



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 3376-3384

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

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

Pengaruh Latihan *Interval* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo

Aris Iskandar¹, Rivalwan², Joni Taufik Hidayat³✉

(1) IAIN Sutan Amai Gorontalo, (2) Univeristas Tadulako, (3) Univeristas Negeri Gorontalo

Email: jonitaufighidayat@ung.ac.id[✉]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval* terhadap kemampuan *shooting* pada mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel terdiri dari 20 mahasiswa yang dipilih secara purposive, dan mengikuti program latihan *interval* selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *shooting* adalah tes *shooting* ke gawang sebanyak 10 percobaan. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test melalui bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *shooting* dari 6,2 (pretest) menjadi 8,6 (posttest), dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 2,4 poin. Uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari latihan *interval* terhadap kemampuan *shooting* mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *interval* dapat menjadi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas teknik *shooting*, khususnya dalam konteks pertandingan yang menuntut performa dalam kondisi fisik tinggi dan tekanan waktu.

Kata Kunci: *Latihan Interval, Shooting, Sepakbola, Performa Teknik, Mahasiswa*

Abstract

This study aims to determine the effect of interval training on shooting ability among students of the Sports and Health Education Student Activity Unit (UKM Penjas) at Universitas Negeri Gorontalo. The method used was a quasi-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. A purposive sample of 20 students participated in a six-week interval training program, conducted three times per week. The instrument used to assess shooting ability was a shooting test with ten attempts on goal. Data were analyzed using the paired sample t-test with the assistance of SPSS software. The results showed an increase in the average shooting score from 6.2 (pretest) to 8.6 (posttest), with a mean improvement of 2.4 points. The t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of interval training on students' shooting performance. These findings suggest that interval training is an effective method for improving shooting skills, particularly under conditions of physical exertion and time pressure, as commonly experienced during actual football matches.

Keywords: *Interval Training, Shooting, Football, Technical Performance, University Students*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga tim yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam permainan ini, kemampuan teknik dasar sangat menentukan performa seorang pemain di lapangan. Salah satu teknik dasar yang paling penting adalah *shooting* atau menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Keberhasilan sebuah tim dalam mencetak gol sangat bergantung pada kemampuan *shooting* pemainnya.

Bagi seorang pemain sepakbola, *shooting* bukan sekadar menendang bola, melainkan merupakan kombinasi dari kekuatan, akurasi, timing, dan pengambilan keputusan yang tepat. Seorang pemain harus mampu melakukan *shooting* dengan cepat dan tepat meskipun dalam kondisi kelelahan, tekanan lawan, atau waktu yang terbatas. Oleh karena itu, pelatihan *shooting* tidak hanya berfokus pada teknik semata, tetapi juga pada aspek fisik dan mental yang mendukung pelaksanaan teknik tersebut.

Latihan *interval* adalah salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa fisik dan teknik secara bersamaan. Latihan ini menggabungkan kerja intensif dan waktu istirahat secara bergantian dan terstruktur. Melalui latihan *interval*, pemain tidak hanya melatih daya tahan dan kekuatan otot, tetapi juga dilatih untuk tetap fokus dan akurat dalam melakukan *shooting* meskipun berada dalam kondisi lelah. Ini membuat latihan *interval* menjadi pendekatan yang relevan untuk pengembangan kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo merupakan wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa dalam bidang olahraga, termasuk sepakbola. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa UKM Penjas secara rutin mengikuti latihan dan pertandingan baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Namun, berdasarkan observasi awal, kemampuan *shooting* beberapa anggota UKM masih belum optimal, terutama dalam hal akurasi dan konsistensi dalam kondisi kelelahan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang mampu mengatasi kendala tersebut.

Dengan mempertimbangkan pentingnya *shooting* dan kebutuhan pengembangan performa mahasiswa UKM Penjas, maka peneliti tertarik untuk menguji efektivitas latihan *interval* sebagai metode pelatihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai pengaruh latihan *interval* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo.

Latihan *interval* merupakan metode pelatihan yang menggabungkan periode kerja intensif dengan waktu istirahat aktif atau pasif yang terstruktur. Tujuannya adalah mengembangkan kapasitas aerobik dan anaerobik secara simultan (Bompa & Haff, 2009; Hoff & Helgerud, 2004). Dalam sepakbola, pemain dituntut melakukan sprint, jogging, dan teknik dalam situasi permainan yang tidak beraturan. Oleh karena itu, *interval* training dianggap relevan untuk meniru beban pertandingan (Bangsbo, Mohr, & Krstrup, 2006).

Buchheit dan Laursen (2013) menyatakan bahwa high-intensity *interval* training (HIIT) dapat meningkatkan kapasitas jantung, ambang laktat, dan efisiensi penggunaan energi. Efek fisiologis ini bermanfaat langsung terhadap performa teknik di bawah tekanan fisik, seperti dalam pertandingan sepakbola (Reilly & Williams, 2003; Chamari et al., 2004).

