

## **Tinjauan Kemampuan *Shooting* dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola**

**Fanji Nasrullah<sup>1\*</sup>, Maidarman<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Vega Soniawan<sup>4</sup>, John Arwandi<sup>5</sup>,  
Ikhwanul Arifan<sup>6</sup>, Afrizal, S<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [fanjinasrullah@gmail.com](mailto:fanjinasrullah@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan mencetak gol ke gawang lawan, karena pemain saat melakukan *shooting* tidak terarah dan kecepatan bola yang masih lemah. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *shooting* dan tinggi serta berat badan pemain Sepakbola. Jenis penelitian ini digolongkan pada penelitian deskriptif, dengan populasi 104 pemain Sepakbola dengan sampel usia 15-17 tahun yang berjumlah 20 orang dan usia 18-21 tahun yang berjumlah 15 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, analisis data menggunakan teknik presentase. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan *shooting* dan tinggi serta berat badan pemain Sepakbola, berdasarkan kelompok usia, yaitu kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 15 - 17 tahun dengan 20 sampel pada kategori Baik (30%), kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 18-21 tahun dengan 15 sampel pada kategori Sedang (33,33%), dan tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 15-17 tahun dengan 20 sampel pada kategori normal (40%), tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 18-21 tahun dengan 15 sampel pada kategori normal (80%). Kesimpulannya dengan idealnya tinggi serta berat badan maka semakin baik tumpuan saat melakukan *shooting* ke arah gawang, jadi ada keterkaitan tinggi serta berat badan pemain dengan kemampuan *shooting*.

Kata kunci: Sepakbola, *Shooting*, Tinggi serta Berat Badan

### ***Review of Shooting Ability and Height and Weight of Football Players***

#### **ABSTRACT**

*The problem in this study is the low ability to score goals against the opponent's goal, because the players when shooting are not directed and the ball speed is still weak. Therefore, this study aims to determine the shooting ability and height and weight of soccer players. This type of research is classified as a descriptive study, with a population of 104 soccer players with a sample age of 15-17 years, totaling 20 people and ages 18-21 years, totaling 15 people. This research uses purposive sampling technique, data analysis using percentage technique. The results of this study revealed that the shooting ability and height and weight of soccer players, based on age group, namely the shooting ability of players in the 15 - 17 year age group with 20 samples in the Good category (30%), the shooting ability of players in the 18 - 21 year age group with 15 samples in the Medium category (33.33%), and the height and weight of players*

*in the age group 15-17 years with 20 samples in the normal category (40%), height and weight of players in the age group 18-21 years with 15 samples in the normal category (80%). The conclusion is that with ideal height and weight, the better the focus when shooting towards the goal, so there is a relationship between the height and weight of the player and the shooting ability.*

**Keywords :** *Soccer, Shooting, Height and Weight*

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang yang bertujuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dan bisa memberikan kebugaran dari gerakan yang dilakukan, Sehingga dengan aktivitas gerak dari olahraga tersebut dapat memiliki tujuan tertentu seperti melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Menurut M. Ridwan (2020) Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam.

Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, di antaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Sepakbola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini. Tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Tapi kebanyakan dari kita tidak tahu tentang sejarah sepak bola itu sendiri. Sejarah olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Dimasa dinasti han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendang (*shooting*) ke jaring kecil.

Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring sepakbola, teknik menipu lawan, dan teknik - teknik lainnya. Kemampuan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang. Agar seseorang pemain sepakbola memiliki kemampuan menguasai seluruh teknik dan kemampuan dalam permainan sepakbola harus dididik atau diberikan pengetahuan dan kemampuan bermain sepakbola sedini mungkin seperti mulai tingkat sekolah dasar dan dimasukan kesekolah sepakbola. Dengan demikian seorang pemain dituntut untuk memiliki keterampilan bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi diatas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh (Adriyan Saputra dan Ronni Yenes. 2018)

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dilapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang. Selain tujuan untuk prestasi, sepakbola juga dapat dimanfaatkan oleh masyarakat biasa untuk menjadi salah satu olahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik, sebab sepakbola adalah olahraga yang menarik dan merakyat.

