

Pengaruh Latihan Teknik Terhadap Akurasi Shooting Pemain SSB DK Junior Pasaman

Ari Andika^{1*}, Masrun², Ardo Okilanda³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: aari45159@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi nyata di lapangan, yaitu masih rendahnya kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh para pemain SSB DK Junior Pasaman. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi selama sesi latihan sebelum pelaksanaan kompetisi resmi yang diikuti oleh tim. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan akurasi shooting pemain SSB DK Junior Pasaman pada kelompok usia 11–12 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana pengujian dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada kelompok yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kuraba, dengan teknik pengumpulan data berupa tes performa menggunakan instrumen pengukuran akurasi shooting. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 14 pemain dari total populasi 40 atlet SSB DK Junior Pasaman. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Untuk menganalisis data, digunakan teknik uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan teknik terhadap kemampuan shooting. Nilai thitung yang diperoleh sebesar 5,950, sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan ($n-1 = 13$) adalah 1,771. Karena thitung > ttabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kata Kunci: Latihan Teknik; Akurasi; *Shooting*; Sepak Bola

The Influence of Technical Training on Shooting Accuracy of SSB DK Junior Pasaman Players

ABSTRACT

This research is motivated by the real conditions in the field, namely the low shooting ability of SSB DK Junior Pasaman players. This can be seen from the results of the evaluation during the training session before the official competition participated by the team. Therefore, the purpose of this study was to determine how much influence technique training has on improving the shooting accuracy of SSB DK Junior Pasaman players in the 11-12 year age group. The research design used was one group pretest-posttest design, where testing was carried out before and after treatment was given to the same group. This research was conducted at the Kuraba Field, with data collection techniques in the form of performance tests using shooting accuracy measurement instruments. The sample in this study consisted of 14 players from a total population of 40 SSB DK Junior Pasaman athletes. Sample selection was carried out purposively, namely by considering certain criteria that were relevant to the research objectives. To analyze the data, the t-test technique was used with a significance level of 5%. The results of the statistical test showed a significant influence of technique training on shooting ability. The t-count value obtained is 5.950, while the t-table value at a significance level of 0.05 with degrees of freedom ($n-1 = 13$) is 1.771. Because $t\text{-count} > t\text{-table}$, the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted.

Keywords: *Technique Training; Accuracy; Shooting; Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang terorganisasi, terstruktur, dan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui permainan, perlombaan, pertandingan, dan pencapaian puncak, olahraga merupakan proses sistematis yang dapat mendukung pertumbuhan dan pembinaan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai anggota masyarakat maupun sebagai individu (Setiawan dkk., 2024). Proses tersebut turut membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkarakter Pancasila. Kegiatan olahraga harus dirancang secara berkelanjutan dan metodis untuk mendukung perkembangan seluruh proses tubuh dan memberikan hasil yang terbaik (Masrun & Rusdinal, 2022). Keikutsertaan dalam olahraga dapat dimulai pada usia berapa pun dan berlanjut sepanjang hidup seseorang (Khairuddin, 2020).

Berdasarkan Instruksi Presiden (INPRES) No 3 tahun 2019 tentang percepatan pembangunan persepakbolaan nasional, maka peneliti bermaksud ingin berkontribusi dalam meningkatkan prestasi negara Indonesia di kancah Internasional. Menurut (Sin & Aprinanda, 2020) Permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, tujuannya sendiri untuk memperoleh kemenangan.

Sepakbola adalah permainan yang mengandalkan tendangan, di mana para pesertanya berlomba menendang bola ke gawang lawan sambil mencegah gol mereka sendiri. Sepakbola adalah olahraga beregu dengan sebelas pemain di setiap tim, termasuk penjaga gawang. Semua kaki digunakan dalam permainan, sementara penjaga gawang dapat menggunakan tangannya di area yang ditentukan. (Apendi et al, 2024).