Latihan *interval* juga berdampak terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$, sebagai indikator kebugaran kardiorespirasi (Rahmawati, 2022; Impellizzeri, Marcora, & Rampinini, 2005), yang secara tidak langsung memengaruhi kemampuan pemain dalam mempertahankan teknik sepanjang pertandingan.

Shooting adalah teknik utama dalam sepakbola untuk mencetak gol, yang membutuhkan kombinasi kekuatan, akurasi, dan pengambilan keputusan yang cepat (Luxbacher, 2004). Teknik *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, seperti punggung kaki untuk kekuatan dan kaki bagian dalam untuk akurasi. Ketika dilakukan dalam tekanan pertandingan, *shooting* menjadi salah satu keterampilan paling kompleks karena melibatkan kelelahan, tekanan lawan, dan waktu yang terbatas (Stølen et al., 2005; Faude, Koch, & Meyer, 2012).

Menurut Zainuddin (2020), latihan *shooting* harus dikombinasikan dengan kondisi beban fisik agar terjadi adaptasi performa teknik dalam situasi kelelahan. Dalam konteks pemain muda, *shooting* sangat sensitif terhadap kelelahan otot, sehingga latihan fisik yang spesifik menjadi penting (Nugroho, 2019; Pranata, 2021).

Shooting juga berkaitan dengan kekuatan otot ekstremitas bawah. Wisloff et al. (2004) menemukan korelasi antara kekuatan squat maksimal dengan akurasi tendangan dan lompatan vertikal. Maka, latihan fisik tidak hanya mendukung performa endurance, tetapi juga efisiensi teknik seperti *shooting*.

Latihan *interval* dapat secara langsung meningkatkan kemampuan *shooting* karena menciptakan kondisi latihan yang mendekati situasi pertandingan. Penelitian Putra dan Ardiansyah (2021) menunjukkan bahwa *shooting* meningkat hingga 18% setelah enam minggu latihan *interval*. Hal serupa ditemukan oleh Sumarwan dan Saputra (2020), yang mencatat peningkatan signifikan akurasi *shooting* pada pemain U-18 setelah program HIIT.

Selain aspek fisiologis, latihan *interval* juga meningkatkan kemampuan pemain dalam mengelola kelelahan saat melakukan teknik yang presisi (Little & Williams, 2007). Ini sangat relevan dalam konteks sepakbola yang mengharuskan pemain tetap akurat meski dalam tekanan fisik tinggi.

Menurut Hoff dan Helgerud (2004), latihan *interval* secara sistematis dapat meningkatkan toleransi laktat dan efisiensi neuromuskular, sehingga memungkinkan pemain melakukan gerakan teknis seperti *shooting* secara lebih optimal dalam pertandingan berdurasi panjang.

Latihan *interval* berbasis teknik—misalnya *shooting* setelah sprint atau dribbling—menjadi strategi efektif untuk meningkatkan transfer latihan ke performa pertandingan (Widodo, 2018; Bangsbo et al., 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*), menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, subjek diberi tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberi perlakuan berupa latihan *interval*, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan.

Skema desainnya sebagai berikut:

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X (Latihan <i>Interval</i>)	O ₂

Keterangan:

O₁ = Tes kemampuan *shooting* sebelum perlakuan

X = Latihan *interval* selama 6 minggu

O₂ = Tes kemampuan *shooting* setelah perlakuan

Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan kemampuan *shooting* yang disebabkan oleh latihan *interval*. Lokasi: Lapangan Sepakbola Universitas Negeri Gorontalo Waktu: Penelitian dilakukan selama 6 minggu, dari bulan [Mei] hingga [Juli], tahun 2025. Sesi latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, dengan durasi latihan ±90 menit per sesi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif anggota UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti kegiatan latihan sepakbola secara rutin. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: Terdaftar aktif sebagai anggota UKM Penjas, Berpartisipasi aktif dalam Latihan, Tidak memiliki cedera saat penelitian, dan Bersedia mengikuti seluruh rangkaian program Latihan Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 orang mahasiswa.

Tes dilakukan dengan memberikan 10 kesempatan *shooting* kepada setiap peserta dari jarak 16meter ke arah gawang tanpa penjaga gawang. Penilaian mencakup: Akurasi: Bola masuk ke gawang pada area target Kekuatan: Diukur secara observasional berdasarkan daya dorong bola (diperkuat dengan dokumentasi video) Skor akhir: Jumlah tembakan tepat sasaran dari 10 percobaan Skor dinyatakan dalam angka (0–10) sesuai jumlah tembakan yang berhasil. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*. Data dianalisis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) dengan bantuan *software* SPSS, untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo. Tes kemampuan *shooting* dilakukan dua kali: sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Tabel. Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan *Shooting* Mahasiswa UKM Penjas