Menurut Khinta Sani Rahman dan Padli (2020) Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan - perkumpulan atau klub - klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar hingga kedesa - desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit - bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain: 1) Menendang (*Shooting*), 2) Menghentikan (*Stoping*), 3) Menggiring (*Dribbling*), 4) Menyundul (*Heading*), 5) Merampas (*Tackling*), 6) Lemparan kedalam (*Throw in*), 7) Menjaga Gawang (*Keeper*) (Mahmuddin, Ahmad Tarmizi 2017). Kemudian, diharuskan bagi pemain untuk menguasai teknik-teknik dasar permainannya, dengan tujuan agar mempermudah seorang pemain dalam menjalankan strategi dan bermain dengan baik dalam setiap pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat Palasa Indra dan Eddy Marheni (2020). Pada prinsipnya, sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu yang matang untuk dapat bermain dengan baik, artinya disini semakin baik gerakan individu (*skills individual*) seperti *passing, kontrol, dribbel, dan shooting*. *Shooting* adalah sebuah gerakan dari seorang pemain yang dilakukan menggunakan kaki, bagian dalam, luar atau punggung kaki yang digunakan untuk menendang bola kearah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol ke gawang lawan diawali dari *shooting* didaerah pertahanan lawan sehingga dapat terjadinya sebuah gol. Sedangkan menurut Edi Rustendi dkk, (2014). *Shooting* dapat dimanfaatkan sebagai awal serangan terhadap lawan untuk mencetak poin/angka dengan diakhiri gol. Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting*

penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat (Wibawa, Hidayat Nur 2017)

Banyak teknik dalam permainan sepakbola diantaranya : *passing, dribbling, shooting, heading, control* dan lain sebagainya. Akan tetapi dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola *shooting* merupakan teknik terakhir digunakan dalam permainan sepakbola dalam menciptakan gol (Haviz Sunarta, Hendri Irawadi 2020). Menurut Paul Davis (2015) “Ada konsekuensi kuat dari fakta bahwa sepakbola adalah sepakbola dan bukan sesuatu yang lain.

Menurut Athanasios Katis, Eleftherios Kellis (2010) *Shooting* dengan bagian luar kaki (*outstep kick*) teknik *shooting* yang jarang dilakukan oleh pemain saat mencetak gol ke gawang lawan, sama seperti *shooting* kaki bagian dalam adalah ditandai dengan pendekatan untuk meningkat kecepatan bola dan digunakan saat mengarahkan bola bagian gawang yang kosong. Sedangkan menurut Wolfgang Potthast (2010) *shooting* dilakukan menggunakan tendangan kaki bagian dalam untuk menilai akurasi tembakan. Fakta menciptakan lebih banyak peluang mencetak gol, memiliki lebih banyak *shooting* ke gawang atau mencapai lebih banyak kotak skor masuk tidak menjamin jumlah tujuan yang lebih besar (Joaquin Gonzalez-Rodenas, dkk 2020). Menurut Rengga Saputra, Maidarman (2019) Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Sejalan dengan itu Menurut Paulo Paixão, dkk (2015) Dimana faktor yang punya pengaruh besar terhadap ketepatan *shooting* ke gawang sepakbola diperlukan keputusan dari pemain dalam melakukan *shooting*. Sedangkan Menurut Geir Jordet, dkk (2007) Hasil dari *shooting* ini biasanya dikaitkan dengan faktor - faktor seperti psikologi (misalnya mengatasi stres), keterampilan (misalnya teknik menendang), fisiologi (misalnya mengatasi kelelahan bermain 120 menit), dan kesempatan (misalnya dalam arah pergerakan kiper). Dengan begitu kemampuan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki pemain dalam sepakbola karena tanpa kemampuan teknik *shooting* tersebut, tujuan dari sepakbola tidak akan tercapai yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu diupayakan untuk meningkatkan

pemahaman tentang faktor kontekstual yang mempengaruhi kemampuan *shooting* (Emiel Schulze, Bruno Mendes dkk (2017). Sedangkan menurut Michael Bar-Eli, Ofer H. Azar (2009) Latihan yang tepat akan membantu mengurangi kemungkinan kesalahan tingkat *shooting* tersebut