Menurut (Gunadi et al., 2020) Sepak bola adalah permainan yang menuntut banyak energi; kreativitas di lapangan memicu gairah dan membawa kebahagiaan melalui persatuan tim. Stamina, kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tingkat tinggi diperlukan untuk sepak bola modern. Sepak bola adalah olahraga tim yang setiap timnya memiliki sebelas pemain. Untuk bermain, seorang pemain harus memiliki kekuatan, ketekunan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keberanian, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain selama dua periode 45 menit sambil menggunakan teknik yang tepat. (Bauer et al, 2023).

Dalam permainan sepak bola, terdapat empat momen penting yang menjadi dasar dalam strategi bermain, yaitu fase menyerang (*attacking*), transisi dari menyerang ke bertahan (*transition to defend*), fase bertahan (*defending*), dan transisi dari bertahan ke menyerang (*transition to attacking*). Keempat momen ini mencerminkan dinamika permainan yang tidak hanya berfokus pada situasi 11 lawan 11, tetapi juga pada perubahan situasi yang terjadi secara terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Sepanjang durasi permainan selama 2 x 45 menit, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan akan mobilitas yang tinggi, baik dalam melakukan serangan maupun saat melakukan pertahanan, untuk dapat merespons perubahan situasi di lapangan secara efektif (Setyawan et al., 2023).

Di Sumatera Barat sepakbola sangat digemari oleh masyarakat ditambah dengan tim kebanggaan ranah Minang Semen Padang FC berhasil promosi ke Liga 1 Sepakbola Indonesia. Pemerintah Provinsi Sumatera Barat terus mengintensifkan upaya pembinaan atlet sepak bola sejak usia dini dengan mempersiapkan langkah strategis dalam mendukung pembinaan atlet tersebut. Pemerintah Provinsi Sumatera Barat berkolaborasi dengan Forum Sepakbola Generasi Indonesia (FORSGI), sebuah wadah yang dilahirkan oleh komunitas alumni pesepakbola nasional.

Di dalam sepakbola ada beberapa faktor penting yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu meliputi komponen kondisi fisik, teknik, serta taktik yang matang agar para pemain memiliki performa yang bagus saat bermain. Untuk menghasilkan permainan sepakbola yang baik, salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu teknik *shooting*.

Akurasi dalam *shooting* sepak bola merujuk pada kemampuan pemain untuk mengarahkan bola secara tepat menuju sasaran yang diinginkan. Sasaran tersebut bisa berupa gawang lawan untuk mencetak gol, rekan satu tim untuk memberikan umpan, atau area tertentu guna mengamankan permainan saat berada dalam tekanan lawan. Seorang pemain yang mahir dalam melakukan *shooting* perlu memiliki tingkat keseimbangan tubuh yang baik. Posisi tubuh yang stabil dan seimbang sangat penting untuk dipertahankan selama proses menendang bola, terutama ketika terjadi pergeseran tumpuan secara cepat. Keseimbangan ini memungkinkan pemain menghasilkan tembakan yang akurat dan efektif guna mencetak gol ke gawang lawan.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola harus dilatih secara

konsisten dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan secara berulang akan mendorong terbentuknya otomatisasi gerakan, terutama dalam teknik shooting yang tepat sasaran dan akurat, sehingga berpeluang besar menghasilkan gol (Hermawan, 2022). Untuk mencapai prestasi optimal dalam sepak bola, diperlukan berbagai faktor pendukung, di antaranya adalah kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik dan taktik permainan, kesiapan mental, pelatih yang kompeten dan bersertifikat, program latihan yang sistematis, variasi bentuk latihan, tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, asupan gizi yang seimbang, serta adanya motivasi yang tinggi dalam berlatih.

Teknik pada permainan sepakbola bisa dikatakan hampir mirip dengan permainan futsal, yaitu *passing, shooting, control, dribbling, dan heading*. Pada dasarnya teknik dasar ini harusnya dikuasai oleh pemain agar mampu untuk menghasilkan permainan yang bagus. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah *shooting*. *Shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur (Zubaidi et al., 2021).

