

PENGARUH PERLAKUAN LATIHAN SASARAN BERUBAH-UBAH TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PADA PEMAIN SSB LIMA KAUM U-17

Qodriatul¹, John Arwandi², Ardo Okilanda³, Ikhwanul Arifan⁴

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah seringnya terjadi kegagalan dalam melakukan tendangan penalti untuk menghasilkan gol di dalam suatu pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*pre-experimental design*), dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Lima Kaum U-17 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan pengujian prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas serta uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti dengan skor rata-rata pretest sebesar 8,40 dan skor rata-rata posttest sebesar 12,60. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-t diperoleh hasil thitung > ttabel yaitu $4,953 > 1,729$. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan pernyataan terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum.

Kata Kunci: Latihan Sasaran Berubah-Ubah; Tendangan Penalti; SSB U-17

Abstract: The problem addressed in this study is the frequent failure to convert penalty kicks into goals during matches. The purpose of this study is to examine the effect of variable target training on the penalty kick ability of players on the SSB Lima Kaum U-17 team. This study employs a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The population in this study consists of 20 U-17 players from SSB Lima Kaum. The sampling technique used was total sampling. Data analysis techniques included prerequisite tests for analysis, such as normality and homogeneity tests, as well as t-tests. The results of the study indicate a significant effect of the variable-target training treatment on penalty kick ability, with a pretest mean score of 8.40 and a posttest mean score of 12.60. This is evidenced by the t-test results, where the calculated t-value (*t*-hitung) is greater than the critical t-value (*t*-tabel), specifically $4.953 > 1.729$. Thus, in accordance with the decision criteria, H_0 is rejected and H_1 is accepted. It can be concluded that the hypothesis proposed in this study is accepted as true, stating that there

^{1,2,3,4} Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Qodriatul, John Arwandi, Ardo Okilanda, Ikhwanul Arifan: Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17

is a significant effect of variable-target training on the penalty kick ability of U-17 SSB Lima Kaum players.

Keywords: *Variable Target Training; Penalty Kick; U-17 SSB*

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang populer di dunia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan ajang paling bergengsi di seluruh dunia, jutaan orang ingin menyaksikan pertandingan akbar sepak bola dunia (Okilanda et al. 2024). Sepakbola salah satu olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Hal tersebut terlihat dari banyaknya orang yang menggemari sepak bola baik sebagai penonton maupun sebagai pelaku dari permainan itu sendiri. Perkembangan ini tidak hanya terjadi di perkotaan saja melainkan sudah masuk ke ranah pedesaan (Arwandi et al. 2020).

Menurut Filosofi Sepak Bola Indonesia, sepak bola bukan sekadar permainan, melainkan sebuah filosofi yang menjadi fondasi dan identitas sepak bola nasional. Filosofi ini memberikan panduan menyeluruh dalam pengembangan sepak bola Indonesia, mulai dari penjenjangan latihan berdasarkan usia, pengembangan teknik individu, hingga gaya bermain yang menonjolkan kecepatan, kelincahan, serta kemampuan duel satu lawan satu. Sepakbola berfungsi untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri dari kebobolan untuk memenangkan pertandingan. Selain itu, sepakbola juga mengasah keterampilan kognitif seperti fokus dan berpikir strategis, serta mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama tim, solidaritas, dan ketahanan mental (Bahri et al. 2025).

Dalam permainan sepak bola teknik yang paling sering digunakan adalah menendang bola (shooting). Tujuan utama menendang bola (shooting) adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Menendang dalam sepakbola berfungsi untuk memberikan operan bola kepada teman, untuk menembakan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti) (Pambudi, 2013).

Salah satu teknik menendang yang khusus dan penuh tantangan adalah tendangan penalti. Tendangan penalti adalah tendangan dalam permainan sepakbola yang dilakukan di titik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan saat melakukan tendangan (Kurniawan & Setiabudi, 2018). Tendangan penalti dalam sepakbola juga berfungsi untuk memberikan peluang mencetak gol bagi tim yang dilanggar sebagai hukuman atas pelanggaran serius yang dilakukan tim lawan di dalam kotal penalti. Saat melakukan tendangan penalti mental dan kepercayaan diri sangat menentukan selain penguasaan teknik dasar yang baik (Mardhika, 2017).

