



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 6532-6545

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Shooting Sepak Bola di SSB Pluto Luragung Tonggoh

Hadi Nur Herdiansyah^{1✉}, Nanang Mulyana²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhamadiyah Kuningan

Email: hadinurherdiansyah11@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap kemampuan akurasi tendangan penalti shooting sepakbola pada pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa kemampuan akurasi tendangan penalti pemain masih tergolong kurang baik, dengan nilai terendah sebesar 5 dan tertinggi 9. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan target, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan akurasi, dengan nilai terendah sebesar 13 dan tertinggi 19. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS IBM-21, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,705 > 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan paired sample test menunjukkan hasil signifikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan target terhadap peningkatan kemampuan akurasi tendangan penalti shooting pada pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh.

Kata Kunci : *Latihan Target, Tendangan Penalti, Shooting Sepakbola*

Abstract

This study aims to determine the effect of target training on the accuracy of penalty shooting skills in football players at SSB Pluto Luragung Tonggoh. The method used is an experimental design with a pre-test and post-test approach. The pre-test results indicated that the players' penalty shooting accuracy was still relatively low, with the lowest score being 5 and the highest 9. After receiving the target training treatment, the post-test results showed an improvement in accuracy, with the lowest score being 13 and the highest 19. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test with the assistance of the SPSS IBM-21 program, which showed a significance value of $0.705 > 0.05$, indicating that the data was normally distributed. Furthermore, hypothesis testing using the paired sample test yielded a significant result with a sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Based on these results, it can be concluded that target training has a significant effect on improving the accuracy of penalty shooting skills in football players at SSB Pluto Luragung Tonggoh.

Keywords: *Target Training, Penalty Kick, Football Shooting*

PENDAHULUAN

Di era milenial ini, pembinaan dan perhatian khusus terhadap olahraga, terutama di Indonesia, menjadi hal yang sangat penting. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan dan mencari atlet sejak usia muda hingga dewasa yang nantinya dapat menjadi generasi penerus di dunia olahraga. Proses pembinaan ini diperlukan untuk menciptakan regenerasi atlet yang berkualitas, sehingga Indonesia dapat memiliki generasi emas dengan daya juang dan daya saing yang tangguh, baik tingkat nasional maupun tingkat internasional. Dengan membina atlet sejak usia muda, Indonesia dapat memastikan bahwa tidak akan kekurangan atlet-atlet yang berkualitas secara *skill* dan fisik yang mendukung di masa depan (Jihad & Annas, 2021) Kebijakan pembinaan atlet usia muda ini telah diimplementasikan dengan baik, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola. Beberapa sekolah sepak bola maupun akademi sepak bola di seluruh Indonesia telah aktif melakukan pembinaan dan pengembangan pemain usia muda dengan harapan mereka dapat menjadi penerus yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuannya adalah agar para pemain sepak bola usia muda ini bisa mengikuti kompetisi sepak bola kelompok umur di Indonesia maupun di luar negeri dan dapat meraih prestasi bersama tim nasional Indonesia di masa yang akan datang. pembinaan prestasi tidak dapat dicapai secara instan harus melalui proses yang sangat lama dan dilakukan dengan cara yang tepat melalui tahapan-tahapan yang berkesinambungan dan berkelanjutan, dengan demikian, pembinaan atlet usia muda akan menjadi investasi jangka panjang untuk menciptakan atlet-atlet profesional yang mampu mengharumkan nama bangsa di kancah olahraga dunia (Mulyana et al., 2019).

Sepak bola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat dan memiliki pengaruh

yang besar di dunia olahraga. Oleh karena itu, setiap pemain dituntut untuk terus meningkatkan kemampuan *skill* dan fisik mereka. Peningkatan kemampuan ini akan membantu pemain untuk tampil lebih optimal di lapangan. Agardapat bermain dengan maksimal, seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik dan mental yang baik, serta menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Penguasaan teknik dasar ini sangat penting karena menjadi fondasi yang mendukung penampilan atlet, baik secara individu maupun sebagai bagian dari tim, dalam setiap pertandingan sepak bola (Aprilianto et al., 2022).

