

PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA SSB MITRA PRESTASI USIA 12-14 TAHUN 2024

Oleh

Azmardin,¹ Ibrahim Wiyaka²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: azmardin383@gmail.com

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer dan digemari di Indonesia. Namun, prestasi pemain usia dini dalam aspek keterampilan teknik, khususnya *shooting*, masih tergolong rendah. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan hasil akhir pertandingan karena berhubungan langsung dengan pencetakan gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12–14 tahun di SSB Mitra Prestasi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *desain one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 12 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variasi latihan *shooting* terdiri dari lima bentuk, yaitu *instep drive*, *full volley*, *shooting 1 vs 1*, *team sniper*, dan *turn and shoot*. Selama enam minggu, atlet mengikuti latihan tiga kali seminggu. Hasil analisis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap peningkatan hasil *shooting*, baik pada pertemuan 1–9, 10–18, maupun keseluruhan (1–18), dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Simpulan dari penelitian ini adalah variasi latihan *shooting* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan *shooting* atlet usia dini. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pelatih dan pembina olahraga usia muda dalam menyusun program latihan yang lebih menarik, terarah, dan berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknis.

Kata kunci: *Shooting, Variasi Latihan, Sepakbola, Usia Dini, Keterampilan Teknis*

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menjadi sarana rekreasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ajang kompetisi yang melibatkan strategi, keterampilan teknis, serta fisik yang prima. Dalam permainan sepakbola, salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan keberhasilan tim adalah kemampuan *shooting* atau menembak bola ke arah gawang untuk mencetak gol. *Shooting* menjadi indikator utama untuk mencetak skor dalam pertandingan dan memiliki pengaruh besar terhadap hasil akhir permainan.

Di Indonesia, pembinaan sepakbola usia dini terus berkembang melalui

Sekolah Sepakbola (SSB) yang tersebar di berbagai daerah. Namun demikian, peningkatan kualitas teknik dasar, khususnya teknik shooting, masih menjadi tantangan tersendiri. Banyak atlet muda yang belum memiliki kemampuan *shooting* yang optimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi dalam program latihan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta belum tersusunnya pola latihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet SSB Mitra Prestasi, ditemukan bahwa sebagian besar atlet usia 12–14 tahun belum menunjukkan kemampuan *shooting* yang maksimal. Hal ini diperkuat oleh hasil uji awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori rendah dalam tes keterampilan *shooting*.

Shooting dalam sepakbola bukan hanya sekadar menendang bola ke arah gawang. Teknik ini menuntut adanya kombinasi antara kekuatan, akurasi, koordinasi, keseimbangan, dan pengambilan keputusan yang cepat. Menurut (Luxbacher, 2013) *shooting* merupakan keterampilan utama dalam sepakbola karena langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan utama permainan, yaitu mencetak gol. Ketidakmampuan pemain dalam mengeksekusi *shooting* secara tepat akan berdampak pada menurunnya efektivitas tim dalam mencetak skor. Oleh karena itu, pelatihan teknik shooting yang terstruktur dan konsisten sangat diperlukan, terutama pada usia dini sebagai fondasi pengembangan keterampilan lanjutan di masa depan.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas *shooting* adalah dengan menggunakan variasi dalam metode latihan. Latihan dengan pendekatan monoton dan berulang cenderung membuat atlet merasa jenuh dan tidak termotivasi. Sebaliknya, latihan yang bervariasi dapat meningkatkan minat dan semangat atlet dalam mengikuti latihan, serta membantu mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi permainan. Berdasarkan (Harsono, 2015) menyatakan bahwa variasi latihan merupakan unsur penting dalam pelatihan karena dapat mencegah kebosanan, meningkatkan semangat belajar, dan memfasilitasi pembelajaran gerakan motorik yang kompleks. Selain itu, variasi latihan juga membantu atlet dalam memahami konteks permainan yang sesungguhnya karena skenario yang dilatihkan menyerupai kondisi riil di lapangan.

