

HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KESEIMBANGAN TUBUH TERHADAP AKURASI *SHOOTING*

Oleh

Fatiha Ramadhani¹, Qorry Armen Gamael¹, Habibi Hadi Wijaya¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: fatiharr08@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap subyek 30 pemain yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen pengukuran tingkat kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, dan akurasi *shooting*. Data dianalisis menggunakan SPSS melalui uji normalitas, uji linearitas, korelasi, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,736 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Keseimbangan tubuh juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,710 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Secara simultan, tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting*, dengan nilai F sebesar 20,360 dan signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,601 menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 60,1% variasi akurasi *shooting*, sedangkan 39,9% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel penelitian. Pada analisis regresi parsial, tingkat kepercayaan diri menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,016$), sedangkan keseimbangan tubuh belum signifikan ($p = 0,054$). Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap akurasi *shooting*, pemain sepak bola Semen Padang U-20.

Kata kunci : kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, akurasi *shooting*, sepak bola

A. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan keterpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis untuk mencapai performa yang optimal. Salah satu keterampilan teknik yang penting dalam permainan sepak bola adalah *shooting*, yaitu kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. Keberhasilan melakukan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh akurasi atau ketepatan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran. Akurasi *shooting* menjadi aspek penting karena peluang mencetak gol dapat terlewatkan apabila pemain tidak mampu melakukan penyelesaian akhir secara tepat.

Pelaksanaan *shooting* dalam pertandingan sering kali berlangsung dalam kondisi yang dinamis dan penuh tekanan. Pemain harus mampu mengambil keputusan dengan cepat, mempertahankan konsentrasi, serta menjaga kestabilan tubuh ketika melakukan tendangan. Oleh karena itu, akurasi *shooting* tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik, tetapi juga dapat berhubungan dengan faktor psikologis dan kemampuan fisik pemain. Dua aspek yang relevan untuk dikaji dalam konteks ini adalah tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas dan mencapai tujuan tertentu. Dalam olahraga, kepercayaan diri berkaitan dengan kesiapan mental, konsentrasi, serta keberanian atlet dalam mengambil keputusan ketika menghadapi situasi pertandingan. Pemain yang yakin terhadap kemampuannya diharapkan lebih mantap ketika menentukan arah tendangan dan melaksanakan *shooting*. Sebaliknya, keraguan dan kecemasan dapat menjadi tantangan dalam mempertahankan fokus saat melakukan penyelesaian akhir. Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri secara teoretis memiliki keterkaitan dengan akurasi *shooting*.

Selain faktor psikologis, keseimbangan tubuh merupakan komponen fisik yang penting dalam pelaksanaan keterampilan sepak bola. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan mempertahankan kestabilan posisi tubuh, baik ketika diam maupun ketika bergerak. Pada saat melakukan *shooting*, pemain harus menjaga posisi kaki tumpu dan mengendalikan gerakan tubuh agar proses menendang berlangsung secara terkoordinasi. Keseimbangan yang baik secara teoretis dapat mendukung kestabilan postur dan kontrol gerakan sehingga pemain memiliki kondisi yang lebih mendukung untuk mengarahkan bola ke sasaran.

Penelitian terdahulu yang dibahas dalam skripsi ini juga menunjukkan relevansi kedua variabel tersebut dengan keterampilan *shooting*. Penelitian Yusri dan Nur (2024) melaporkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kemampuan *shooting* pada siswa sepak bola SMK Telkom Makassar. Penelitian Bambang, Widowati, dan Saputra (2020) juga membahas hubungan tingkat kepercayaan diri dengan ketepatan *shooting* pada pemain Club Gracial FC. Sementara itu, kajian mengenai keseimbangan tubuh menunjukkan bahwa kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh berkaitan dengan pelaksanaan gerakan dan ketepatan tendangan. Meskipun demikian, hubungan kedua

variabel tersebut perlu dikaji secara empiris pada kelompok pemain dan konteks pembinaan yang spesifik karena karakteristik atlet, instrumen pengukuran, serta kondisi penelitian dapat berbeda.