Sepak bola adalah permainan yang dinamis, membutuhkan gerakan-gerakan cepat dan kondisi fisik yang prima. Seorang pemain harus memiliki berbagai aspek fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi. Dalam permainan ini, pemain dituntut untuk melakukan berbagai gerakan cepat, seperti melompat, berlari, bergerak maju dan mundur, menggiring bola dengan cepat, melewati lawan, serta banyak gerakan dasar lainnya yang memerlukan kondisi fisik yang optimal (Ariyan et al., 2024). Selain itu, sepak bola juga menuntut pemantapan kondisi lokomotor untuk meningkatkan ketahanan otot. Tidak hanya itu, pemain juga perlu memiliki kondisi jantung dan pernapasan yang baik, serta kelenturan dan kemampuan relaksasi dinamis untuk mendukung performa selama pertandingan (Ridwan, 2020). Sepak bola adalah olahraga permainan yang mengandalkan keterampilan lam menguasai si kulit bundar yang ditampilkan dengan semangat perjuangan, gerakan yang dinamis, serta strategi taktik yang penuh kejutan, sehingga membuat penonton terhibur menyaksikan pertandingan sepak bola. Gerakan pemain yang lincah dan terkoordinasi dengan baik mencerminkan ekspresi individualitas mereka dalam sebuah permainan tim. Kecepatan, kekuatan, teknik, stamina, keterampilan dan pemahaman tentang taktik strategi merupakan elemen-elemen penting yang membentuk penampilan seorang pemain sepak bola. Semua aspek ini saling melengkapi untuk menciptakan performa yang optimal di dalam lapangan (Mahfud, Yuliandra, and Gumantan, 2020).

Teknik dasar dalam sepak bola yang paling penting adalah teknik menendang bola (*kicking*), mengoper (*passing*). Kemampuan menendang bola merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola, karena sebuah tim dianggap baik jika seluruh pemainnya mampu melakukan teknik menendang (Irfan Muhammad et al., 2020). Selain itu, ada teknik penyerangan atau *attacking* yang bertujuan untuk menerobos pertahanan lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan pemain dalam menendang, mengumpan, dan mengontrol bola menjadi faktor kunci dalam penyerangan (Angelia & Suswari, 2024). Semakin baik kemampuan seorang pemain semakin besar

peluang mencetak gol. Oleh karena itu, latihan yang konsisten sangat diperlukan untuk menghasilkan tembakan atau tendangan yang akurat ke arah gawang lawan. Menendang bola adalah latihan inti yang wajib dilakukan dalam sepak bola. Akurasi dalam hal ini adalah upaya untuk mencapai target tanpa melakukan kesalahan. Dalam konteks sepak bola akurasi dapat diartikan sebagai kemampuan menendang bola dengan menentukan jarak dan arah sasaran yang tepat. Selain itu pengendalian bola juga penting, yaitu bagaimana pemain menggunakan kaki untuk *mengontrol* bola, baik untuk mengarahkannya ke gawang lawan maupun untuk mengoper ke rekan satu tim. Dengan demikian akurasi dalam sepak bola dapat disimpulkan sebagai ketepatan dalam melakukan tendangan selama permainan berlangsung (Ahadiat, 2020).

Melihat fakta yang terjadi dilapangan saat latihan dan pada saat pertandingan ketika mendapatkan penalti maupun saat menghadapi babak adu penalti khususnya pemain sekolah sepak bola pluto ini mempunyai permasalahan yaitu memiliki kemampuan akurasi menendang penalti yang kurang baik pada saat melakukan dan mengarahkan tendangan ke arah target pada gawang. Jika di rata-rata hasil kemampuan akurasi menendang penalti para pemain sekolah sepak bola pluto memiliki akurasi yang kurang baik, dapat dilihat karena masih banyak pemain yang akurasi tendangan penalti nya melenceng dari gawang. Oleh karena itu perlu adanya solusi untuk memecahkan masalah ini yaitu dengan latihan target untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti.

Para penggemar sepak bola mungkin sudah akrab dengan istilah "penalti", yang merupakan tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dari titik penalti yang berjarak 11 meter garis lurus dengan gawang (Imam & Arisman, 2023). Tendangan bebas dari kotak penalti ini seringkali menentukan kemenangan tim dan sangat krusial ketika pertandingan dilanjutkan dengan adu penalti. Penalti ini, yang terlihat sangat mudah dilakukan karena jarak nya yang begitu dekat tapi nyatanya tidak selalu berhasil dilakukan oleh beberapa pemain sepak bola karena melakukan penalti ini berbicara soal mental dan diperlukan kemampuan arah tendangan yang baik dan keras agar kiper tidak bisa menjangkau nya. Oleh karena itu akurasi tendangan dan konsentrasi dalam melakukan penalti ini sangat penting (Aji & Rustiadi, 2023).