Dalam konteks SSB Mitra Prestasi, variasi latihan *shooting* belum diterapkan secara optimal. Latihan yang diberikan masih bersifat umum dan tidak menargetkan

peningkatan keterampilan *shooting* secara spesifik. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu intervensi berupa program latihan *shooting* yang divariasikan dengan mempertimbangkan aspek teknis, taktis, dan motivasional. Beberapa bentuk variasi latihan *shooting* yang dapat diterapkan antara lain *instep drive*, *full volley*, *shooting 1 vs 1*, *team sniper*, dan *turn and shoot*. Masing-masing variasi memiliki keunggulan dalam melatih aspek tertentu seperti akurasi, kekuatan, ketepatan waktu, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam tekanan.

Instep drive merupakan teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki, yang biasa digunakan untuk menghasilkan tendangan keras dan lurus ke arah gawang. Teknik ini sangat penting untuk situasi penyerangan cepat. *Full volley*, di sisi lain, mengembangkan kemampuan pemain dalam menembak bola langsung dari udara, yang bermanfaat dalam situasi bola pantul atau *crossing*. *Shooting 1 vs 1* merupakan variasi yang mensimulasikan kondisi pertandingan nyata antara penyerang dan bek, sekaligus melatih kecepatan berpikir dan pengambilan keputusan. Sementara itu, variasi *team sniper* dan *turn and shoot* dirancang untuk melatih koordinasi tim, kecepatan rotasi tubuh, serta efektivitas penyelesaian akhir dalam waktu singkat.

Pelatihan *shooting* yang divariasikan juga memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti spesifikasi, progresivitas, individualitas, dan adaptasi. Dalam hal ini, program latihan disesuaikan dengan karakteristik usia 12–14 tahun yang berada dalam tahap perkembangan koordinasi motorik yang optimal. Menurut (Bompa, 2015), usia ini merupakan fase penting untuk membentuk pola gerakan dasar dan memperkuat keterampilan spesifik olahraga. Dengan demikian, pengenalan variasi latihan *shooting* pada usia ini diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *shooting* atlet.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* pada atlet usia 12–14 tahun di SSB Mitra Prestasi. Penelitian ini penting untuk memberikan landasan empiris bagi pelatih, guru olahraga, maupun pihak yang terlibat dalam pengembangan sepakbola usia dini dalam menyusun program latihan yang efektif dan menyenangkan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah literatur ilmiah di bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam pengembangan keterampilan *shooting*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel tertentu melalui pengamatan hasil yang dapat diukur secara objektif. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana subjek diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat adanya perbedaan yang signifikan sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan. Model ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kelompok subjek yang sama, sehingga kontrol terhadap variabel pengganggu dapat dilakukan secara lebih efektif. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Mitra Prestasi, yang berlokasi di Desa Kolam, Jalan Utama II, Pasar XI, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada Mei 2024 dan berlangsung selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, rabu, dan sabtu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang tergabung dalam SSB Mitra Prestasi yang berjumlah 30 orang dengan rentang usia 12–14 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Berusia antara 12 hingga 14 tahun; (2) Aktif mengikuti program latihan di SSB Mitra Prestasi; (3) Tidak mengalami cedera atau gangguan fisik selama penelitian berlangsung; (4) Memiliki komitmen untuk mengikuti seluruh sesi latihan selama penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 12 atlet sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting ke sasaran yang mengacu pada buku (Nusri, 2018). Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menembak bola ke arah target dengan ketepatan tertentu. Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan atlet melakukan dua kali percobaan *shooting* dari jarak 11 meter ke arah sasaran. Kemudian gawang dibagi menjadi lima bagian dengan skor berbeda (semakin sulit posisinya, semakin tinggi nilai skornya). Tahap terakhir nilai akhir diperoleh dari akumulasi dari dua kali percobaan *shooting*. Prosedur penelitian dilakukan dengan (1) Memberikan tes *shooting* untuk mendapatkan nilai awal; (2) Atlet mengikuti program latihan *shooting* dengan variasi selama 18 sesi latihan; (3) Memberikan tes *shooting* untuk mendapatkan nilai akhir.

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest diolah menggunakan uji statistik parametrik dengan bantuan software SPSS. Analisis data dilakukan melalui tahapan (1)

Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal; (2) Uji homogenitas untuk mengetahui apakah varians data antar kelompok homogen, dengan kriteria nilai signifikansi $> 0,05$; (3) Uji t (*Paired Sample t-test*) digunakan untuk membandingkan rata-rata hasil pretest dan posttest dalam kelompok yang sama. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan shooting terhadap hasil shooting atlet sepak bola SSB Mitra Prestasi usia 12–14 tahun. Hasil pengukuran diperoleh dari dua tahapan, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*), yang dilakukan dalam tiga kelompok pertemuan (1–9, 10–18, dan 1–18).

a) Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Rata-rata skor shooting atlet pada pertemuan 1–9 adalah 8,92, meningkat menjadi 9,00 pada pertemuan 10–18, dan 14,33 pada penggabungan keseluruhan pertemuan 1–18. Nilai tertinggi adalah 16 dan nilai terendah adalah 13 pada hasil akhir (1–18). Standar deviasi menunjukkan distribusi data cukup konsisten ($SD = 1,07$).

b) Uji Normalitas dan Homogenitas

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal untuk ketiga kelompok pertemuan. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test juga menunjukkan nilai sig $> 0,05$, artinya data memiliki varians yang homogen, sehingga layak untuk dilakukan uji lanjut (*paired sample t-test*).

c) Uji Hipotesis

Hasil uji *paired sample t-test* menghasilkan data sebagai berikut:

- 1) Pertemuan 1–9: $t_{hitung} = 22,400$; $sig = 0,000$
- 2) Pertemuan 10–18: $t_{hitung} = 20,279$; $sig = 0,000$
- 3) Pertemuan 1–18: $t_{hitung} = 46,270$; $sig = 0,000$

Semua nilai $sig < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan shooting terhadap peningkatan hasil

shooting pada ketiga rentang waktu tersebut.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan shooting memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting atlet SSB Mitra Prestasi usia 12–14 tahun. Temuan ini menguatkan berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yang variatif dapat meningkatkan keterampilan teknis olahraga, khususnya dalam cabang sepak bola.

a) Efektivitas Variasi Latihan

Latihan dengan pendekatan variasi sangat membantu dalam mengembangkan kualitas shooting. Dalam penelitian ini, variasi yang digunakan meliputi:

- 1) *Instep Drive*, untuk membentuk kekuatan dan ketepatan tendangan.
- 2) *Full Volley*, yang menuntut koordinasi dan refleks cepat.
- 3) *Shooting 1 vs 1*, mengembangkan pengambilan keputusan dan kontrol bola saat berhadapan langsung dengan lawan.
- 4) *Team Sniper*, mendorong kerja sama dan akurasi dalam situasi permainan menyerang.
- 5) *Turn and Shoot*, untuk mengasah kecepatan rotasi tubuh dan reaksi saat menerima bola.

Latihan-latihan tersebut menggambarkan situasi pertandingan nyata dan menciptakan stimulus latihan yang kompleks, namun menyenangkan, sehingga menghindari kebosanan.

b) Peningkatan Skor Shooting

Peningkatan hasil shooting pada pertemuan 1–18 menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang dapat menciptakan adaptasi gerak yang lebih terampil. Hal ini sejalan dengan prinsip motor learning, bahwa pengulangan gerakan dalam konteks variatif mendorong pemain untuk membentuk keterampilan yang otomatis dan fleksibel dalam berbagai kondisi permainan.

c) Konsistensi Hasil pada Setiap Tahap

Konsistensi peningkatan hasil dari pertemuan 1–9 ke 10–18 menunjukkan bahwa intensitas dan frekuensi latihan yang diberikan sudah tepat

sasaran. Meskipun peningkatan antara dua periode tidak terlalu jauh (8,92 ke 9,00), penggabungan hasil dari 1–18 memperlihatkan lonjakan rata-rata skor menjadi 14,33. Ini menandakan bahwa keberhasilan pelatihan shooting bukan hanya ditentukan oleh variasinya saja, tetapi juga oleh durasi dan kesinambungan pelatihan.

d) Dukungan Teori

Penelitian ini menguatkan teori Harsono (2015), yang menyatakan bahwa latihan yang dirancang secara sistematis dan bervariasi mampu meningkatkan keterampilan teknis atlet. Selain itu, Bempa (2015) menjelaskan bahwa usia 12–14 tahun adalah masa yang sangat strategis untuk pengembangan keterampilan motorik, karena pada usia ini sistem neuromuskular anak sedang berkembang optimal.

Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan pendapat Irawan (2018) bahwa keberhasilan tendangan dalam sepak bola sangat ditentukan oleh kemampuan teknis shooting yang dilatih secara intensif. Semakin sering seorang pemain melakukan latihan shooting dengan variasi yang tepat, maka tingkat efisiensi dalam menembak bola akan meningkat.

e) Peran Psikologis dan Motivasi

Variasi latihan juga memberikan efek psikologis yang positif. Atlet yang diberikan latihan dengan pendekatan variatif cenderung lebih antusias dan memiliki motivasi tinggi untuk mengikuti latihan. Hal ini sesuai dengan prinsip motivasi intrinsik dalam teori pembelajaran olahraga, yang menyatakan bahwa latihan yang menyenangkan dan menantang akan meningkatkan partisipasi dan performa.

Dalam konteks penelitian ini, setiap sesi latihan disusun tidak hanya untuk membentuk keterampilan teknis, tetapi juga memberikan tantangan baru bagi atlet. Misalnya, pada sesi full volley atau turn and shoot, atlet harus mampu beradaptasi dengan situasi bola yang tidak terduga. Hal ini membuat mereka tetap fokus dan tertarik untuk mencoba menyelesaikan tantangan tersebut.

f) Implikasi Pelatihan

Temuan penelitian ini memberikan implikasi langsung bagi pelatih sepak bola usia dini bahwa program pelatihan teknik shooting harus disusun secara

terstruktur dan bervariasi. Pelatih sebaiknya tidak hanya mengandalkan metode latihan konvensional, tetapi juga mampu merancang skenario latihan yang menyerupai kondisi pertandingan.

Program pelatihan juga perlu memperhatikan prinsip progresivitas, di mana tingkat kesulitan latihan ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan perkembangan keterampilan atlet. Selain itu, frekuensi latihan idealnya dilakukan minimal 3 kali seminggu seperti dalam penelitian ini, agar terbentuk konsistensi latihan yang memadai.

g) Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain:

1. Jumlah sampel terbatas pada 12 atlet, sehingga generalisasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati.
2. Penelitian hanya berfokus pada satu keterampilan teknis (shooting), belum mencakup komponen taktis atau performa permainan secara keseluruhan.
3. Durasi penelitian 6 minggu belum cukup panjang untuk mengamati dampak jangka panjang.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan variabel motivasi, kecerdasan taktis, atau bahkan kondisi psikologis atlet agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan shooting memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil shooting pada atlet sepak bola usia 12–14 tahun di SSB Mitra Prestasi. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil tes pada tiga fase pertemuan (1–9, 10–18, dan 1–18) yang seluruhnya menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan setelah diberi perlakuan latihan bervariasi. Latihan *shooting* yang divariasikan mampu meningkatkan aspek teknis seperti kekuatan, akurasi, dan kecepatan pengambilan keputusan. Selain itu, variasi latihan juga berdampak positif pada motivasi dan semangat latihan atlet, yang pada akhirnya turut mendukung pencapaian performa optimal. Program latihan yang sistematis, terstruktur, dan beragam sangat efektif dalam

meningkatkan keterampilan shooting, khususnya pada kelompok usia remaja awal yang sedang berada pada fase perkembangan motorik yang pesat.

Daftar Pustaka

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Cemerlang.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). New York: Human Kinetics.
- Gao, B., & Dong, J. (2014). Football best shooting area and goal ration correlation research based on multivariate statistical model. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 6(3), 988–993.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Ganesa Exact.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, S. (2018). *Menendang Bola dalam Sepak Bola*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Sepak Bola* (Edisi Kedua). Jakarta: Rajawali Pers.
- Martin, J. (2012). *The Best of Soccer Journal*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrulloh. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nusri, A. (2022). *Buku Panduan Penilaian Keterampilan Sepak Bola Mahasiswa Olahraga*. Medan: Cipta Prima Nusantara.
- Rustendi, E., Hamdi, M. R., & 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*, 1(1), 44–49.

Sucipto. (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Jakarta: Indonesia Emas Group.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supriadi, A., Valianto, B., & Mesnan. (2023). Hubungan koordinasi mata kaki dan power otot tungkai terhadap hasil shooting pada mata kuliah sepak bola dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 68–75.

Triyudho, R., Syafrial, & Sugiyanto. (2017). Meningkatkan pembelajaran teknik shooting dalam permainan sepakbola menggunakan model pembelajaran Team Games Tournament siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44–49.