Dalam melakukan tendangan penalti, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi, yaitu faktor fisik, teknik, dan mental. Faktor fisik meliputi daya ledak otot tungkai, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan kaki (Abner et al., 2018). Sementara itu, faktor teknik mencakup penggunaan kaki tumpu yang tepat, pergelangan kaki yang kuat saat menendang, gerakan ayunan kaki yang benar, serta pandangan mata yang terarah ke sasaran, baik bola maupun gawang. Adapun faktor psikologis meliputi kecemasan, kondisi mental, dan ekspektasi terhadap hasil (Louise & Paul, 2022).

Penurunan tingkat kecemasan terjadi pada kelompok yang tidak mengalami tekanan langsung setelah melakukan tendangan penalti, serta jumlah gol yang dicetak oleh kelompok yang mengalami tekanan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami tekanan (Navia et al., 2019). Hubungan antara kecemasan dengan akurasi passing dalam

permainan sepak bola bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah efektivitas passing yang dilakukan. Selain itu, ketika seorang pemain mampu mengatasi kecemasan dan berpikir dengan tenang saat bertanding, maka penampilannya akan sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya, termasuk mampu mencetak gol dalam berbagai kondisi saat mengeksekusi tendangan penalti (Komarudin, 2011). Hal ini diperkuat oleh Kastrena et al. (2019) yang menyatakan bahwa untuk menghasilkan tendangan penalti yang efektif sangat berkaitan erat dengan self-efficacy yaitu keyakinan diri atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu melaksanakan tendangan penalti dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dibahas, pemain memerlukan latihan yang rutin dan terstruktur. Latihan tendangan penalti yang dilakukan secara berulang saja tidak cukup. Oleh karena itu, latihan harus dirancang dengan mengacu pada hasil analisis berbagai faktor yang menentukan keberhasilan tendangan penalti. Persiapan yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti. Persiapan yang dimaksud dalam hal ini adalah melalui proses latihan yang terencana. Dalam latihan tersebut, penting untuk menciptakan situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya, sehingga pemain terbiasa menghadapi tekanan dan mampu mengeksekusi tendangan penalti secara lebih efektif.

Salah satu pendekatan latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti adalah penggunaan sasaran dalam latihan. Latihan sasaran berubah merupakan bentuk latihan yang menggunakan target yang berpindah-pindah, sehingga pemain harus menyesuaikan arah dan kekuatan tendangan sesuai dengan lokasi target saat itu (Dede, 2021). Latihan dengan sasaran berubah lebih melatih kemampuan adaptasi serta pengambilan keputusan dalam waktu singkat, yang mencerminkan situasi dinamis dalam pertandingan sesungguhnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa program latihan tendangan penalti yang selama ini diterapkan masih bersifat monoton dan tidak terstruktur, serta frekuensinya jarang dimasukkan ke dalam sesi latihan rutin. Kondisi tersebut menyebabkan pemain kurang terbiasa menghadapi situasi tendangan penalti yang menuntut konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan kestabilan emosi di bawah tekanan. Minimnya variasi dalam latihan diduga berdampak pada rendahnya kesiapan mental pemain saat menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Dugaan tersebut diperkuat oleh hasil pertandingan final Tanah Datar Super League (TSL) U-17 antara SSB Lima Kaum melawan SSB Excellent, di mana dalam dua tahun berturut-turut (2023 dan 2024) SSB Lima Kaum harus menerima kekalahan melalui adu tendangan penalti dengan skor 3–5 pada tahun 2023 dan 5–6 pada tahun 2024. Kekalahan yang berulang pada fase krusial ini menunjukkan bahwa permasalahan tidak semata-mata terletak pada aspek teknik menendang, melainkan lebih mengarah pada faktor psikologis, khususnya ketahanan mental dan kemampuan mengelola tekanan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*pre-experimental design*), dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Lima Kaum U-17 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Pratama & Indrayana, 2021). Instrumen penelitian menggunakan tes tendangan penalti. Teknik analisis data menggunakan pengujian prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas serta uji-t. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Lima Kaum pada pukul 16.00-18.00 WIB dari tanggal 9 Januari-18 Februari 2026. Penelitian ini dilakukan lebih kurang 6 minggu, sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 1 minggu 3 kali pertemuan.