Penalti dapat terjadi jika tim pertahanan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti. Pelanggaran tersebut bisa berupa menjatuhkan lawan maupun bola yang mengenai tangan salah satu bek lawan dan tindakan berbahaya lainnya. Wasit akan memberikan tendangan penalti jika pelanggaran dilakukan pada saat bola masih dalam permainan. Selain itu tendangan penalti dilakukan jika hasil pertandingan didua babak dan babak *ekstratime* skor tetap sama, pertandingan akan dilanjutkan ke babak adu penalti untuk menentukan

siapa pemenang dalam pertandingan tersebut (Liansyah, 2023).

Menurut (Alfarizi et al., 2024) Latihan sasaran meliputi latihan dengan menggunakan media gawang atau sudut-sudut gawang yang dapat digunakan sebagai bahan sasaran target tendangan, yang dapat mempengaruhi akurasi tendangan. Dengan demikian, latihan target ini akan membantu meningkatkan akurasi pemain sepak bola ada saat melakukan tendangan penalti dan melakukan tendangan ke arah gawang pada saat pertandingan berlangsung (Dede Sumarna, 2021). Tendangan yang dikembangkan oleh teknik dasar terutama menggunakan teknik dasar *shooting* menggunakan jenis kaki seperti punggung kaki, kaki bagian dalam, dan bagian luar. Latihan target ini yang terdiri dari rangkaian latihan sederhana untuk meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan fokus pemain serta meningkatkan akurasi tendangan (Ded Putra & M Ridwan, 2019).

Menurut (Aldino Ariwijaya, 2021) Akurasi adalah upaya untuk mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan, sehingga diperlukan latihan teratur untuk mencapainya, karena akurasi sangat penting dalam permainan sepak bola. Akurasi dalam permainan sepak bola yaitu melakukan *shooting* kearah gawang yang diukur seberapa sering seorang pemain menempatkan tendangan ke arah gawang. Jadi akurasi adalah kemampuan seorang pemain sepak bola untuk mengarahkan tendangan ke suatu sasaran dengan tepat Pemain dengan akurasi tendangan nya diatas rata-rata cenderung lebih produktif dalam mencetak gol disetiap pertandingan nya (Dhimas et al., 2021).

Dari kenyataan yang ada di SEKOLAH SEPAK BOLA PLUTO dimana para pemainnya masih banyak yang belum mampu melakukan akurasi tendangan penalti dengan baik, maka penulis ingin memperbaiki kondisi tersebut melalui penelitian yang berjudul "pengaruh latihan target terhadap akurasi tendangan penalti *shooting* sepak bola".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi suatu masalah (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan. Metode eksperimen merupakan satu satunya metode yang benar-benar dapat diuji hipotesis sebab dan akibatnya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One Group Pretest-Posttes Desain*" (Aji Pamungkas, 2022).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak (*random sampling*) yaitu pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh sebanyak

15 orang dari total populasi sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini menggunakan instrument tes keterampilan *shooting* sepakbola. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara terjun langsung ke lapangan atau tempat penelitian untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Penelitian lapangan ini meliputi beberapa jenis yaitu sebagai berikut:

1. Test Awal (*Pre – Test*)

Melakukan shooting ke arah sasaran yang dilakukan pada sebuah titik berjarak 11 meter di depan gawang dengan di beri kesempatan 3 kali melakukan.

2. Perlakuan (*Treatment*)

- Latihan *Shooting* target/sasaran
- Intensitas : 50% - 75%
- Set : 4 – 6
- *Recovery* : 10 menit
- Pertemuan : 24 Pertemuan

3. Test Akhir (*Post – Test*)

Melakukan shooting ke arah sasaran yang dilakukan pada sebuah titik berjarak 11 meter di depan gawang dengan di beri kesempatan 3 kali melakukan. Kemudian data di analisis menggunakan SPSS melalui Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* sebelum menggunakan latihan target pemain masih banyak yang kurang baik dalam melakukan akurasi tendangan penalti sepakbola dapat dilihat pada rata-rata hasil *pre-test* pemain 6,7. Sedangkan hasil *post-test* sudah menggunakan latihan target, pemain adanya peningkatan yang baik dalam melakukan akurasi tendangan penalti sepakbola bisa dilihat dari rata-rata hasil *post-test* 15,8.

