

**Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola  
(Studi Eksperimen pada Pemain Sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong,  
Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan)**

Syaiful Ibad<sup>\*1</sup>, Hana Astria Nur<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Kuningan<sup>1,2</sup>

\*e-mail: [syeikhibadz@gmail.com](mailto:syeikhibadz@gmail.com)<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Pengaruh Latihan Sasaran terhadap Akurasi Menembak Sepak Bola (Studi Eksperimental pada Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan). Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2025, 70 halaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh latihan target terhadap akurasi tembakan sepak bola. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola dari Sekolah Sepak Bola Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan, berjumlah 30 pemain, dengan teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes, yaitu uji akurasi tembakan sepak bola menggunakan pedoman uji menembak. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik menggunakan uji-t pada tingkat signifikansi 5%. Untuk memenuhi asumsi hasil penelitian, diuji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas, uji perbedaan dan peningkatan persentase. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan, yaitu adanya pengaruh signifikan antara praktik sasaran terhadap peningkatan akurasi tembakan sepak bola pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan posttest untuk kelompok praktik sasaran, yaitu  $t_{count} = 18,065$  yang lebih besar dari  $t_{table} = 2,045$  dengan tingkat signifikansi 5%

**Kata kunci :** Akurasi Menembak Sepak Bola; Latihan Target

**ABSTRACT**

*The Effect of Target Practice on Football Shooting Accuracy (Experimental Study on Football Players at Bintara Jaya Muda Football School, Kemplong Village, Wiradesa District, Pekalongan Regency). Health and Recreation Physical Education Study Program, 2025, 70 pages. The aim of this study was to investigate the effect of target practice on football shooting accuracy. In accordance with the research objectives, this research uses an experimental method. The population in this study were football players from the Bintara Jaya Muda Football School, Kemplong Village, Wiradesa District, Pekalongan Regency, totaling 30 players, with the sampling technique used was saturated sampling. The data collection technique was carried out using a test, i.e. a football shooting accuracy test using shooting test guidelines. The data analysis technique was carried out using statistical analysis using the t-test at a significance level of 5%. To fulfill the assumptions of the research results, analysis requirements were tested, i.e. the normality test, difference test and percentage increase. This research produces conclusions, i.e. that there is a significant effect between target practice on increasing the accuracy of football shooting in football players at the Bintara Jaya Muda Football School, Kemplong Village, Wiradesa District, Pekalongan Regency. This is proven by the posttest calculation results for the target practice group, i.e.  $t_{count} = 18.065$  which is greater than  $t_{table} = 2.045$  with a significance level of 5%.*

**Keywords :** Football Shooting Accuracy; Target Practice

**PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak, dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain

(Saharullah & Hasyim, 2022). Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan (Jusran et al., 2020). Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan (Saharullah & Hasyim, 2022). Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan teknik dan taktik khusus, terlebih saat ingin mencetak gol. Salah satu karakteristik sepakbola yaitu menendang dan mengoper bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Hal tersebut tentunya membutuhkan gerakan atau teknik sepakbola yang baik dan benar (Hasanuddin, 2023).

Shooting adalah keterampilan dasar untuk menendang bola ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol (Hasanuddin, 2023). Mencetak gol tetap menjadi satu-satunya tugas tersulit dalam sepakbola, khususnya di tingkat kompetisi yang lebih tinggi dimana pertahanan tim sangat terorganisir, dan penjaga gawang yang atletis dan akrobatik. Sebuah studi menemukan bahwa pemain yang memiliki pemahaman yang baik tentang menembak bola dengan keras, benar, dan terarah dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam kinerja mereka (Zainuddin et al., 2023). Oleh karena itu, suksesnya sebagai pencetak gol tergantung pada kemampuan menembak dengan kuat dan akurat. Selain di tingkat kompetisi yang tinggi, melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Hal ini dialami oleh pemain sepakbola bahwa keterampilan shooting yang dicapai pemain sepakbola adalah persentase terendah dan termasuk dalam kategori cukup jika dibandingkan dengan keterampilan teknik dasar yang lainnya (Rufi et al., 2023), serta bola sering tidak masuk ke gawang (Maulana et al., 2024). Kondisi ini juga dialami oleh pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Idealnya menembak bola ke gawang perlu mendapatkan tendangan yang keras dan terarah sehingga mampu menciptakan gol (Zainuddin et al., 2023). Akan tetapi pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan memiliki masalah dalam melakukan shooting sepakbola. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, tendangan shooting yang dilakukan pemain tidak keras dan terarah, sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan mengalami penurunan. Dalam situasi seperti ini, keahlian dan akurasi pemain harus tinggi sehingga mereka dapat menggunakan kekuatan dan ketepatan saat menembak bola.