HASIL

Distribusi frekuensi data *pretest* tendangan penalti pada pemain U-17 SSb Lima Kaum dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
12-17	6	30%	Tinggi
7-11	8	40%	Sedang
1-6	6	30%	Rendah
Jumlah	20	100%	-

Berdasarkan Tabel 1 di atas, bahwa distribusi frekuensi nilai *pretest* pada 20 pemain U-17 SSB Lima Kaum (100% data valid), diketahui nilai terendah yang diperoleh adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 17. Skor yang paling banyak muncul yaitu 7 dan 12 masing-masing sebanyak 4 pemain (20%), sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori menengah. Jika dikategorikan ke dalam tiga tingkat berdasarkan rentang skor (rendah = 1–6, sedang = 7–11, tinggi = 12–17), maka diperoleh 6 pemain (30%) berada pada kategori rendah, 8 pemain (40%) pada kategori sedang, dan 6 pemain (30%) pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan latihan sasaran berubah-ubah, maka kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum cenderung berada pada kategori sedang, namun demikian distribusi kemampuan belum merata karena masih terdapat jumlah yang sama antara kategori rendah dan tinggi. Dengan demikian, kondisi awal ini mengindikasikan bahwa kemampuan tendangan penalti pemain masih belum optimal sehingga diperlukan perlakuan latihan sasaran berubah-ubah untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan tendangan penalti pemain tersebut.

Distribusi frekuensi data *posttest* tendangan penalti pada pemain U-17 SSB Lima Kaum dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
16-19	8	40%	Tinggi
12-15	5	25%	Sedang
7-11	7	35%	Rendah
Jumlah	20	100%	-

Berdasarkan Tabel 2 di atas, bahwa distribusi frekuensi nilai *posttest* pada 20 pemain U-17 SSB Lima Kaum (100% data valid), diketahui nilai terendah yang diperoleh pemain adalah 7 dan nilai tertinggi adalah 19. Skor yang paling banyak muncul yaitu 15 sebanyak 4 pemain (20%), diikuti skor 8, 9, dan 19 masing-masing sebanyak 3 pemain (15%). Jika dikategorikan ke dalam tiga tingkat berdasarkan rentang skor (rendah = 7–11, sedang = 12–15, tinggi = 16–19), maka diperoleh 7 pemain (35%) berada pada kategori rendah, 5 pemain (25%) pada kategori sedang, dan 8 pemain (40%) pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa latihan sasaran berubah-ubah, terlihat kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum meningkat, di mana

bertambahnya proporsi pemain pada kategori tinggi dibandingkan hasil *pretest*. Dengan demikian, perlakuan latihan sasaran berubah-ubah dapat meningkatkan kemampuan tendangan penalti pada pemain U-17 SSB Lima Kaum.

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

Tendangan Penalti	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pretest</i>	8,40	3,74	4,953	1,729	Signifikan	H_a Diterima
<i>Posttest</i>	12,60	4,19				

Berdasarkan Tabel 3 **di atas**, bahwa diperoleh skor rata-rata *pretest* sebesar 8,40 dan skor rata-rata *posttest* sebesar 12,60. Pada hasil *pretest* memperoleh standar deviasi sebesar 3,74 dan *posttest* sebesar 4,19. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,953 > 1,729$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dalam rumus dengan artikata terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum.

PEMBAHASAN

Penelitian dengan desain pre-eksperimental ini dilakukan pada 20 pemain U-17 SSB Lima Kaum dengan menggunakan satu kelompok yang diberikan pretest dan posttest untuk mengetahui hasil skor tendangan penalti sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain. Berdasarkan hasil pretest, diperoleh rata-rata skor kemampuan tendangan penalti sebesar 8,40. Setelah itu, pemain diberikan perlakuan berupa latihan sasaran berubah-ubah selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan posttest dengan instrumen yang sama. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor menjadi 12,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sasaran berubah-ubah memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum.

Latihan sasaran berubah-ubah yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan terbukti memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum. Peningkatan kemampuan mencetak gol melalui tendangan penalti terlihat dari perbandingan rata-rata hasil antara pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan. Oleh karena itu, mengingat pentingnya kemampuan tendangan penalti dalam permainan sepak bola serta hasil yang lebih optimal yang diperoleh, latihan sasaran berubah-ubah perlu diprogramkan secara berkelanjutan oleh pelatih karena terbukti lebih efektif dibandingkan latihan dengan sasaran tetap. Secara umum, tujuan latihan adalah membantu pembina, pelatih, dan guru olahraga dalam mengembangkan kemampuan konseptual dan keterampilan guna menggali potensi atlet agar mencapai prestasi puncak. Sejalan dengan itu, Rahyubi (2012) menjelaskan dalam teori belajar law of exercise bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, di mana semakin sering suatu keterampilan dilatih, maka semakin tinggi tingkat penguasaannya.