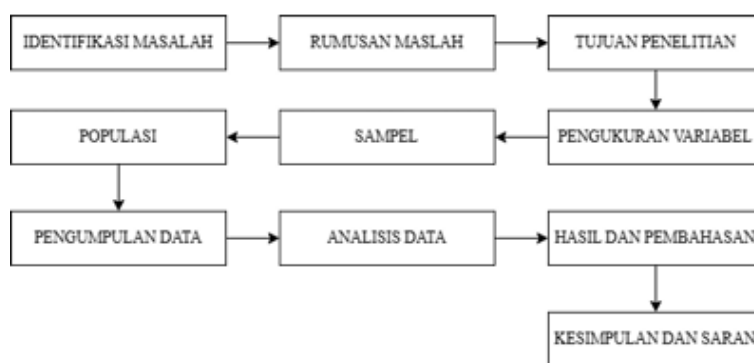
Pada pemain sepak bola Semen Padang U-20, akurasi *shooting* menjadi salah satu aspek yang penting untuk dievaluasi dalam proses pembinaan. Perbedaan ketepatan tendangan antarpemain menunjukkan perlunya kajian mengenai aspek-aspek yang berhubungan dengan kemampuan tersebut. Namun, kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang menentukan akurasi *shooting*, mengingat keterampilan ini juga berkaitan dengan penguasaan teknik dan kondisi permainan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji hubungan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* berdasarkan data empiris.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap akurasi *shooting*, hubungan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting*, serta hubungan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh secara simultan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Penelitian ini bersifat non-eksperimental, sehingga pengukuran dilakukan terhadap variabel yang diteliti tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek.

Subjek penelitian berjumlah 30 pemain sepak bola Semen Padang U-20. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Trisakti, Desa Nagrak, Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, dengan waktu pelaksanaan yang direncanakan pada September 2026.



Gambar 1. Alur Jalannya Penelitian

Instrumen penelitian terdiri atas tiga alat ukur. Tingkat kepercayaan diri diukur menggunakan angket dengan skala Likert. Keseimbangan tubuh diukur menggunakan *Standing Stork Test*, yaitu tes keseimbangan statis dengan mempertahankan posisi berdiri menggunakan satu kaki selama mungkin. Tes dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian waktu terbaik digunakan sebagai skor keseimbangan. Sementara itu, akurasi *shooting* diukur melalui tes tendangan ke arah sasaran pada gawang. Skor diperoleh dari hasil percobaan tendangan dan dihitung berdasarkan ketentuan penilaian tes yang digunakan dalam penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kepercayaan diri	0,061		Normal
Keseimbangan tubuh	0,571	0,05	Normal
Hasil <i>Shooting</i>	0,505		Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi variabel tingkat kepercayaan diri sebesar 0,061, keseimbangan tubuh sebesar 0,571, dan akurasi shooting sebesar 0,505. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tingkat kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, dan akurasi shooting berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F table	F hitung	Sig. Linearity	Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
X1*Y	2,60	1,045	0,002	0,536	Linear
X2*Y	2,62	1,567	0,000	0,226	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan hubungan tingkat kepercayaan diri dengan akurasi *shooting* memperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,002 dan Deviation from Linearity sebesar 0,536. Sementara itu, hubungan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* memperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 dan Deviation from Linearity sebesar 0,226. Kedua variabel memiliki nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola memenuhi kriteria linearitas. Berdasarkan hasil uji linearitas, seluruh hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memenuhi asumsi linearitas karena memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian layak digunakan dalam analisis lebih lanjut untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 3
Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
X1	0,449	2,230	Tidak terjadi gejala
X2	0,449	2,230	Tidak terjadi gejala

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, variabel kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh masing-masing memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,449 dan nilai VIF sebesar 2,230. Nilai *Tolerance* kedua variabel lebih besar dari 0,10, sedangkan nilai VIF lebih kecil dari 10. Dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas, sehingga variabel kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh dapat digunakan secara bersama-sama dalam analisis regresi.