Berdasarkan dari kategori olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan tinggi serta berat badan yang ideal maka diperlukannya tipe tubuh yang ideal untuk mendukung dalam melakukan teknik-teknik dalam sepakbola terutama teknik *shooting*. Menurut JEL Carter, TR Ackland (2005) Somatotype adalah penjelasan singkat yang sesuai tentang tubuh secara keseluruhan dalam hal bentuk dan komposisi tubuh terlepas dari ukuran tubuh. Tipe tubuh adalah keadaan tubuh dari seseorang yang sangat menentukan atau cocok (dominan) karena sangat memungkinkan untuk melakukan aktivitas fisik terhadap suatu cabang olahraga yang berkaitan langsung dengan tinggi serta berat badan. Menurut Tea Bešlija, Dražen Čular, Ana Kezić dkk (2020) tinggi badan menyesuaikan pengaruh usia dan jenis kelamin persaingan yang adil antara lawan yang memiliki kekuatan yang sama, untuk mengurangi cedera. Sedangkan menurut M. Ramos, Tri Kurniansyah (2020) Tinggi badan pada pemain sepakbola banyak mempengaruhi gerakannya. Karena sepakbola merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dan mengalami benturan pada saat di lapangan.

Berat badan merupakan aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh. Seseorang yang berbadan besar dan bertubuh tinggi dapat dipastikan mempunyai berat yang besar. Menurut Yang Yang, Xi Wang, Weijie Fu (2017) Kekuatan terbesar terletak pada berat badan karena memiliki potensi lebih besar dalam permainan sebenarnya terhadap keseimbangan badan. Sedangkan Menurut Imam Mahfud, dkk (2020) Berat badan yang ideal atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan sehingga akan meningkatkan prestasi atlet. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan sebagai parameter status gizi dengan membandingkan antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. IMT adalah ukuran yang saat ini digunakan untuk menentukan antropometri tinggi atau berat badan orang dewasa dan untuk mengklasifikasikan ke dalam norma kelompok yang sudah ditetapkan (Prijo Sudibjo, Yudik Prasetyo dkk 2019). Teknik *shooting* pada sepakbola membutuhkan kekuatan untuk menghasilkan

*shooting* yang akurat. Tinggi dan berat badan juga dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh didalam *shooting* bola dengan tepat kearah gawang. Jadi hubungan berat badan dengan ketepatan *shooting* berbanding lurus, karena semakin kuat saat melakukan *shooting* maka dibutuhkannya keseimbangan badan.

Seperti yang diketahui sebelumnya, Kemampuan *shooting* sangat menentukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* yang baik merupakan faktor penting dalam mencetak gol. Di provinsi Sumbar perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub - klub sepakbola yang ada khususnya di Kota Padang. Selain itu perkembangan tersebut dengan adanya pertandingan - pertandingan yang diselenggarakan mulai dari usia dini sampai tingkat senior. SSB Rajawali Padang adalah satu *club* dalam sepakbola, dan mempunyai pembinaan dan diharapkan dapat melahirkan pemain - pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan di provinsi Sumbar khususnya di Kota Padang. SSB Rajawali Padang merupakan sekolah sepakbola yang berada di Kota Padang. Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan saat pemain sepakbola SSB Rajawali Padang saat melakukan latihan *game internal* dalam persiapan liga askot kota pada 2020 maupun saat mengikuti liga askot 2020 antar *club*, disaat itu penulis melihat pemain SSB Rajawali Padang bermain dengan baik dan bermain dengan semangat yang tinggi, tetapi selalu mengalami masalah pada saat mencetak gol ke gawang lawan, karena pemain melakukan *shooting* dengan tidak terarah dan *shooting* bola dengan lemah.

Berpedoman pada uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian penulis beranggapan pemain sepakbola SSB Rajawali Padang belum memiliki kemampuan *shooting* yang baik, karena kemampuan *shooting* dibutuhkan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Hal ini dapat dilihat dari penampilan pemain dalam bermain, banyak peluang yang terbuang begitu saja karena kemampuan *shooting* yang pemain lakukan belum baik sehingga tidak dapat mencetak gol dan tidak menghasilkan kemenangan dalam beberapa kali pertandingan. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang kemampuan *shooting* pemain sepakbola (SSB) Rajawali Padang Kota Padang.

Kemampuan *shooting* sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena tujuan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Semakin baik

kemampuan pemain dalam *shooting*, semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, karena menyangkut kontrol emosi dan penguasaan keterampilan dasar. Untuk memenangkan suatu pertandingan maka dibutuhkan kemampuan *shooting* yang baik, dan tanpa didukung dengan tinggi serta berat badan yang ideal berdasarkan (IMT) maka kemampuan *shooting* yang baik tersebut tentu pemain tidak akan dapat mencetak gol kegawang lawan, sehingga tim susah untuk mendapatkan kemenangan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kemampuan *Shooting* dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang”**.

## **METODE**

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkap Bagaimana Kemampuan *Shooting* dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang.

### Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Rajawali Padang, di Lapangan Kura Siteba Kota Padang. Pengambilan data Penelitian ini dilaksanakan Pada Tanggal 1 April 2021

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah pemain SSB Rajawali Padang. Seluruh pemain yang berjumlah 104 orang. Disini saya mengambil sampel dan meneliti pada usia 15-21 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. pada penelitian ini adalah pemain SSB Rajawali Padang usia 15 -17 tahun yang berjumlah 20 orang dan usia 18 - 21 tahun yang berjumlah 15 orang.

### Jenis dan Sumber data

Sesuai dengan tujuan dari penelitian yang hendak dicapai maka jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang

dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes dari Pemain SSB Rajawali Padang.

#### Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Insrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan *shooting* kegawang yang kuat dan tepat kearah gawang sasaran yang telah diberi nilai dengan 3 kali kesempatan dan mengukur tinggi serta berat badan dengan alat Weighing Scale ZT". Penilaian hasil *Shooting* dan tinggi serta berat badan, menggunakan pendekatan statistic dengan Skala 5 dan Norma (IMT)

#### Teknik Analisis Data

Data diambil dari maka data yang diukur atau dihitung secara langsung sebagai variable angka atau bilangan. serta mengklasifikasikan tingkat kemampuan *Shooting* dan tinggi serta berat badan pemain. Berdasarkan poin - poin yang terdapat dalam format penilaian

### HASIL

#### 1. Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 15 - 17 tahun

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai Kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 15-17 tahun. Dapat diketahui dari 20 sampel, nilai rata-rata 7,25, nilai tengah 7, nilai sering muncul 9, nilai minimum 1, dan nilai maksimal 13. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 4 dibawah ini.

Tabel 4. Kemampuan *Shooting* Kelompok Usia 15-17 Tahun

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	>12	3	15%	Baik Sekali
2	9 - 11	6	30%	Baik
3	6 - 8	4	20%	Sedang
4	3 - 5	6	30%	Cukup
5	<2	1	5%	Kurang
	$\Sigma$	20	100	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 15 - 17 terdapat 3 (15%) pemain berada pada kriteria baik sekali, terdapat 6 (30%) pemain yang berada pada kriteria baik, terdapat 4 (20%) pemain yang berada pada kriteria sedang, terdapat 6 (30%) pemain yang berada pada kriteria cukup, dan terdapat 1 (5%) pemain yang berada pada kriteria kurang.



## 2. Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang Kelompok Usia 18-21 Tahun

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai Kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 18-21 tahun. Dapat diketahui dari 15 sampel, nilai rata-rata 5,7, nilai tengah 5, nilai sering muncul 4, nilai minimum 1, dan nilai maksimal 15. Serta dapat dilihat ditabel berikut ini:

Tabel 5. Kemampuan *Shooting* Kelompok Usia 18-21 Tahun

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	>12	2	13%	Baik Sekali
2	9 - 11	0	0%	Baik
3	6 - 8	5	33%	Sedang
4	3 - 5	5	33%	Cukup
5	<2	3	20%	Kurang
$\Sigma$		15	100	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 18-21 terdapat 2 (13%) pemain berada pada kriteria baik sekali, terdapat 5 (33,33%) pemain yang berada pada kriteria sedang, terdapat 5 (33,33%) pemain yang berada pada kriteria cukup, dan terdapat 3 (20%) pemain yang berada pada kriteria kurang.

## 3. Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang Kelompok Usia 15-17 Tahun

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 15-17 tahun. Dapat diketahui dari 20 sampel, nilai rata-rata 19,87, nilai tengah 18,76, nilai sering muncul 16,41, nilai minimum 15,98, dan nilai maksimal 29,07. Serta dapat dilihat ditabel berikut ini:

Tabel 6. Tinggi Serta Berat Badan Kelompok Usia 15-17 Tahun

No	IMT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	< 17,0	6	30%	Kurus tingkat berat
2	17,0 - 18,5	3	15%	Kurus tingkat ringan
3	18,5 - 25,0	8	40%	Normal
4	25,0 - 27,0	1	5%	Gemuk tingkat ringan
5	>27,0	2	10%	Gemuk tingkat berat
$\Sigma$		20	100	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 15-17 terdapat 6

(30%) pemain berada pada kriteria kurus tingkat berat, terdapat 3 (15%) pemain yang berada pada kriteria kurus tingkat ringan, terdapat 8 (40%) pemain yang berada pada kriteria normal, terdapat 1 (5%) pemain yang berada pada kriteria gemuk tingkat ringan, dan terdapat 2 (10%) pemain yang berada pada kriteria gemuk tingkat berat.

#### 4. Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang Kelompok Usia 18-21 Tahun

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 18-21 tahun. Dapat diketahui dari 15 sampel, nilai rata-rata 22,0, nilai tengah 21,5, nilai sering muncul 22,4, nilai minimum 18,07, dan nilai maksimal 27,76. Serta dapat dilihat ditabel berikut ini:

Tabel 7. Tinggi Serta Berat Badan Kelompok Usia 18 – 21 Tahun

No	IMT	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	< 17,0	0	-	Kurus tingkat berat
2	17,0 - 18,5	1	7%	Kurus tingkat ringan
3	18,5 - 25,0	12	80%	Normal
4	25,0 - 27,0	1	7%	Gemuk tingkat ringan
5	>27,0	1	7%	Gemuk tingkat berat
	$\Sigma$	15	100	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang kelompok usia 18-21 terdapat 1 (7%) pemain berada pada kriteria kurus tingkat ringan, terdapat 12 (80%) pemain yang berada pada kriteria normal, terdapat 1 (7%) pemain yang berada pada kriteria gemuk tingkat ringan, dan terdapat 1 (7%) pemain yang berada pada kriteria gemuk tingkat berat.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa kemampuan *shooting* dan tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang yang berdasarkan kelompok usia, yaitu kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 15-17 tahun dengan 20 sampel pada kategori baik (30%), kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 18-21 tahun dengan 15 sampel pada kategori sedang (33,33%), dan tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 15-17 tahun dengan 20 sampel pada kategori normal (40%), tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 18-21 tahun dengan 15 sampel pada kategori normal (80%).

Kemampuan seorang atlet tidak terlepas dari beberapa komponen Menurut Syafruddin (2011: 23) adalah “empat faktor atau unsur utama yang menentukan kemampuan prestasi atlet adapun keempat faktor tersebut sebagai berikut kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis)”. Seperti halnya kemampuan teknik pemain sepakbola dalam melakukan *shooting*, teknik *shooting* diperlukan oleh pemain sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Bila keterampilan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan sebuah pertandingan akan semakin besar (Afrizal S, 2018) *Shooting* adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap pemain, teknik ini merupakan salah satu cara untuk mencetak gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan. Untuk mendapatkan ketepatan *shooting* bola ke gawang yang baik, diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi (Adityatama, 2017)

Selain itu, tipe tubuh sangat penting karena keadaan tubuh dari seseorang yang sangat menentukan untuk melakukan aktivitas fisik terhadap suatu cabang olahraga. Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi seluruh tubuh manusia yang terdiri dari badan, anggota badan yang diukur dari telapak kaki sampai kepal. Tinggi badan berhubungan dengan berat badan dan badan yang ideal akan lebih mudah melakukan teknik kemampuan *shooting* dengan kuat dan cepat (akurat).

Melihat hasil penelitian kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang yang berdasarkan kelompok usia, yaitu kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 15-17 tahun dengan 20 sampel pada kategori baik (30%), kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 18-21 tahun dengan 15 sampel pada kategori sedang (33,33%), dengan hasil tersebut, ini menunjukkan kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang masih perlu ditingkatkan lagi guna mempunyai kemampuan *shooting* yang baik, sehingga saat bertanding bisa mencetak gol lebih banyak dan dapat memenangkan pertandingan.

Selanjutnya tipe tubuh, keadaan tinggi dan berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang yang berdasarkan kelompok usia, yaitu tinggi serta berat badan kelompok usia 15-17 tahun dengan 20 sampel pada kategori normal (40%), dan tinggi serta berat badan kelompok usia 18-21 tahun pemain dengan 15 sampel pada kategori

normal (80%). Dengan hasil ini, tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang pada kategori normal, atau dengan kata lain pemain berada pada postur ideal. Jadi ada keterkaitan tinggi serta berat badan dengan ketepatan *shooting*, karena dengan tubuh yang ideal akan mendukung tumpuan saat melakukan *shooting*. Dengan idealnya berat badan maka semakin baik badan saat melakukan *shooting* kearah gawang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai kemampuan *shooting* dan tinggi serta berat badan pemain Sepakbola SSB Rajawali Padang, berdasarkan kelompok usia, yaitu:

1. kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 15-17 tahun pada kategori baik, kemampuan *shooting* pemain kelompok usia 18-21 tahun pada kategori sedang. Untuk kedepannya pemain diharapkan melakukan latihan secara teratur dan terprogram, sehingga kualitas *shooting* pemain bisa terjaga bahkan bisa meningkat lebih baik lagi.
2. Tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 15-17 tahun pada kategori normal, tinggi serta berat badan pemain kelompok usia 18-21 tahun pada kategori normal. Untuk kedepannya pemain bisa mengkonsumsi makanan – makanan atau *suplemen* bergizi sehingga tinggi serta berat badan pemain bisa lebih dari pada normal yaitu ideal.

## **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), 82-92.
- Bar-Eli, M., & Azar, O. H. (2009). Penalty kicks in soccer: an empirical analysis of shooting strategies and goalkeepers' preferences. *Soccer & Society*, 10(2), 183–191. doi:10.1080/14660970802601654
- Bešlija, T., Čular, D., Kezić, A., Tomljanović, M., Ardigò, L. P., Dhabhi, W., & Padulo, J. (2020). *Height-based model for the categorization of athletes in combat sports. European Journal of Sport Science*, 1–25. doi:10.1080/17461391.2020.1744735
- Carter, J., Ackland, T., Kerr, D., & Stapff, A. (2005). *Somatotype and size of elite female basketball players. Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1057–1063. doi:10.1080/02640410400023233

- Davis, P. (2015). *Football is football and is interesting, very interesting. Sport, Ethics and Philosophy*, 9(2), 140–152. doi:10.1080/17511321.2015.1020855
- Gonzalez-Rodenas, J., Mitrotasios, M., Aranda, R., & Armatas, V. (2020). Combined effects of tactical, technical and contextual factors on shooting effectiveness in European professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–14. doi:10.1080/24748668.2020.1743163
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Jordet, G., Hartman, E., Visscher, C., & Lemmink, K. A. P. M. (2007). *Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes. Journal of Sports Sciences*, 25(2), 121–129. doi:10.1080/02640410600624020
- Katis, A., & Kellis, E. (2010). *Three-dimensional kinematics and ground reaction forces during the instep and outstep soccer kicks in pubertal players. Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1233–1241. doi:10.1080/02640414.2010.504781
- Matondang, M., & Tarmizi, A. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING AFTER DRIBBLE DENGAN LATIHAN SHOOTING AFTER CENTERING PASS TERHADAP HASIL SHOOTING PADA PEMAIN SEPAKBOLA SEJATI PRATAMA. *JURNAL PRESTASI*, 1(1).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9-13.
- Paixão, P., Sampaio, J., Almeida, C. H., & Duarte, R. (2015). *How does match status affects the passing sequences of top-level European soccer teams? International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 229–240. doi:10.1080/24748668.2015.11868789
- Potthast, W. (2010). *Motion differences in goal kicking on natural and artificial soccer turf systems. Footwear Science*, 2(1), 29–35. doi:10.1080/19424280903535447
- Rahman, K., & Padli, P. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369 - 379. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rustendi, E., Rif'at, M., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 75-78.

- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.14>
- Saputra, R., & -, M.(2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *JurnalPatriot*, 1(1), 14-20. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.43>
- S, A. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81. <https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Schulze, E., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Cesário, N., Carrico, S., & Meyer, T. (2017). *Effects of positional variables on shooting outcome in elite football. Science and Medicine in Football*, 2(2), 93–100. doi:10.1080/24733938.2017.1383628
- Sudibjo, P., Prasetyo, Y., Sumarjo, S., & Rismayanthi, C. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran, Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Serta Indeks Masa Tubuh (IMT) bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY Tahun Akademik 2018 dan 2019. *MEDIKORA*, 18(2), 108-120.
- Sunarta, H., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Efektivitas Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bahagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bahagian Atas Atlet Sepak Bola Bintang Salju Kec. Matur Kab. Agam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 257-265. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.598>
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Tri Kurniansyah, M. R. (2020). Hubungan Antropometri Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola SMA : Relationship between Anthropometry and Physical Fitness of High School Football Players. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 39-55. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/10771>
- Wibawa, H. N. (2017). Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Yang, Y., Wang, X., & Fu, W. (2017). *Effects of shoe collar height on sagittal ankle mechanics during weight-bearing dorsiflexion movement and lay-up jump. Footwear Science*, 9(sup1), S65–S66. doi:10.1080/19424280.2017.1314341