Dapat dilihat juga bahwa terdapat peningkatan rata-rata dari *pre-test* dan *post-test* yang artinya bahwa terdapat peningkatan kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola di SSB Pluto Luragung Tonggoh pada sampel penelitian setelah mendapatkan treatment berupa latihan target.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Pre-test dan Post-tes

No	Nama Pemain	Pre-test	Post-tes
1	Fahrizal	7	15
2	Bryan Febriana	7	19
3	Mugia	6	13
4	Abay	9	15
5	Satria Darmawan	6	17
6	Fahri Septia	7	13
7	Aji Pamungkas	6	17
8	Muhammad Adrian	7	15
9	Muhammad Alif	9	19
10	Rizki Baihaqi	8	19
11	Nabil Abdullah	5	13
12	Yazid Fahlevi	6	15
13	Aldikna Ahmad	7	17
14	Rizky Makarim	6	15
15	Dewa Ariandi	5	15
Total hasil <i>Pre-test</i> :		101	
Rata-rata <i>Pre-test</i> :		6,7	
Total hasil <i>Post-tes</i> :		237	
Rata-rata <i>Post-tes</i> :		15,8	

Analisis statistic pada penelitian *pre-tes* dan *post-test* tes akurasi ketepatan *shooting* pada pemain SSB Pluto di desa Luragung Tonggoh didapat nilai minimal = 5, nilai maksimal = 9, rata-rata (mean) = 6,7, dengan simpang baku (std.deviation) = 1,2 Sedangkan unuk nilai dari *post-tes* nilai minimal = 13, nilai maksimal = 19, rata-rata (mean) = 15,8 dengan simpang baku (std.deviation) = 2,1.

Tabel 2. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	5	9	6.73	1.223
Postest	15	13	19	15.80	2.111
Valid N (listwise)	15				

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-wilk*, dengan asumsi kelompok sampel kecil atau kurang dari 30, hal ini dilakukan untuk mengetahui data yang berdistribusi normal jika nilai *sig* atau *p*, value > 0,05 maka data dinyatakan normal. Sedangkan jika nilai *sig* atau *p*,value < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.150	15	.200*	.948	15	.496
posttest	.108	15	.200*	.961	15	.705

Uji normalitas *pretest* menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,496 karena 0.496 lebih besardari 0,05 maka uji normalitas data *pretest* berdistribusi normal sedangkan uji normalitas *posttest* menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,705 karena 0,705 lebih besar dari 0,05 maka uji normalitasdata *posttest* juga berdistribusi normal. Dengan demikian kedua data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Uji omogenitas digunakan untuk mengetahui ttingkat kesamaan varians antara variable X dan Y. Untuk mengetahui homogen tidaknya adalah sig > 0.05 maka homogen dan jika sig < 0,05 maka dapat dikatakan tidak homogen. Berikut ini adalah rangkuman dari hasil pengolahan uji homogenitas yang diolah menggunakan uji homogenitas *pre-test* dan *post-tes*, test of homogeneity of variences yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 4. Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.064	1	28	.311

Berdasarkan tabel *output* "Test of Homogeneity of Variances" diatas diketahui nilai *signifikansi (sig)* variable hasil dari *treatment* latihan target terhadap kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola di SSB Pluto adalah 0,311. Karena nilai sig 0,311 lebih besar dari 0,05, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji

homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa varians data hasil latihan target pada pemain SSB Pluto adalah homogen.

2. Uji Hipotesis

Untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan, maka uji hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *paired sampel T-test*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS IBM-21. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan target terhadap akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola di SSB Pluto. Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh yang signifikan adalah jika nilai *sig.* (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Kemudian jika *sig.* (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Berikut hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut.

Table 5. Uji hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-9.067	1.870	.483	-10.102	-8.031	-18.783	14	.000

Menurut (Suyono & Monalisa, 2022) beberapa program pemerintah yang diserahkan kepada provinsi daerah yaitu mencakup kepemudaan dan olahraga, salah satunya adalah pembinaan dan pengembangan olahraga yang menjadi tanggung jawab daerah provinsi. Dalam hal ini program pelaksanaannya mencakup pembinaan prestasi olahraga di kalangan atlet muda. Ditetapkannya Undang-undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menegaskan komitmen pemerintah dalam pengembangan keolahragaan. Salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet pelajar adalah dengan mengelola dan menjalankan program pusat pembinaan olahraga pelajar, seperti PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar), yang dibentuk oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Program pemerintah ini terbukti efektif selalu memunculkan atlet-atlet hebat dan berbakat untuk mewakili Indonesia di perlombaan internasional.