Tabel 4
Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Signifikansi <0.05	Tingkat hubungan
X1*Y	0,736	0,000	Signifikan	Kuat
X2*Y	0,710	0,000	Signifikan	Kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,736 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hubungan antara keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,710 dan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Tabel 5
Hasil Regresi Linear

Variabel	B	Beta	t-hitung	Sig.	Keterangan
Konstanta	1,539	-	1,003	0,325	
Keseimbangan Tubuh (X_1)	0,060	0,465	2,562	0,016	Signifikan
Kepercayaan Diri (X_2)	0,135	0,365	2,012	0,054	Tidak Signifikan

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa koefisien regresi variabel kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh bernilai positif, yang berarti, peningkatan pada kedua variabel tersebut cenderung diikuti oleh peningkatan akurasi *shooting*, dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Tabel 6
Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,775	0,601	0,572	1,792

Berdasarkan tabel 4.7, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,601 atau 60,1%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel keseimbangan tubuh dan kepercayaan diri secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi akurasi shooting sebesar 60,1%, sedangkan 39,9% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. Dengan demikian, kontribusi statistik variabel keseimbangan tubuh dan kepercayaan diri terhadap variasi akurasi shooting sebesar 60,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

Tabel 7
Uji T

Variabel	t-hitung	Sig.	Keterangan
Keseimbangan Tubuh (X_1)	2,562	0,016	Signifikan
Kepercayaan Diri (X_2)	2,012	0,054	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel, variabel kepercayaan diri (X_1) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,016, yaitu lebih kecil dari 0,05 ($0,016 < 0,05$). Dengan demikian, kepercayaan diri memiliki hubungan parsial yang signifikan dengan akurasi shooting. Sementara itu, variabel keseimbangan tubuh (X_2) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,054, yaitu lebih besar dari 0,05 ($0,054 > 0,05$). Dengan demikian, keseimbangan tubuh tidak memiliki hubungan parsial yang signifikan dengan akurasi *shooting*. Berdasarkan hasil uji t, dapat disimpulkan bahwa hanya variabel kepercayaan diri yang memiliki hubungan parsial signifikan dengan akurasi *shooting*, sedangkan variabel keseimbangan tubuh tidak signifikan setelah memperhitungkan kepercayaan diri dalam model regresi.

Tabel 8
Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	130,764	2	65,382	20,360	0,000
Residual	86,703	27	3,211		
Total	217,467	29			

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 20,360 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Dengan demikian, model regresi yang dibentuk dinyatakan signifikan, sehingga secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20.

2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,736 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan akurasi *shooting* termasuk dalam kategori kuat. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, semakin tinggi pula kecenderungan akurasi *shooting* yang diperoleh dalam penelitian ini.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam pelaksanaan keterampilan sepak bola, termasuk saat melakukan *shooting* ke arah gawang. Pemain yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu mengambil keputusan dengan lebih mantap, serta tidak mudah ragu ketika menghadapi peluang untuk mencetak gol. Sebaliknya, keraguan terhadap kemampuan diri dapat mengganggu konsentrasi dan ketenangan pemain ketika melakukan tendangan. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan ketepatan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran, meskipun akurasi *shooting* juga berkaitan dengan penguasaan teknik, koordinasi gerak, kondisi fisik, dan situasi permainan.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Bambang, Widowati, dan Saputra (2020) dalam penelitian berjudul *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola pada Club Gracial FC*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan ketepatan *shooting* sepak bola. Penelitian ini relevan karena membahas variabel yang sama, yaitu kepercayaan diri dan ketepatan *shooting*, sehingga dapat digunakan sebagai pembanding untuk memperkuat pembahasan hasil penelitian pada pemain Semen Padang U-20.

Hasil analisis regresi pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki koefisien regresi sebesar 0,060 dengan nilai signifikansi 0,016. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, tingkat kepercayaan diri tetap menunjukkan hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* setelah variabel keseimbangan tubuh diperhitungkan dalam model regresi. Hasil ini memperkuat temuan korelasi bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan akurasi *shooting*, baik ketika dianalisis secara tersendiri maupun ketika dianalisis bersama variabel keseimbangan tubuh.