Berdasarkan sudut pandang menyerang, tujuan permainan sepak bola adalah melakukan tendangan ke gawang, di mana seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola serta mengembangkan berbagai teknik shooting yang memungkinkan untuk mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Maksum, 2007). Oleh karena itu, cara yang paling tepat untuk meningkatkan akurasi atau kemampuan shooting adalah dengan

Qodriatul, John Arwandi, Ardo Okilanda, Ikhwanul Arifan: Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17

melatih tendangan secara berulang menggunakan teknik yang benar (Danny, 2007). Semakin baik kemampuan seorang pemain, maka semakin besar peluang untuk mencetak gol. Dengan demikian, latihan yang konsisten sangat diperlukan untuk menghasilkan tendangan yang akurat ke gawang lawan. Menendang bola merupakan latihan inti yang wajib dilakukan dalam permainan sepak bola (Ahadiat, 2020).

Para penggemar sepak bola tentu sudah akrab dengan istilah “penalti”, yaitu tendangan yang dilakukan pemain dari titik penalti yang berjarak 11 meter lurus dari gawang (Imam & Arisman, 2023). Meskipun terlihat mudah karena jaraknya yang dekat dengan gawang, pada kenyataannya tendangan penalti tidak selalu berhasil dilakukan oleh pemain. Hal ini disebabkan karena penalti tidak hanya bergantung pada aspek mental, tetapi juga memerlukan kemampuan dalam mengarahkan tendangan dengan tepat dan kuat agar sulit dijangkau oleh kiper (Aji & Rustiadi, 2023).

Penalti dapat terjadi jika tim pertahanan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti. Pelanggaran tersebut dapat berupa menjatuhkan lawan, bola yang mengenai tangan pemain bertahan, maupun tindakan berbahaya lainnya. Wasit akan memberikan tendangan penalti apabila pelanggaran terjadi saat bola masih dalam permainan. Selain itu, tendangan penalti juga digunakan sebagai penentu pemenang ketika hasil pertandingan setelah dua babak dan babak tambahan (extra time) masih imbang, sehingga pertandingan dilanjutkan ke babak adu penalti untuk menentukan tim yang menjadi pemenang (Liansyah, 2023).

Untuk melakukan tendangan penalti dengan baik dan mencapai hasil optimal, terdapat beberapa faktor penting yang perlu diperhatikan, yaitu kemampuan internal dan kemampuan external. Adapun yang dimaksud dengan kemampuan internal adalah yang berkaitan dengan diri atlet sendiri yang meliputi masalah fisik, teknik, taktik dan mental (Soniawan, 2018). Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga (Rio Prasetya, 2018).

Secara umum, para pelatih saat ini sering fokus pada perkembangan teknik, taktik, dan fisik para pemain, namun mengabaikan aspek mental. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (2015), bahwa kesalahan umum pelatih adalah aspek psikologis atau mental yang sangat penting itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada saat latihan, dan pelatih hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik, dan pembentukan fisik yang sempurna. Lebih lanjut, dalam pertandingan sepak bola, aspek mental atau psikologis memiliki pengaruh 80% dan sisanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya (Baihaqi & Purbodjati, 2021).

Ketika tendangan penalti, pemain akan mengalami tekanan mental yang tinggi di mana fokus utama berada pada kecemasan akan kegagalan. Kecemasan adalah perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini pemain sepak bola yang dapat menimbulkan tekanan emosi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang mengancam, sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya termasuk dalam melakukan tendangan, di mana kecemasan akan menentukan terhadap akurasi tendangan (Infantino, 2016). Sumber kecemasan yang utama adalah takut kalah, gagal, berfikir terlalu banyak tentang performa buruk dan kurang percaya diri.

Faktor lain yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah adanya tingkat aspirasi dan tingkat keterlibatan yang tinggi, keadaan stres yang hebat, ketakutan akan kegagalan, dan keadaan mengetahui bahwa prestasi atau performanya menurun (Komarudin, 2015). Ketika seorang pemain mengalami kecemasan maka keterampilannya akan menurun, dikarenakan tubuh pemain tersebut kehilangan koordinasi dan beberapa ototnya menjadi tegang sehingga mempengaruhi tendangannya ke gawang (Mieilkei, 2017).

Mentalitas yang kuat menjadi faktor kunci yang membedakan keberhasilan dan kegagalan. Pemain yang sukses melakukan tendangan penalti umumnya mampu mengabaikan gangguan dan mengelola emosi, Dalam rangka meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, maka modal utamanya adalah harus memiliki kesehatan yang prima baik fisik maupun mental agar tercapai prestasi yang optimal. Apabila aspek teknik dan mental terpenuhi maka prestasinya akan didapatkan (Mardhika & Dimiyati, 2015).