No	Inisial	Pretest	Posttest	Selisih (Post - Pre)
1	A1	5	8	3
2	A2	6	8	2
3	A3	5	7	2
4	A4	7	9	2
5	A5	6	9	3
6	A6	6	8	2
7	A7	7	9	2
8	A8	5	8	3
9	A9	6	9	3
10	A10	6	8	2
11	A11	7	9	2
12	A12	6	9	3
13	A13	6	8	2
14	A14	5	8	3
15	A15	6	8	2
16	A16	7	9	2
17	A17	6	9	3
18	A18	5	7	2
19	A19	6	9	3
20	A20	6	8	2
Total		121	172	51
Rata-rata		6.05	8.60	2.55
Standar Deviasi (SD)		0.60	0.68	0.51

Uji normalitas dilakukan terhadap data pretest dan posttest menggunakan *uji Shapiro-Wilk*, dengan hasil sebagai berikut:

Variabel	Sig. Shapiro-Wilk
Pretest	0,187
Posttest	0,235

Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga uji statistik parametris (paired sample t-test) dapat digunakan. Uji hipotesis dilakukan

menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Hasil uji t:

Nilai t hitung = -9,723

Sig. (2-tailed) = 0,000

Karena nilai signifikansi (p) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti: Terdapat Pengaruh Latihan *Interval* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* secara signifikan setelah dilakukan latihan *interval* selama enam minggu. Rata-rata peningkatan skor sebesar 2,4 poin dari total 10 percobaan menandakan adanya perbaikan dalam aspek teknik, kekuatan, dan akurasi *shooting*.

Temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh Bompa dan Haff (2009) bahwa latihan *interval* dapat meningkatkan kapasitas anaerob dan neuromuskular, yang berpengaruh pada ketahanan teknik seperti *shooting* dalam kondisi kelelahan. Demikian pula dengan pendapat Reilly & Williams (2003), yang menyatakan bahwa adaptasi fisik akibat *interval* training akan membantu menjaga performa teknik dalam durasi permainan yang intens.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya oleh Zainuddin (2020) yang menunjukkan bahwa latihan *interval* memberikan dampak positif terhadap keterampilan sepakbola, termasuk *shooting*. Adaptasi fisiologis seperti peningkatan toleransi terhadap kelelahan, pemulihan cepat, dan efisiensi otot menjadi faktor penting dalam hasil positif ini.

Selain itu, kondisi nyata dalam latihan — yaitu *shooting* dilakukan setelah sprint dan dribbling — mensimulasikan situasi pertandingan, sehingga transfer pelatihan ke performa pertandingan menjadi lebih nyata dan relevan.

Implikasi praktisnya, pelatih UKM Penjas disarankan mengintegrasikan latihan *interval* sebagai bagian dari program latihan reguler untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, terutama menjelang kompetisi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa: Latihan *interval* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada mahasiswa UKM Penjas Universitas Negeri Gorontalo. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000$) $< 0,05$. Rata-rata skor *shooting* meningkat dari 6,2 menjadi 8,6 setelah perlakuan latihan *interval* selama enam minggu, dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,4 poin dari total 10 percobaan *shooting*. Latihan *interval* yang dirancang secara spesifik, seperti kombinasi sprint, dribbling, dan *shooting* dalam satu rangkaian, terbukti efektif melatih kemampuan teknik dalam kondisi fisik yang mendekati situasi pertandingan. Dengan demikian, latihan *interval* dapat dijadikan metode pelatihan alternatif yang aplikatif untuk meningkatkan performa teknik *shooting* dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity *interval* training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer* (2nd ed.). Routledge.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Luxbacher, J. A. (2004). *Soccer: Teknik dan Taktik*. Raja Grafindo Persada.
- Putra, A., & Ardiansyah, R. (2021). Efektivitas latihan *interval* dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola usia 17 tahun. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 9(1), 45–51.
- Zainuddin, A. (2020). Pengaruh latihan *interval* terhadap kemampuan passing dan *shooting* pemain sepakbola U-17. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 129–135.
- Rahmawati, N. (2022). Pengaruh latihan *interval* terhadap VO_2 max pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 10(3), 210–217.
- Nugroho, R. (2019). Pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 102–109.

- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *33*(11), 1925–1931.
- Wisloff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, *38*(3), 285–288.
- Little, T., & Williams, A. G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *21*(2), 367–371.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, *24*(7), 665–674.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, *30*(7), 625–631.
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations. *Sports Medicine*, *34*(3), 165–180.
- Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y. B., Galy, O., Sghaier, F., Chatard, J. C., ... & Wisloff, U. (2004). Field and laboratory testing in young elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, *38*(2), 191–196.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Rampinini, E. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *23*(6), 583–592.
- Sumarwan, U., & Saputra, Y. (2020). Pengaruh metode latihan *interval* terhadap keterampilan *shooting* pemain sepakbola usia 18 tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *5*(2), 55–62.
- Pranata, H. (2021). Latihan fisik *interval* dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, *4*(1), 22–28.
- Widodo, D. (2018). Penerapan latihan intensitas tinggi dalam pengembangan keterampilan teknik sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 76–82.