Mengembangkan dan meningkatkan prestasi atau performa olahraga harus dilakukan secara seksama, sistematis, dan bertahap. Hal ini diperlukan untuk mencapai prestasi atau performa setinggi mungkin, sebab tercapainya prestasi yang tinggi akan sangat tergantung pada penyusunan program latihan yang direncanakan secara bertahap. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologis yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa seorang atlet (Saharullah, 2024). Latihan target dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan performa ketepatan shooting sepakbola khususnya untuk pemain sepakbola. Latihan target adalah latihan yang menggunakan sasaran (target) untuk meningkatkan kemampuan akurasi. Manfaat diterapkannya latihan target adalah mengembangkan kesadaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan (Hidayat et al., 2022). Bentuk latihan target meliputi goaling, girshoot (giring shooting), zig-zag goal, dan bolbal shoot (Buya et al., 2021). Beberapa peneliti telah menerapkan latihan target ini untuk pemain futsal, hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan hasil shooting pemain futsal, baik itu menggunakan perbandingan kelompok kontrol (Habitullah, 2020), quasi eksperimen (Juliandri et al., 2022), maupun two group pretest posttest design (Alendra & Mahfud, 2022). Studi sebelumnya dilakukan pada pemain futsal, sehingga peneliti tertarik untuk menerapkannya pada pemain sepakbola. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian tentang latihan target terhadap ketepatan shooting sepakbola (studi eksperimen pada pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji hipotesis melalui analisis data numerik secara sistematis. Metode ini berlandaskan filsafat positivisme dan umum digunakan dalam penelitian yang melibatkan populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, seperti kuesioner. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel dan menghasilkan kesimpulan berdasarkan data statistik. Dalam penelitian ini, pendekatan dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, penyebaran kuesioner, analisis statistik, dan pengujian hipotesis.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang). Penelitian eksperimen juga merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Penelitian eksperimen merupakan penelitian kausal (sebab akibat) yang pembuktianya diperoleh melalui komparasi atau perbandingan antara kondisi subjek sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan (Priadana & Sunarsi, 2021).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Group Pretest-Posttest Design”. Pada desain ini, terdapat tes sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest), dengan adanya perbandingan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat (Priadana & Sunarsi, 2021). Gambar rancangan penelitian “One-Group Pretest-Posttest Design” menurut adalah sebagai berikut (Priadana & Sunarsi, 2021):

*Pretest* ————— *Treatment* ————— *Posttest*

Keterangan:

- Pre-test* = Tes awal ketepatan *shooting* sepakbola
- Treatment* = Latihan target
- Post-test* = Tes akhir ketepatan *shooting* sepakbola

Setelah hasil tes ketepatan shooting sepakbola dirangking, kemudian subjek melakukan latihan target. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok yang menggunakan latihan target.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Deskriptif Hasil Penelitian

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan *Shooting* Sepakbola pada Kelompok Latihan Target

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Latihan Target	Awal	30	11	49	24,23	12,65
	Akhir	30	16	58	30,63	12,70

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok latihan target memiliki rata-rata ketepatan shooting sepakbola sebesar 24,23, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata ketepatan shooting sepakbola sebesar 30,63.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes ketepatan forehand drive tenis meja dilakukan uji reliabilitas tes awal dan tes akhir. Hasil uji reliabilitas ketepatan forehand drive tenis meja adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0,969	Tinggi
Tes Akhir	0,986	Tinggi

### 3.2 Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas. Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal ketepatan shooting sepakbola. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode lilliefors. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi yang dilakukan pada kelompok latihan target adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>table 5%</sub>
Kelompok latihan target	30	6,40	1,9405	0,131	0,162

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok latihan target diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,131$ , dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,162. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok latihan target termasuk berdistribusi normal.

### 3.3 Uji Homogenitas

Setelah uji normalitas pada kelompok latihan target, kemudian dilakukan uji homogenitas. Hasil uji homogenitas dari minggu I sampai minggu IV pada kelompok latihan target yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Minggu	N	Intensitas	Mean	Selisih Kuadrat
I	30	50 %	-12,75	162,56
II	30	58 %	-4,75	22,56
III	30	67 %	+4,25	18,06
IV	30	76 %	+13,25	175,56
Jumlah				378,74

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan kelompok latihan target diperoleh jumlah nilai selisih kuadrat = 378,74. Jadi, berdasarkan selisih kuadrat yang tidak ekstrim, maka data dapat dianggap homogen secara deskriptif.

### 3.4 Uji T

Setelah uji homogenitas pada kelompok latihan target, kemudian dilakukan uji T. Hasil uji T tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan target yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji T

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	30	24,23	18,065	2,045
Tes Akhir	30	30,63		

Dari uji T dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung pada kelompok latihan target antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 18,065 yang ternyata lebih besar dari pada nilai ttabel dengan N = 30, db = 30 - 1 = 29 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,045, maka H0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan target. Berarti kelompok latihan target memiliki peningkatan ketepatan shooting sepakbola yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu dengan latihan target. Dalam latihan ini pemain dalam melakukan gerakan ketepatan shooting sepakbola menggunakan bentuk latihan target, sehingga menyebabkan peningkatan ketepatan shooting sepakbola menjadi lebih baik.

Dalam pelaksanaan latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Perlakuan yang diberikan selama latihan merupakan stimulus yang akan memperoleh respon dari pelaku. Dalam penelitian ini, pemain diberikan perlakuan (treatment) dengan latihan target. Perlakuan (treatment) latihan target yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan target, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan ketepatan shooting sepakbola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara latihan target terhadap peningkatan ketepatan shooting sepakbola pada pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan, dapat diterima kebenarannya.

### 3.5 Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok latihan target memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan shooting sepakbola, dilakukan perhitungan persentase peningkatan pada kelompok latihan target. Adapun nilai peningkatan ketepatan shooting sepakbola dalam persen pada kelompok latihan target adalah:

Tabel 6 Persentase Peningkatan pada Kelompok Latihan Target

Kelompok	N	Mean	Mean	Mean	Percentase
		Pretest	Posttest	Different	
Kelompok latihan target	30	24,233	30,633	6,400	26,410%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok latihan target memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan shooting sepakbola sebesar 26,410%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting sepakbola pada pemain sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan target berhasil meningkatkan ketepatan shooting pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alendra, Y. Z., & Mahfud, I. (2022). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 3(2), 13–18.
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227–235. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Hidayat, A., Ali, M., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Atlet Pickleball UNJA. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 04(01), 48–59.
- Juliandri, R., Lubis, P. H. M., & Hermansyah, B. (2022). Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. *IRJE : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2(2), 565–572.
- Maulana, A. R., Amirudin, A., & Fauzan, L. A. (2024). Analisis Tingkat Ketepatan Shooting ke Gawang SSB Batola Muda U-18. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 161–167.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Pascal Books.
- Saharullah. (2024). Evaluasi Sistem Pembinaan Olahraga Sepakbola. Badan Penerbit UNM.
- Saharullah, & Hasyim. (2022). *MELATIH SEPAKBOLA : Berdasarkan Kelompok Umur*. Badan Penerbit UNM.
- Zainuddin, M. S., Usma, A., Juhani, Badaru, B., & Yasriuddin. (2023). Tips Shoting Sepakbola yang Keras dan Terukur Pemain Sepakbola UNM. FC. *Jurnal PEDAMAS ( Pengabdian Kepada Masyarakat )*, 1(4), 811–815.