Berdasarkan faktor tersebut, pemain memerlukan latihan yang rutin dan terstruktur karena latihan tendangan penalti secara berulang saja tidak cukup. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan sasaran berubah-ubah, yaitu latihan dengan menggunakan target yang berpindah-pindah sehingga penendang harus menyesuaikan arah dan kekuatan tendangan agar sesuai dengan target yang ditentukan. Latihan ini lebih efektif dalam melatih kemampuan adaptasi serta pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Selain itu, latihan sasaran berubah-ubah juga bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan kemampuan menempatkan bola ke berbagai sudut gawang secara acak, sehingga pemain tidak terpaku pada satu sisi saja. Latihan ini dirancang agar penendang mampu beradaptasi dengan pergerakan kiper dan menempatkan bola pada sudut yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang (Arif, 2018).

Berdasarkan studi terdahulu, latihan sasaran berubah-ubah terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan atau akurasi tendangan penalti, bahkan dinilai lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan sasaran tetap (diam) karena lebih mendekati situasi pertandingan yang sesungguhnya. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam persentase gol setelah pemain melakukan latihan sasaran berubah-ubah secara rutin (Arif, 2018). Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Ade et al. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan sasaran berubah-ubah terhadap akurasi tendangan penalti, dengan nilai $t_{hitung} = 16,119$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 1,699$ pada taraf $\alpha = 0,05$. Selain itu, penelitian Hadi dan Nanang (2025) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan sasaran berubah-ubah terhadap peningkatan akurasi tendangan penalti pada pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh. Namun, berbeda dengan temuan tersebut, penelitian Aziz et al. (2024) menyatakan bahwa latihan dengan sasaran berubah-ubah tidak memberikan pengaruh signifikan, dan justru latihan dengan sasaran tetap dinilai lebih efektif dibandingkan sasaran berubah-ubah..

