juga homogen karena nilai p = 0,895 > 0,05. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji-t. Interpretasi nilai signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai p dengan taraf signifikansi 0,05, sedangkan nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel apabila diperlukan. Nilai p tidak dibandingkan dengan t-tabel.

Tabel 4. Uji paired-sample t-test pretest dan posttest setiap kelompok

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Gain	t	df	p	Keterangan
Bola jalan	10,60	12,80	2,20	2,963	9	0,016	Signifikan
Bola diam	10,20	13,30	3,10	5,127	9	0,001	Signifikan

Tabel 4 menunjukkan bahwa latihan shooting bola jalan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi shooting, t(9) = 2,963, p = 0,016. Karena p < 0,05, hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok bola jalan. Kelompok shooting bola diam juga menunjukkan peningkatan signifikan, t(9) = 5,127, p = 0,001. Karena p < 0,05, hipotesis nol ditolak. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok bola diam. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting.

Tabel 5. Uji independent-sample t-test gain score antarkelompok

Perbandingan	Mean Gain Bola Jalan	Mean Gain Bola Diam	Selisih Gain	t	df	p	Keterangan
Gain score	2,20	3,10	0,90	0,940	18	0,360	Tidak signifikan

Tabel 5 menunjukkan bahwa gain score kelompok bola diam lebih tinggi secara deskriptif daripada kelompok bola jalan. Namun, hasil independent-sample t-test menunjukkan nilai p = 0,360 > 0,05. Dengan demikian, perbedaan peningkatan akurasi shooting antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat menyimpulkan bahwa latihan shooting bola diam lebih efektif daripada latihan shooting bola jalan secara statistik. Kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa kedua bentuk latihan sama-sama meningkatkan akurasi shooting, sedangkan latihan bola diam hanya menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi secara deskriptif.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan shooting bola jalan dan shooting bola diam sama-sama meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB Pendem FC U 10–14 tahun. Peningkatan pada kelompok bola jalan menunjukkan bahwa latihan dengan bola bergerak membantu pemain menyesuaikan waktu tendangan, langkah awalan, posisi tubuh, dan perkenaan kaki terhadap bola. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang latihan shooting dalam kondisi dinamis yang menunjukkan bahwa latihan berbasis gerak bola dapat meningkatkan kemampuan pemain mengeksekusi tendangan dalam situasi yang lebih menyerupai pertandingan (Öztürk & Turna, 2023; Rohman & Akhbar, 2023; Yulaili et al., 2023; طه et al., 2023).

Peningkatan pada kelompok bola diam juga signifikan. Latihan bola diam memberi kondisi latihan yang lebih stabil karena pemain memiliki waktu lebih banyak untuk mengatur posisi kaki tumpu, arah pandangan, ayunan kaki, dan sasaran tendangan. Kondisi ini sesuai untuk pemain usia muda karena mereka masih berada pada tahap penguatan koordinasi gerak dan konsistensi teknik. Literatur tentang pembelajaran gerak dan latihan shooting pada pemain muda menjelaskan bahwa latihan dalam kondisi stabil dapat membantu pemula memperbaiki postur, keseimbangan, mekanika tendangan, serta konsistensi perkenaan kaki dengan bola (Öztürk & Turna, 2023; Rohman & Akhbar, 2023; Souglis et al., 2022; Yulaili et al., 2023).

Secara deskriptif, kelompok bola diam mengalami peningkatan rata-rata lebih besar daripada kelompok bola jalan, yaitu 3,10 poin dibandingkan 2,20 poin. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik latihan bola diam yang lebih sederhana secara koordinatif. Pemain tidak perlu menyesuaikan diri dengan kecepatan dan arah gerak bola, sehingga perhatian dapat difokuskan pada teknik dasar shooting. Pada pemain usia U 10–14 tahun, kondisi latihan seperti ini dapat mempercepat perbaikan teknik awal karena tuntutan perseptual dan motorik lebih rendah dibandingkan shooting bola jalan. Penjelasan ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa latihan teknik dalam kondisi stabil dapat menghasilkan peningkatan awal yang lebih besar pada pemain pemula sebelum keterampilan tersebut ditransfer ke situasi permainan yang lebih dinamis (Öztürk & Turna, 2023; Rohman & Akhbar, 2023; Souglis et al., 2022; طه et al., 2023).