Dalam dunia olahraga, seorang atlet tidak hanya memerlukan kemampuan teknik, latihan fisik yang terstruktur, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai, tetapi juga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Sayangnya, aspek nutrisi sering kali menjadi hal yang terabaikan dalam proses pembinaan atlet. Ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan dan asupan gizi yang diterima tubuh dapat menyebabkan penurunan performa fisik, seperti kelelahan, lesu, dan kurangnya semangat saat berlatih. Padahal, performa maksimal seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi yang dikonsumsi. Selain menunjang penampilan fisik, gizi juga berperan penting dalam fungsi biologis tubuh, khususnya dalam menyediakan energi yang diperlukan saat melakukan aktivitas fisik intensif.

Motivasi dapat diartikan sebagai serangkaian dorongan yang diciptakan melalui kondisi tertentu untuk mendorong seseorang melakukan suatu aktivitas. Meskipun individu tersebut pada awalnya tidak menyukai aktivitas tersebut, dengan adanya motivasi yang kuat, ia akan mengesampingkan rasa tidak suka tersebut dan tetap berupaya menjalankan kegiatan tersebut demi mencapai tujuannya. Dalam konteks olahraga, terdapat beberapa faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet agar mampu meraih prestasi optimal. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisik yang prima,

penguasaan teknik yang baik, pemahaman taktik permainan, serta kekuatan mental yang tangguh.

SSB DK Junior Pasaman adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di kecamatan dua koto kabupaten pasaman. SSB DK Junior Pasaman berdiri pada tahun 2020. Terletak di kampung kuraba jorong batang tuhur nagari cubadak tengah. SSB DK Junior Pasaman adalah salah satu wadah untuk menyalurkan hobi bakat dalam bermain sepakbola untuk pemain usia dini.

Untuk saat ini SSB ini baru memiliki jenjang pembinaan usia 14-17 tahun, memiliki 2 orang pelatih, yaitu Dora Ahmad dan Dori Ahmad, dan memiliki satu buah lapangan latihan. Dalam melaksanakan latihan SSB ini juga dilengkapi sarana dan prasarana untuk menunjang proses latihan sehingga para pemain bisa menerima dan mengaplikasikan terhadap materi latihan yang disampaikan oleh pelatih. Sejak didirikan SSB DK Junior telah mengikuti berbagai macam kompetisi jenjang usia U14 dan U17, diantaranya yaitu piala Bupati Pasaman, piala Soeratin, dan berbagai macam turnamen lainnya kategori usia.

Prestasi terbaik yang pernah dicapai oleh SSB DK Junior adalah menjadi juara 2 di ajang piala Bupati Pasaman pada tahun 2022 yang diselenggarakan di GOR Tuanku Imam Bonjol, Lubuk Sikaping. Seiring dengan perkembangan di dunia sepak bola SSB DK Junior telah melakukan berbagai macam upaya untuk meningkatkan kualitas pemain yang nantinya bisa bersaing dan bisa dilirik oleh tim-tim berkualitas, sehingga pada saat memasuki usia emasnya para pemain lulusan DK Junior ini nantinya bisa bermain di pentas tertinggi sepak bola indonesia seperti bermain di liga profesional dan tidak menutup kemungkinan bisa bermain untuk tim nasional indonesia di masa yang akan datang.

Berdasarkan observasi yang penulis perhatikan bahwasanya masih banyak pemain SSB DK Junior Pasaman yang belum maksimal dalam melakukan *shooting*, karena masih banyak tendangan ke gawang yang tidak tepat sasaran sehingga pemain SSB DK Junior Pasaman kesulitan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya variasi latihan, sarana prasarana yang kurang memadai, lemahnya kondisi fisik dan motivasi ketika berlatih pada atlet. Ditambah dengan kurangnya latihan teknik sehingga berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Setelah menemukan masalah yang terjadi pada pemain SSB DK Junior, peneliti akan melakukan sebuah penelitian untuk menemukan metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan

power otot tungkai yang akan berpengaruh pada hasil *shooting* pada permainan sepakbola. Adapun metode latihan yang akan digunakan penulis disini yakni metode latihan teknik. Metode latihan teknik sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Selama tiga tahun terakhir tim sepakbola SSB DK Junior sudah banyak mengikuti berbagai turnamen, seperti Bupati Cup. Dari banyaknya turnamen yang diikuti belum pernah meraih juara pertama. Pencapaian terbaik tim sepakbola SSB DK Junior yaitu sampai babak 8 besar Bupati cup. Dari situlah peneliti juga melakukan diskusi dengan Pelatih SSB DK Junior memang keadaan latihan selalu berjalan seperti ini, dan kurangnya pengalaman dibidang olahraga sepakbola sehingga tidak bisa memberikan materi atau variasi latihan saat sesi latihan berlangsung. Dengan demikian, peneliti berkeinginan untuk meneliti Pengaruh Latihan Teknik Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain SSB DK Junior Pasaman. Saat sesi latihan yang dilakukan, Pada saat melakukan observasi peneliti lebih fokus pada akurasi *shooting* yang dilakukan pemain. Peneliti mengamati kemampuan akurasi *shooting* para pemain tersebut dan selama satu game pada sesi latihan terdapat hasil sebagai berikut: Akurasi *shooting* yang tepat sasaran 3, akurasi *shooting* yang tidak tepat sasaran 12, Poin hasil dari akurasi *shooting* 3, jadi jumlah semuanya 18.

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 15 kali pemain SSB DK Junior melakukan akurasi *shooting*, dan dapat disimpulkan dari hasil tabel diatas lebih banyak akurasi *shooting* yang tidak tepat pada sasaran dibanding yang tepat sasaran. Dapat disimpulkan bahwa di dalam melakukan latihan peningkatan kemampuan akurasi *shooting*, model-model latihan yang diterapkan sangat minim dan monoton sehingga dari segi pelaksanaannya terlihat bahwasanya latihan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan pemain saat bermain, karena dalam suatu permainan dibutuhkan situasi-situasi tertentu yang harus dirancang dari proses-proses latihan itu sendiri. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menerapkan latihan akurasi *shooting* dengan metode latihan teknik yang diterapkan terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman.

METODE

Dalam penelitian eksperimen, terdapat beberapa jenis desain yang dapat digunakan, antara lain *pre-experimental design*, *true experimental design*, *factorial design*, dan *quasi-experimental design*. Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol dan pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2019), penelitian eksperimen merupakan suatu metode dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan melalui percobaan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Dengan demikian, eksperimen merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Dalam konteks penelitian ini, penulis melakukan eksperimen guna menguji sejauh mana latihan teknik, sebagai variabel bebas, berpengaruh terhadap akurasi shooting, yang menjadi variabel terikat. Tempat tes akan dilaksanakan di lapangan Kuraba, sedangkan waktu penelitian dan pemberian perlakuan dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Sampel tes pada penelitian kali ini adalah pemain yang mengikuti SSB DK Junior Pasaman sebanyak 14 orang pada usia 17 tahun.

HASIL

Data *Pretest* Kemampuan *Shooting*

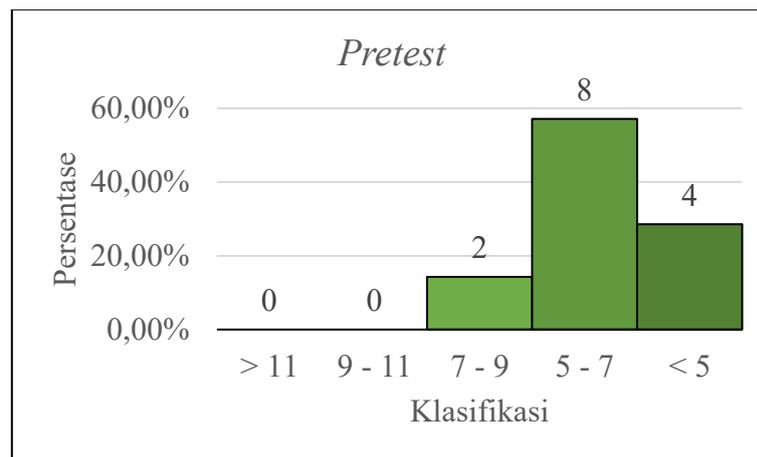
Sebelum diberikan perlakuan dengan melakukan latihan teknik terhadap kemampuan *shooting*, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal akurasi *shooting*. Berdasarkan analisis data tes awal yang dilakukan kepada 14 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 7 poin dan skor terendah 3 poin dengan rata-rata 5,14 dan standar deviasinya adalah 1,17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Hasil *Pretest* Keterampilan *Shooting*

Klasifikasi	<i>Pretest</i>		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
> 11	0	0,00%	Baik Sekali
9 – 11	0	0,00%	Baik
7 – 9	2	14,29%	Cukup
5 – 7	8	57,14%	Kurang

< 5	4	28,57%	Kurang Sekali
Jumlah	14	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 14 orang sampel, terdapat 4 orang yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori kurang sekali dengan persentase 28,57%, 8 orang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori kurang dengan persentase 57,14% dan 2 orang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori cukup dengan persentase 14,29%.



Gambar 1. Histogram Batang *Pretest*

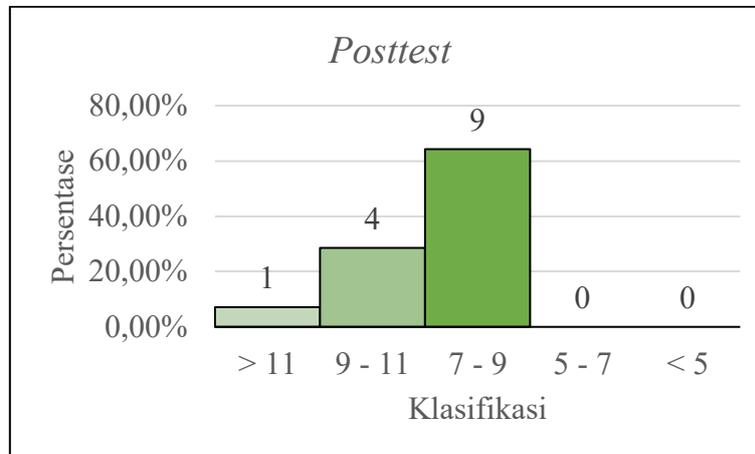
Data *Posttest* Kemampuan *Shooting*

Setelah diberikan perlakuan dengan melakukan latihan teknik terhadap kemampuan *shooting*, maka selanjutnya sampel melakukan tes akhir akurasi *shooting*. Berdasarkan analisis data tes awal yang dilakukan kepada 14 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 14 poin dan skor terendah 7 poin dengan rata-rata 8,71 dan standar deviasinya adalah 1,94. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Hasil *Posttest* Keterampilan *Shooting*

Klasifikasi	<i>Posttest</i>		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
> 11	1	7,14%	Baik Sekali
9 - 11	4	28,57%	Baik
7 - 9	9	64,29%	Cukup
5 - 7	0	0,00%	Kurang
< 5	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	14	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 14 orang sampel, terdapat 9 orang yang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori cukup dengan persentase 64,29%, 4 orang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori baik dengan persentase 28,57% dan 1 orang memiliki kemampuan *shooting* pada kategori baik sekali dengan persentase 7,14%.



Gambar 2. Histogram Batang *Posttest*

PEMBAHASAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang melibatkan dua tim yang saling berkompetisi dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, sesuai dengan peraturan yang berlaku (Georgieva et al., 2025). Untuk mencapai tujuan tersebut, kerja sama tim menjadi aspek yang krusial. Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *heading* menjadi fondasi penting bagi setiap pemain (Zhang et al., 2025).

Di antara berbagai teknik dasar tersebut, *shooting* memiliki peran vital karena berhubungan langsung dengan penciptaan gol. Teknik ini harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar tendangan yang dilakukan terarah dan memiliki akurasi tinggi. Ketepatan arah dalam melakukan shooting sangat dipengaruhi oleh tingkat akurasi pemain saat menendang bola.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan shooting. Berdasarkan distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) sebesar 13 dan taraf signifikansi 0,05, diperoleh nilai thitung = 5,950, sedangkan ttabel = 1,771. Karena thitung > ttabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan teknik

memberikan pengaruh positif terhadap akurasi shooting pemain.

Latihan teknik secara konsisten mampu memberikan stimulus pada otot, khususnya otot tungkai, yang berdampak pada peningkatan akurasi dalam menendang bola. Sebagaimana dijelaskan oleh Miller & Buys (2017), kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh besar terhadap performa gerak seorang atlet. Maka dari itu, penting bagi pelatih untuk menerapkan prinsip-prinsip latihan yang baik agar tercapai perkembangan fisik dan teknik secara optimal.

Putra et al. (2023) menyatakan bahwa prinsip latihan yang dirancang secara terarah akan membantu meningkatkan kualitas fisik, fungsi tubuh, serta aspek mental pemain. Penerapan program latihan yang rutin dan disiplin setiap hari sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknis dalam bermain sepak bola (Rahman & Annas, 2023).

Metode latihan pada umumnya melibatkan durasi dan beban latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Konsistensi dalam menerapkan program latihan merupakan elemen penting agar peningkatan kemampuan dapat dicapai secara maksimal (Kurnia et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan akurasi shooting tercatat mencapai 69,46%, yang menunjukkan efektivitas dari latihan teknik terhadap peningkatan keterampilan shooting pemain di SSB DK Junior Pasaman.

Penting juga untuk merancang latihan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kualitas teknik dasar, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam pertandingan. Penelitian oleh Hernández et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan shooting yang dilakukan secara konsisten dapat memperbaiki pola gerak otot, menjadikannya lebih efisien dan terarah. Hal ini sangat berpengaruh saat pemain harus mengambil keputusan cepat dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Di samping aspek teknis dan fisik, dimensi psikologis juga turut memengaruhi efektivitas shooting. Elemen seperti fokus, ketenangan, dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan. Studi oleh Thompson & Walker (2025) menegaskan bahwa latihan teknik yang dikombinasikan dengan latihan mental—seperti visualisasi dan pengendalian emosi—dapat memberikan hasil yang lebih optimal, khususnya bagi pemain muda. Dengan demikian, pendekatan latihan yang menyeluruh—yang mencakup aspek teknis, fisik, dan mental—merupakan kunci utama dalam meningkatkan akurasi shooting pemain sepak bola.

Latihan teknik juga berkaitan erat dengan perkembangan motorik pemain usia dini. Anak-anak atau remaja yang diberikan latihan teknik dasar sejak dini memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menguasai teknik shooting secara optimal di usia yang lebih matang. Menurut Yuliana & Mahendra (2025), penguasaan teknik sejak usia dini memberikan fondasi motorik yang kuat dan mencegah terbentuknya kebiasaan gerak yang salah. Hal ini sangat penting dalam pembinaan jangka panjang, khususnya di sekolah sepak bola (SSB) seperti SSB DK Junior Pasaman yang menjadi objek dalam penelitian ini.

Adaptasi fisiologis akibat latihan teknik juga memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan akurasi shooting. Seiring dengan meningkatnya volume dan intensitas latihan teknik, adaptasi neuromuskular terjadi secara bertahap, yang menyebabkan pemain memiliki kontrol otot yang lebih baik saat melakukan shooting. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Oliveira et al. (2024), yang menyatakan bahwa peningkatan kemampuan shooting erat kaitannya dengan penyesuaian sistem saraf pusat dan efektivitas kontraksi otot yang lebih terarah pada saat melakukan tendangan.

Selanjutnya, penting juga untuk memperhatikan aspek evaluasi dalam proses latihan teknik. Evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan teknik *shooting* memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas program latihan yang dijalankan. Evaluasi ini bisa dilakukan melalui tes *shooting* terstandar dengan target tertentu. Seperti yang dikemukakan oleh Prasetya & Lestari (2023), proses evaluasi teknik secara terukur menjadi dasar utama dalam pengambilan keputusan untuk penyesuaian program latihan selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian literatur yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa latihan teknik secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting* dalam sepak bola. Pengaruh ini terjadi melalui berbagai aspek seperti perbaikan kualitas motorik, adaptasi fisiologis, penguatan kondisi fisik, serta peningkatan aspek psikologis pemain. Hasil positif yang diperoleh dari penelitian terhadap pemain SSB DK Junior Pasaman dapat menjadi dasar dalam merancang program latihan yang lebih optimal dan berorientasi pada pengembangan teknik dasar shooting sebagai bagian penting dalam mencapai prestasi sepak bola yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan teknik terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman. Dengan perolehan koefisien uji- t sebesar t_{hitung} 5,950 sedangkan t_{tabel} 1,771 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 14$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pretest* 5,14 sedangkan mean *posttest* 8,71. Terjadi peningkatan kemampuan *shooting* pemain SSB DK Junior Pasaman dengan menggunakan metode latihan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apendi, M., Apriansyah, D., & Ertanto, D. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola Smpn 18 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rafflesia*, 3(1), 55-62.
- Bauer, P., Anzer, G., & Shaw, L. (2023). Putting team formations in association football into context. *Journal of sports analytics*, 9(1), 39-59.
- Georgieva, J., Peek, K., Smith, A., Lavender, A. P., Serner, A., Arnold, E. J., ... & Campbell, A. (2025). Heading performance outcomes at the FIFA Women's World Cup France 2019™. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(2), 585-595.
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103.
- Hermawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Terhadap Akurasi shooting. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27-36.
- Hernández, L. J., Blanco, A., & Ruiz, C. (2024). The Effect of Technical Shooting Drills on Youth Soccer Players' Performance. *European Journal of Sport Science and Coaching*, 9(1), 34-41.
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.
- Kurnia, N. D., Subakti, S., & Syah, H. (2023). Pengaruh Latihan Drop Pass and Shooting Drills Terhadap Ketepatan Shooting dan Passing Pemain Sepak Bola Putra U-15 di Klub Maestro Fc Lombok Timur Tahun 2022. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*. 4(1), 28-42.
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151.
- Miller, E., & Buys, L. (2017). Predicting older australians leisure-time physical activity: Impact of residence, retirement village versus community, on walking, swimming, dancing and lawn bowling. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(3), 13-30.
- Oliveira, D., Costa, M., & Santos, A. (2024). Neuromuscular Adaptations to Soccer

- Training and Its Effect on Shooting Accuracy. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(2), 78–87.
- Prasetya, H., & Lestari, R. (2023). Evaluasi Teknik Dasar Sepak Bola Melalui Video Analisis. *Jurnal Evaluasi Pendidikan Jasmani*, 2(1), 21–29.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974-985.
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Driil dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414-425.
- Setiawan, R., Muksin, M., & Aminudin, R. (2024). Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Karawang 2024. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(01), 9-15.
- Setyawan, R., Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicingin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 115-121.
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability of Soccer School Batuang Taba Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 35.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatis R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, G., & Walker, R. (2025). Mental Training and Its Role in Improving Technical Soccer Performance. *Journal of Applied Sports Psychology*, 28(3), 101–112.
- Yuliana, D., & Mahendra, A. (2025). Pembinaan Teknik Sepak Bola Sejak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga Usia Dini*, 3(1), 19–27.
- Zhang, D., Shi, P., Jin, T., & Zhang, K. (2025). Tools for assessing ball skills based on game scenarios: a systematic review and related insights. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 36.
- Zubaidi, Z., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1), 39–48.