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 8,40 pada pretest menjadi 12,60 pada posttest. Secara statistik, hasil uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 4,953 lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 1,729, sehingga sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini terbukti kebenarannya, yaitu adanya pengaruh signifikan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan kepada pemain SSB Lima Kaum untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran guna meningkatkan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi situasi tendangan penalti melalui latihan teknis yang berkelanjutan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan kajian dengan variabel lain yang berkaitan dengan kemampuan tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abneir Eileiazar Castro Olivas, Tatiana Massieil Laguna Seivilla. (2018). "Analisis Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Teindangan Pinalti Pada Atleit Seipak Bola Fik Unm." *Inteirnational Journal of Machinei Tools and Manufacturei* 5(1):86–96.
- Adei, J., Tono, S., & Ari, S. (2018). "Peingaruh Latihan Variasi Shooting kei Arah Gawang teirhadap Akurasi Shooting dalam Peirmainan Seipak Bola pada Peimain U-14 SSB Tunas Muda Beingkulu." *KINEiSTEiTIK: Jurnal Ilmiah Peindidikan Jasmani*, 2(2), 1-6.
- Ahadiat. (2020). "Peingaruh Latihan Teindangan Peinalti Meinggunakan Sasaan Teitap dan Beirubah teirhadap Akurasi Teindangan Peinalti pada Atlit Neipal Onei Cileiungsi Tahn 2020. 4(1), 192-200.
- Arif, H. (2018). "Shooting Drills with Targeit Changeis to Improvei thei Accuracy of Peinalty Kick in Socceir." *Advanceis in Social Scieinceis, Eiducation and Humanitieis Reiseiarch*, 278, 374-376.
- Arwandi, John, M. Ridwan, Roma Irawan, and Veiga Soniawan. 2020. "Peingaruh Beintuk Latihan Squat Jump Teirhadap Keikuatan Shooting Seipakbola Atleit Pro:Direict Acadeimy." *Jurnal MeinsSana* 5(2):182–90. doi: 10.24036/meinssana.050220.11.
- Bahri, M. I., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). "Pengaruh Variasi Latihan Teindangan Meinggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki teirhadap Tingkat Akurasi Shooting kei Gawang pada SSB Prabu Bhayangkara." *Jurnal Ilmiah Mandala Eiducation (JIMEi)*, 8(3), 2633-2640, <https://doi.org/10.36312/jimeiv8i3.3797>.
- Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Seipak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Deidei, S. (2021). "Peingaruh Peirmainan Targeit Seicara Beirtahap teirhadap Keimampuan Shooting dalam Peirmainan Seipakbola." *SPORTIF: Jurnal Peindidikan Jasmani, Keiseihatan, dan Reikreiasi*, 6(1), 9-20, <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>.
- Hadi, N. H., & Nanang, M. (2025). "Peingaruh Latihan teirhadap Akurasi Teindangan Peinalti Shooting Seipak Bola di SSB Pluto Luragung Tonggoh." *INNOVATIVEi: Journal of Social Scieincei Reiseiarch*, 5(3), 6532-6545.
- Infantino, G., & Samoura, F. (2016). *Youth Football*. Zurich: Feideiration Inteirnationalei dei Football Association.
- Aziz, M., Ivan., Muhammad., & Andi Sahrul Jahrir. (2024). "Peingaruh Latihan Seinsori-Motor Teirhadap Peinkingatan Keimampuan Konseintrasi Atleit Seipakbola Univeirsitas Neigeiri Makassar Thei Eiffeict of Seinsori-Motor Training on Improving thei Conceintration Ability of Football Athleteis at Makassar Statei Univeirsity Journal Phy." *Journal Physical Heialth Reicreation (JPHR)* 5(Noveimbeir):162–70.
- Komarudin. (2011). *Dasar Geirak Seipakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kurniawan, A., & Seitiabudi, M. A. (2020). "Eifeiktifitas Peingaruh Variasi Awalan teirhadap Tingkat Akurasi Teindangan Peinalti." *BRAVO'S: Jurnal Program Studi Peindidikan Jasmani dan Keiseihatan*, 8(1), 1-12.
- Liansyah, Aga Martha. 2023. "Eifeiktivitas Teindangan Pinalti di SSB Seikundang Beingkulu Seilatan." *Eiducativei Sportivei* 4(1):76–80. <https://doi.org/10.33258/eidusport.v4i1.3861>.
- Louisei, Ei., & Paul, W. (2022). "Thei Eiffeict of a High-Preissurei Protocol on Peinalty Shooting Peirformancei, Psychological, and Psychophysiological Reisponsei in Profeissional Football: A Mixeid Meithods Sudy." *Journal of Sport Scieincei*, 40, 1-15, <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1957344>.
- Maksum, A. (2007). *Sport Deiveilopmeint Indeix*. Jakarta: PT. Indeix.
- Mardhika, Riga, and Dimyati Dimyati. (2015). "Jurnal KeiolahragaanPeingaruh Latihan Meintal Dan Keiyakinan Diri. *Jurnal Keiolahragaan*." 3(1):106–16.
- Mieilkei, D. (2017). *Dasar Seipakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Navia, J. A., Van deir Kamp, J., Avilleis, C., & Aceituno, J. (2019). "Seilf-Control in Aiming

- Supports Coping with Psychological Preissurei in Socceir Peinalty Kicks.” *Frontieirs in Psychology*, 10, 1438.
- Okilanda, Ardo, Veiga Soniawan, Roma Irawan, Ikhwanul Arifan, Robiatun Batubara, Abdul Rohim Fadlan, Ibnu Andli Marta, Singha Tulyakul, Silvio Crisari, Mottakin Ahmeid, and Baharuddin Hasan. (2024). “Qatar 2022 World Cup Scoreir Analysis Análisis dei Goleiadoreis Deil Mundial dei Qatar 2022.” 2041:10–17.
- Pambudi, Johan. (2013). “Peingaruh Latihan Teindangan Peinalti Meinggunakan Sasaran Teitap dan Sasaran Beirubah teirhadap Akurasi Teindangan Peinalti pada Peimain UKM Seipak Bola UNNEiS.” Skripsi. Seimarang: UNNEiS.
- Pratama, W., & Indrayana, B. (2021). The Effectiveness Of Blood Learning in Teaching Learning in Physical Education Study in SMP N 4 Sungai Penuh. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 03(01), 33–44.
- Rahyubi, H. (2012). *Teiori-teiori Beilajar dan Aplikasi Peimbeilajaran Motorik*. Majaleingka: Reifeireins.
- Retno Farhana, and Muhammad Ivan Miftahul Aziz. (2024). “2397-Article Text-9748-2-10-20240602.” 4:494–504.
- Rio Prasetya, Argantos. (2018). “Pembinaan Preisisi Seipak bola.” *Inteirnational Journalof Machinei Tools and Manufacturei* 5(1):86–96.
- Soniawan, Veiga. (2018). “Playing Meithod Influeinceis Football’s Long Passing Ability.” *Jurnal Peirforma Olahraga* 3(01):322214