Berdasarkan hasil tersebut, tingkat kepercayaan diri dapat menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam pembinaan pemain sepak bola Semen Padang U-20. Latihan yang dilakukan tidak hanya perlu berfokus pada teknik menendang, tetapi juga dapat disertai latihan yang membantu pemain membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi situasi permainan. Namun, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan desain korelasional yang digunakan. Hubungan yang ditemukan tidak membuktikan bahwa kepercayaan diri secara langsung menyebabkan peningkatan akurasi

shooting, melainkan menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel pada pemain yang diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian, keseimbangan tubuh memiliki hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien sebesar 0,710 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* termasuk dalam kategori kuat. Artinya, pemain dengan keseimbangan tubuh yang lebih baik cenderung memiliki akurasi *shooting* yang lebih baik pula berdasarkan hasil pengukuran dalam penelitian ini.

Keseimbangan tubuh diperlukan untuk menjaga kestabilan posisi ketika pemain melakukan gerakan menendang bola. Saat melakukan *shooting*, pemain perlu mengatur posisi tubuh dan kaki tumpu agar gerakan menendang dapat dilakukan dengan terarah. Apabila posisi tubuh kurang stabil, pemain dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan gerakan dan mengarahkan bola ke sasaran. Oleh karena itu, keseimbangan tubuh menjadi salah satu komponen fisik yang berkaitan dengan ketepatan *shooting*. Akurasi tendangan juga berkaitan dengan penguasaan teknik, koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai, serta kondisi ketika pemain melakukan tendangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sinatriyo, Kusuma, Festiawan, Kusnandar, dan Heza (2020) yang membahas hubungan keseimbangan dan kelentukan pergelangan kaki dengan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kembaran Banyumas. Penelitian tersebut relevan karena sama-sama mengkaji keseimbangan sebagai salah satu komponen yang berkaitan dengan kemampuan *shooting* sepak bola. Kesamaan fokus penelitian ini dapat menjadi pembandingan dalam memahami pentingnya kestabilan tubuh saat pemain melakukan tendangan ke arah sasaran.

Jika dilihat dari hasil analisis regresi penelitian ini, keseimbangan tubuh memiliki koefisien regresi sebesar 0,135 dengan nilai signifikansi 0,054. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* tidak signifikan secara parsial ketika tingkat kepercayaan diri turut diperhitungkan dalam model. Hasil ini tidak bertentangan dengan uji korelasi yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan. Uji korelasi menggambarkan hubungan antara keseimbangan tubuh dan akurasi *shooting* secara tersendiri, sedangkan uji regresi parsial menunjukkan

hubungan keseimbangan tubuh dengan akurasi *shooting* setelah memperhitungkan tingkat kepercayaan diri.

Maka dari itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh memiliki hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting* ketika dilihat melalui uji korelasi. Akan tetapi, dalam analisis regresi yang melibatkan tingkat kepercayaan diri secara bersamaan, hubungan parsial keseimbangan tubuh belum mencapai taraf signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh tetap relevan untuk diperhatikan dalam latihan sepak bola, tetapi hasil penelitian belum cukup untuk menyatakan bahwa keseimbangan tubuh secara tersendiri memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* setelah tingkat kepercayaan diri diperhitungkan. Karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, seluruh temuan tersebut menjelaskan hubungan statistik antarvariabel.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Hasil uji F menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 20,360 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh secara simultan berhubungan secara signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,775 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,601. Nilai R menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* berada dalam kategori kuat. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,601 menunjukkan bahwa model yang melibatkan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh menjelaskan 60,1% variasi akurasi *shooting* pada pemain yang diteliti. Adapun 39,9% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Persentase tersebut merupakan kemampuan penjelasan model secara statistik, bukan bukti bahwa kedua variabel menyebabkan perubahan akurasi *shooting*.

Tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh merupakan dua aspek yang berbeda, tetapi sama-sama berkaitan dengan pelaksanaan keterampilan *shooting*. Kepercayaan diri berhubungan dengan keyakinan pemain terhadap kemampuan dirinya

ketika menghadapi peluang untuk menendang bola ke arah gawang. Sementara itu, keseimbangan tubuh berkaitan dengan kemampuan pemain menjaga kestabilan posisi tubuh selama melakukan gerakan menendang. Ketika melakukan *shooting*, pemain tidak hanya membutuhkan keyakinan dalam mengambil keputusan, tetapi juga kestabilan tubuh agar gerakan dapat dilakukan dengan terarah. Oleh karena itu, kedua aspek tersebut relevan untuk dikaji secara bersama-sama dalam kaitannya dengan akurasi *shooting*.

Hasil penelitian ini juga perlu dilihat berdasarkan hasil pengujian masing-masing variabel. Pada uji korelasi, tingkat kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,736 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Keseimbangan tubuh juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan akurasi *shooting*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,710 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jika dilihat secara terpisah, kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dengan akurasi *shooting*.

Namun, hasil regresi parsial menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki koefisien regresi sebesar 0,060 dengan nilai signifikansi 0,016, sedangkan keseimbangan tubuh memiliki koefisien regresi sebesar 0,135 dengan nilai signifikansi 0,054. Dengan taraf signifikansi 0,05, hubungan tingkat kepercayaan diri tetap signifikan setelah keseimbangan tubuh diperhitungkan. Sebaliknya, hubungan keseimbangan tubuh belum signifikan secara parsial setelah tingkat kepercayaan diri diperhitungkan. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan yang terlihat pada uji korelasi tidak selalu memiliki tingkat signifikansi yang sama ketika kedua variabel dianalisis dalam satu model regresi.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20. Hasil ini memberikan gambaran bahwa aspek psikologis dan fisik perlu menjadi perhatian dalam pembinaan pemain. Latihan teknik *shooting* dapat disertai upaya membangun keyakinan diri dan meningkatkan kestabilan tubuh agar keterampilan pemain berkembang secara menyeluruh. Meskipun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, hasilnya menunjukkan keterkaitan antarvariabel.

D. KESIMPULAN

Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri dan keseimbangan tubuh memiliki hubungan positif, dan signifikan dengan akurasi *shooting* pemain sepak bola Semen Padang U-20, baik secara parsial maupun simultan.

Daftar Pustaka

- Ariwijaya, A., Candra, A. T., Mustain, A. Z., Studi, P., Jasmani, P., Rekreasi, D., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2021). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Biomekanika Akurasi Berdasarkan Variasi Titik Impact Tendangan Sudut*. 2(1), 126–131.
- Bengkulu, K. (2023). *Analisis Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Remaja T*. 4(1), 70–75.
- Ilara, J., & Mei, V. N. (2026). *Analysis Of Leg Muscle Explosive Power On Basic Heading Technique Skills At Fam ' S Bantimurung Soccer Club Keterampilan Teknik Dasar Heading Pada Klub Sepak*. 17(2), 90–99.
- Keiner, M., et al. (2026). *From the lab to the field: Correlations between in-match running metrics and performance testing in elite male soccer*. International Journal of Sports Science & Coaching. DOI: 10.1177/17479541251363838.
- Kurniawan, F. (2020). *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)* Vol. 1, No.2, Desember 2020. 1(2), 47–58.
- Mulyawan, S. (2023). *Komunikasi interpersonal.., Sony Mulyawan, Fakultas Ilmu Komunikasi 2023*.
- Rizky, E. (2020). *Analysis of Soccer Shooting Skills : Effects of Power and Self-Confidence Athletes*. 01(01), 22–31.
- Safika, R., Wahyu, C., Studi, P., & Pendidikan, F. (2020). *Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Dua Siswa Kelas Vii Smp*. 18(1), 57–72.
- Subandi, R., & Sin, T. H. (n.d.). *Hubungan Antara Kecemasan (Anxiety) dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pemain Sepakbola*. 234–239.
- Sucipto, D. (2000). *Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D III*.
- Tengku Ahmad Alif. (2025). *Motivasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Jakarta Dalam Mempersiapkan Kondisi Fisik Untuk Kompetisi Campus Soccer League Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan , Universitas Negeri Jakarta*. 1, 89–94.
- Tiara, A. Y., & Wada, Z. H. (2024). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sepak Bola Di Academy Ads Tangerang Tahun 2023*. 04(1), 92–98.
- Wahyudi, A. N. (2018). *Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan , Kelincahan , Dan Power Otot Tungkai*. 1(2).
- Zulkarnain, A. N., Cahyadinata, I., & Hardini, K. F. (2025). *Efektifitas Kombinasi Program Latihan T- Shaped Cone dan Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan The Effectiveness of the Combination of T-Shaped Cone and Drill Training Programs on Improving Agility*. 6(2), 295–301.