Latihan tendangan penalti dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan menembak ke satu arah berulang-ulang, sehingga reaksi pada saat menendang dan akurasi tendangan dapat secara otomatis mengingat dan menguasai gerakan tersebut. Latihan dengan menggunakan target dipilih karena membantu penendang dalam menentukan arah tembakan saat tendangan penalti. Oleh karena itu alat yang digunakan untuk melatih target di SSB Pluto Luragung tonggoh ini menggunakan cone kerucut untuk menjadi sasaran latihan target tendangan penalti para pemain. Peneliti tidak hanya terus menerus melakukan latihan target saja peneliti juga menambahkan latihan fisik *plyometric* yaitu squat untuk meningkatkan otot kaki agar hasil tendangan bisa lebih keras. Oleh karena itu peneliti membuat program latihan 16 pertemuan 3 kali dalam seminggu yaitu hari senin, kamis, dan minggu. Khusus untuk di hari minggu para pemain akan melakukan pertandingan uji coba dimana diakhir pertandingan akan dilakukan adu penalti. Tujuannya untuk menguji mental dan untuk mengetahui kemampuan akurasi tendangan penalti para pemain secara berkala.

Meskipun banyak penelitian yang telah mengkaji teknik tendangan penalti dan faktor-faktor yang mempengaruhi akurasinya, ada beberapa yang secara spesifik mengkaji pengaruh latihan target terhadap akurasi tendangan penalti sepak bola. Penelitian oleh (Aji Pamungkas & Wahadi, 2022) dengan judul penelitian "pengaruh latihan akurasi tendangan penalti dengan alat bantu ban, bola, botol gantung terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain usia 14-15 tahun ssb djarum kodus tahun 2021" memberikan gambaran penting mengenai hal ini, dengan menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada akurasi melalui penggunaan sasaran tertentu seperti ban, bola, dan botol gantung dapat meningkatkan hasil tendangan penalti. Studi tersebut menemukan bahwa pemain yang mengikuti program latihan berbasis target menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi tendangan penalti dibandingkan dengan pemain yang tidak menerima latihan serupa. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan teknik dengan target yang jelas dapat memengaruhi kemampuan pemain untuk menendang dengan lebih presisi, khususnya dalam situasi yang penuh tekanan seperti penalti. Lebih lanjut, (Aji & Rustiadi, 2023), dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga" dengan menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada akurasi melalui penggunaan sasaran tertentu seperti target gawang dapat meningkatkan hasil tendangan penalti, seperti sudut gawang kiri atas atau kanan bawah, memiliki akurasi yang lebih tinggi dalam pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat fokus mental pemain dalam menghadapi situasi yang membutuhkan ketepatan tinggi. Dengan demikian, kombinasi antara teknik fisik dan visual

dalam latihan ternyata memberikan hasil yang lebih optimal.

Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Aji Pamungkas & Wahadi (2022) dan Aji & Rustiadi (2023), telah mengkaji pengaruh latihan berbasis target terhadap akurasi tendangan penalti dengan menggunakan alat bantu seperti ban, bola, botol gantung, serta target gawang. Di sisi lain penelitian yang sedang diteliti oleh peneliti yaitu berjudul "Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Tendangan Penalti *Shooting* Sepakbola" dengan menggunakan sasaran target cone kerucut sebagai alat bantu latihan, yang menuntut pemain untuk menendang bola ke sasaran yang lebih spesifik. Hal ini menciptakan tantangan yang lebih besar, karena untuk mengarahkan ke sasaran cone kerucut memerlukan tingkat ketepatan dan konsentrasi yang lebih tinggi, yang bisa jadi lebih mendekati tantangan yang dihadapi dalam situasi penalti yang nyata, Latihan dengan cone kerucut juga memberikan tantangan mental yang lebih besar, karena pemain harus menargetkan titik kecil di gawang. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan melatih pemain untuk tetap tenang di bawah tekanan. Gap yang ada disini adalah perbedaan dalam jenis alat bantu yang digunakan cone kerucut yang lebih kecil dan dinamis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data *Pre-test* sebelum pemberian perlakuan yang dilakukan pada awal tes dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap akurasi tendangan penalti shooting sepakbola di SSB Pluto Luragung Tonggoh, dimana bahwa hasil *pre-test* sebelum menggunakan latihan target pemain masih banyak yang kurang baik dalam melakukan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola, artinya tingkat kemampuan akurasi tendangan penalti pemain SSB Pluto sebelum diberikan perlakuan latihan target memiliki kemampuan akurasi tendangan penalti yang kurang baik .