Namun, hasil uji gain score menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kelompok bola diam dan bola jalan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, klaim bahwa latihan bola diam lebih baik daripada bola jalan harus dibatasi. Latihan bola diam dapat disebut menghasilkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi secara deskriptif, tetapi belum terbukti lebih efektif secara statistik dalam penelitian ini. Temuan ini penting karena perbandingan efektivitas dua metode latihan tidak cukup hanya berdasarkan rerata posttest atau rerata peningkatan. Perbandingan antarkelompok harus didukung oleh uji statistik terhadap gain score atau selisih peningkatan agar kesimpulan yang dibuat lebih akurat.

Dari sudut pandang pembelajaran keterampilan, kedua bentuk latihan tetap memiliki nilai praktis. Latihan bola diam dapat digunakan untuk memperkuat teknik dasar, terutama bagi pemain yang masih kesulitan mengatur posisi tubuh dan arah tendangan. Sebaliknya, latihan bola jalan penting untuk mengembangkan kemampuan adaptasi pemain terhadap situasi permainan yang berubah. Dalam pertandingan, peluang shooting lebih sering muncul dalam kondisi dinamis,

sehingga pemain perlu belajar menghubungkan persepsi, keputusan, dan tindakan secara cepat. Pendekatan latihan yang menggabungkan teknik dasar dan situasi representatif dianggap penting dalam pengembangan keterampilan sepak bola usia muda karena dapat meningkatkan transfer keterampilan ke konteks permainan sebenarnya (Bergmann et al., 2021; Bonney et al., 2020; Cassidy et al., 2023; Öztürk & Turna, 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung penggunaan kedua bentuk latihan secara terpadu. Pelatih dapat memulai pembelajaran shooting dengan bola diam untuk membangun teknik dasar, kemudian secara bertahap meningkatkan kompleksitas melalui latihan bola jalan. Progresi tersebut memberi kesempatan kepada pemain untuk menguasai mekanika tendangan sebelum menghadapi tuntutan timing, arah bola, dan tekanan situasional. Praktik berulang, umpan balik pelatih, keseimbangan tubuh, kontrol inti, dan follow-through yang konsisten menjadi faktor penting dalam peningkatan akurasi shooting (Bergmann et al., 2021; Shan, 2022; Souglis et al., 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil dan hanya berasal dari satu SSB, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, intervensi hanya berlangsung selama 16 pertemuan, sehingga belum menggambarkan dampak latihan jangka panjang. Ketiga, pengukuran dilakukan melalui tes akurasi ke sasaran, belum melalui indikator performa pertandingan seperti jumlah peluang, kualitas tembakan, atau keberhasilan mencetak gol dalam permainan nyata. Keterbatasan seperti sampel kecil, konteks satu klub, durasi intervensi terbatas, dan penggunaan tes teknis terpisah dari performa pertandingan juga sering dicatat dalam kajian metodologis tentang penelitian keterampilan pemain muda (Bergmann et al., 2021; Koopmann et al., 2020; Shan, 2022). Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta pengukuran performa shooting dalam situasi permainan agar pengaruh latihan terhadap transfer keterampilan dapat dianalisis lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan shooting bola jalan dan latihan shooting bola diam sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi tendangan ke gawang pada siswa SSB Pendem FC U 10–14 tahun. Kelompok latihan shooting bola jalan mengalami peningkatan rata-rata skor dari 10,60 pada pretest menjadi 12,80 pada posttest dengan peningkatan sebesar 2,20 poin. Hasil uji paired-sample t-test menunjukkan peningkatan tersebut signifikan, sehingga latihan shooting bola jalan dapat digunakan untuk membantu pemain meningkatkan akurasi shooting, terutama dalam situasi yang lebih dinamis dan menyerupai kondisi permainan. Sementara itu, kelompok latihan shooting bola diam mengalami peningkatan rata-rata skor dari 10,20 pada pretest menjadi 13,30 pada posttest dengan peningkatan sebesar 3,10 poin. Hasil uji paired-sample t-test juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, sehingga latihan shooting bola diam efektif untuk memperbaiki akurasi tendangan ke gawang, terutama karena pemain dapat lebih fokus pada posisi tubuh, kaki tumpu, perkenaan bola, arah sasaran, dan kontrol gerak saat menendang.

Perbandingan gain score menunjukkan bahwa latihan shooting bola diam memiliki peningkatan rata-rata lebih tinggi daripada latihan shooting bola jalan, yaitu 3,10 poin dibandingkan 2,20 poin. Namun, hasil uji independent-sample t-test

terhadap gain score menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan kedua kelompok tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, penelitian ini tidak dapat menyimpulkan bahwa latihan shooting bola diam lebih efektif daripada latihan shooting bola jalan. Kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa kedua bentuk latihan sama-sama efektif meningkatkan akurasi shooting, sedangkan latihan bola diam hanya menunjukkan kecenderungan peningkatan yang lebih tinggi secara deskriptif. Temuan ini menegaskan bahwa latihan shooting pada pemain usia muda perlu dirancang secara bertahap, dimulai dari penguatan teknik dasar dalam kondisi bola diam, kemudian dikembangkan ke latihan bola jalan agar pemain mampu menyesuaikan teknik shooting dengan situasi permainan yang lebih dinamis.

REKOMENDASI

Pelatih SSB Pendem FC dan pelatih sepak bola usia muda disarankan menggunakan kedua bentuk latihan secara terpadu dalam program latihan shooting. Latihan shooting bola diam dapat diberikan pada tahap awal untuk membantu pemain memperbaiki teknik dasar, seperti keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, arah pandangan, perkenaan kaki pada bola, dan follow-through. Setelah pemain menunjukkan penguasaan teknik yang lebih stabil, latihan dapat dilanjutkan dengan shooting bola jalan untuk melatih timing, penyesuaian langkah, koordinasi gerak, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang lebih menyerupai pertandingan. Dengan pola latihan bertahap tersebut, pemain tidak hanya memperoleh peningkatan akurasi dalam kondisi terkontrol, tetapi juga memiliki kesempatan mentransfer keterampilan shooting ke situasi permainan yang berubah-ubah.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok usia yang lebih beragam, serta durasi intervensi yang lebih panjang agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Penelitian berikutnya juga perlu mengukur efektivitas latihan tidak hanya melalui tes akurasi ke sasaran, tetapi juga melalui indikator performa pertandingan, seperti jumlah tembakan tepat sasaran, kualitas peluang, keberhasilan mencetak gol, dan kemampuan shooting di bawah tekanan lawan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan variasi latihan lain, seperti shooting setelah dribbling, shooting setelah passing kombinasi, atau shooting dengan tekanan defender, sehingga rancangan latihan yang dihasilkan semakin sesuai dengan kebutuhan permainan sepak bola usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

Adityatama, F. (2017). Hubungan power otot tungkai, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola. *JUARA: Jurnal Olahraga, 2*(2), 82. https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37

Apraja, P. S., Manullang, J. G., & Putri, S. A. R. (2023). The effect of shuttle-run and zig-zag exercises on ball dribbling ability in students of Public Junior High School 27 Palembang. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(3), 902–907. https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.633

Babu, J., & Nimkar, N. (2020). Study on talent identification of soccer for young Indian male players. *ATMPH, 23*(17). https://doi.org/10.36295/asro.2020.231723

Beboucha, W., Adel, B., Benchehida, A., & Ali, B. (2021). The anthropometric and physiological characteristics of young Algerian soccer players. *Acta*

Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 61(1), 35–51. https://doi.org/10.2478/afepuc-2021-0004

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

Bimanggara, Y., & Mansur, M. (2020). Completeness of football school (SSB) facilities and infrastructures: Survey for ages group 8–20 years in Yogyakarta City. *Physical Education and Sport Through the Centuries, 7*(2), 72–82. https://doi.org/10.2478/spes-2020-0006

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

Cahyadinata, J. F., Antomi, A., & Curatman, A. (2024). Marketing strategy for football schools in the City of Cirebon: Case study of Cirebon United Football School. *Interdiciplinary Journal and Hummanity (Injurity), 3*(3), 229–236. https://doi.org/10.58631/injurity.v3i3.187

Cassidy, J., Young, W., Gorman, A. D., & Kelly, V. G. (2023). Merging athletic development with skill acquisition: Developing agility using an ecological dynamics approach. *Strength and Conditioning, 46*(2), 202–213. https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000791

Hunter, A. H., Murphy, S. C., Angilletta, M. J., & Wilson, R. S. (2018). Anticipating the direction of soccer penalty shots depends on the speed and technique of the kick. *Sports, 6*(3), 73. https://doi.org/10.3390/sports6030073

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

Kurnia, M., Firdausi, D. K. A., Budiargo, A. P., Framuliya, F., Mahmudi, I., & Pratama, E. J. (2023). Tunas Depati Amir athletes concentration levels during training. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), 4*(2), 180–186. https://doi.org/10.55081/jpj.v4i2.1119

Marsyanurdin, M., Kristina, P. C., & Putri, S. A. R. (2023). Descriptive analysis of long pass results in football games. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(3), 696–702. https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.609

Naik, B. T., Hashmi, M. F., & Bokde, N. D. (2022). A comprehensive review of computer vision in sports: Open issues, future trends and research directions. *Applied Sciences, 12*(9), 4429. https://doi.org/10.3390/app12094429

Narayanan, S., & Pifer, N. D. (2024). An xG of their own: Using expected goals to explore the analytical shortcomings of misapplied gender schemas in football. *Journal of Sport Management, 38*(2), 92–109. https://doi.org/10.1123/jsm.2023-0022

Pratama, R. S., Permono, P. S., Pradana, A., Kriswantoro, K., Wahadi, W., Nadzalan, A. M., Badaru, B., Adila, F., Imron, F., Haryono, S., & Hidayah, T. (2022). The effectiveness of the wall pass and diamond pass practice method on short passing accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(5), 871–877. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100501

Putra, A. S., Okilanda, A., Samsudin, S., & Humaid, H. (2022). The influence of the practice method and achievement motivation on basic technical skill in

football. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 5*(1), 253. https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.7170

Rohman, T., & Akhbar, M. T. (2023). Effect of speed and balance against soccer dribbling on out of school students of SD Negeri 78 Palembang. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(3), 1230–1239. https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.668

Sarah, D. M., Siregar, Y., & Eyanoer, P. C. (2019). Relationship between body mass index, age, and muscular endurance among soccer players in Medan, North Sumatra. *Indonesian Journal of Medicine, 4*(1), 21–27. https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.01.04

Shan, G. (2022). Soccer scoring techniques: How much do we know them biomechanically? A state-of-the-art review. *Applied Sciences, 12*(21), 10886. https://doi.org/10.3390/app122110886

Souglis, A., Travlos, A. K., & Andronikos, G. (2022). The effect of proprioceptive training on technical soccer skills in female soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching, 18*(3), 748–760. https://doi.org/10.1177/17479541221097857

Wu, C.-H., Zhao, Y. T., Yin, F., Yang, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental fatigue and sports performance of athletes: Theoretical explanation, influencing factors, and intervention methods. *Behavioral Sciences, 14*(12), 1125. https://doi.org/10.3390/bs14121125

Yulaili, Y., Rosani, M., & Putri, S. A. R. (2023). The influence of zig-zag exercise on shooting accuracy in soccer games for Class V of SD Negeri Tasa XI Lais, Musi Banyuasin. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(3), 1335–1340. https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.677

Zemková, E., & Zapletalová, L. (2022). The role of neuromuscular control of postural and core stability in functional movement and athlete performance. *Frontiers in Physiology, 13*. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.796097

Öztürk, M., & Turna, B. (2023). The effect of 6-week balance training on soccer-specific technical skills in soccer players. *JETT, 14*(2). https://doi.org/10.47750/jett.2023.14.02.013