Dapat dilihat dari hasil data *pre-test* sebelum diberi perlakuan latihan target para pemain memperoleh nilai terendah 5 dan tertinggi 9. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kemampuan akurasi tendangan penalti sepakbola pemain SSB Pluto termasuk kategori kurang baik.

Dari kenyataan yang ada para pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh belum mampu melakukan akurasi tendangan penalti dengan baik dikarenakan para pemain disetiap latihan tidak melatih tendangan penalti nya dan pelatih nya tidak pernah menjalankan program latihan untuk melatih akurasi tendangan penalti jadi faktor-faktor tersebut yang membuat para pemain tidak mampu melakukan akurasi dengan baik ketika sedang bertanding dihadapkan dengan babak adu penalti.

Sedangkan dari hasil data *post-test* setelah diberikan perlakuan latihan target para pemain memperoleh nilai terendah 13 dan tertinggi 19. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola setelah diberikan perlakuan latihan target.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* tingkat kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola setelah diberikan perlakuan latihan target dengan menggunakan *SPSS IBM-21* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,705. Karena nilai signifikansi 0,705 lebih besar dari 0,05. Maka dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro-wilk* diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah dilakukan hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* peningkatan kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola menggunakan *Shapiro-wilk*, dalam perhitungan menggunakan program *SPSS IBM-21* dan keduanya berdistribusi normal maka langkah pengujian selanjutnya yaitu menguji hipotesis menggunakan uji *paired sample test*.

Berdasarkan pengujian uji *paired samples test* nilai *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai *sig* (2-tailed) yaitu 0,000. Karena nilai *sig*. (2-tailed) $0,000 < 0,005$, maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh latihan target terhadap kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola di SSB Pluto Luragung Tonggoh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi tendangan penalti *shooting* sepakbola pada pemain SSB Pluto Luragung Tonggoh. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan pemain dalam melakukan tendangan penalti masih tergolong kurang baik penyebabnya karena para pemain tidak dilatih untuk meningkatkan akurasi tendangan penalti. Namun setelah mengikuti latihan target, terjadi peningkatan yang terlihat dari hasil tes akhir. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan uji yang sesuai. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan, yang berarti latihan target efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiat. (2020). *Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Atlit Nepal One Cileungsi Tahun 2020*. 04(01), 192–200.
- Aji, C. K., & Rustiadi, T. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Gawang dan Ban Motor terhadap Akurasi Tendangan Penalti Siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 224–231. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.50819>
- Aji Pamungkas, K. W., & Wahadi, W. (2022). Pengaruh Latihan Akurasi Tendangan Penalti Dengan Alat Bantu Ban, Bola, Botol Gantung Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Ssb Djarum Kudus Tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 138–142. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i2.56889>
- Ajmal, & Arisman. (2023). Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII Dengan Tali Rintangan Di SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu. *Journal Sport Rokanisa*, 3(2), 1–18. <https://ejurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/download/91/66>
- Aldino Ariwijaya, Arya T Candra, & Ach. Zayul Mustain. (2021). Analisis Biomekanika Akurasi Tendangan Sudut Berdasarkan Variasi Titik Impact. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 126–131. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.99>
- Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Angelia, L., & Suswari, P. (2024). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengembangan Variasi Model Latihan Sepakbola untuk Meningkatkan Taktik Penyerangan Sepakbola dengan Berbasis Jumlah Pemain*. 9(1), 41–51.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Ariyan, A., Martiani, M., & Sumantri, A. (2024). Tingkat Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Sang Surya Fc Di Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 5(1), 17–20. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5572>
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi

- Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.
- Liansyah, A. M. (2023). Efektivitas Tendangan Pinalti Di Ssb Sekundang Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 4(1), 76–80. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.3861>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Mulyana, N., Ramadan, G., Iskandar, D., & Olahraga, K. (n.d.). *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat) Penataran Pelatih Atletik Tingkat Dasar Se-Kab Kuningan PENDAHULUAN Dalam undang-undang nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional ditegaskan bahwa tanggung jawab peningkatan prestasi olahraga.*
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*
- Suyono, J., & Monalisa, M. (2022). Peran Pemerintah Tentang Pembinaan Dan Peningkatan Prestasi Olahraga Pelajar Pada Pemerintah Daerah Provinsi Riau. *Jurnal Kajian Pemerintah: Journal of Government, Social and Politics*, 2(2), 1–15. [https://doi.org/10.25299/jkp.2016.vol2\(2\).9373](https://doi.org/10.25299/jkp.2016.vol2(2).9373)
- Ummah, M. S. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI