(JIKMA) JURNAL ILMIAH KESEHATAN MANADO
https://journal.jikma.net
DOI Prefix 10.64418
e-ISSN 3089-6363
Vol. 5 No. 2 (November, 2026)

Diterima Redaksi: 15-10-2026 | Selesai Revisi: 10-11-2026 | Diterbitkan Online: 16-11-2026

Pengaruh Akurasi terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Padasiswa di SMP Kristen Woloan

Joshua Wongkar[1], Jeanne Malonda[2], Nofrie Sondakh[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia
Email: yosuawongkar5@gmail.com

ABSTRACT

The problem in this research is whether there is an effect of agility training on the ability to dribble in a soccer game among students at St Familia Tomohon Catholic Vocational School. Research Objective: to determine the effect of agility training on the ability to dribble the ball in a soccer game among students at St Familia Tomohon Catholic Vocational School. Research Hypothesis: The effect of agility training on the ability to dribble the ball in soccer games among St Familia Tomohon Catholic Vocational School students. The research method used is the experimental method. The population is 24 male students from Class XI of St Familia Tomohon Catholic Vocational School. The sample was the entire population, namely 24 people, who were then divided into two groups, 12 people each in the experimental group and 12 other people in the control group. Data collection instruments: Dribbling test. The research design used: randomized control groups pre-tast and post-test design. Hypothesis testing uses statistical techniques with the t test. From the results of calculations using t-test statistics, the observed t value is tob = 4.074. Meanwhile, from the table of critical values t with a real level of a = 0.05; n_1+n_2-2 obtained a t table value of ttab = 2.074. This fact shows that the value of tob = 4.074 > ttab = 2.074, thus the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) is accepted.

Keywords: *Accuracy, Shooting Ability, Football, Experiment*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan shooting siswa kelas VIII SMP Kristen Woloan, yang ditunjukkan dengan tendangan yang sering melenceng dari sasaran dan belum optimalnya teknik dasar shooting siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shooting terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Kristen Woloan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Kristen Woloan sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni IO orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan shooting menggunaka target selama 16 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan khusus. lnstrumen yang digunakan adalah Tes Shooting Bobby Charlton. Analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov, uji homogenitas Levene, uji paired samples T-Test, dan uji independent samples T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang significant pada kelompok kontrol

Penulis Korespondensi:
Joshua Wongkar | yosuawongkar5@gmail.com

maupun kelompok eksperimen dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil uji t-independent samples menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,004, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Disimpulkan bahwa latihan shooting menggunakan sasaran berpengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Kristen Woloan.

Kata Kunci: Akurasi, Kemampuan Shooting, Sepak Bola, Eksperimen

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga ini telah mendarah daging di semua lapisan masyarakat, mulai dari kelas bawah hingga kelas atas. Di Indonesia, olahraga ini sudah dikenal sejak puluhan tahun lalu, namun belum berhasil meraih prestasi di tingkat internasional. Saat ini, olahraga ini sedang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Saat ini, hampir semua orang senang bermain sepak bola. Olahraga ini telah menjadi gaya hidup yang tak terpisahkan dari masyarakat dunia, termasuk Indonesia Dari Sabang hingga Merauke, dari anak-anak hingga orang dewasa, semua bermain sepak bola (Ardiansyah & Kartiko, 2021). Menendang bola (Shooting) adalah teknik paling mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Sebenamya, masih ada banyak teknik lain yang sangat beragam yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.

Hal ini dapat dikatakan bahwa bermain sepak bola benar-benar bukanlah hal yang mudah. Meskipun banyak orang berpendapat bahwa sepak bola adalah olahraga yang relatif mudah. Secara teknis, tendangan adalah upaya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu, tendanganjuga berfungsi untuk menghalau bola keluar dari zona pertahanan sendiri. Dalam praktiknya, teknik ini menggunakan bagian punggung kaki atau kaki kura-kura sehingga menghasilkan tendangan yang sangat keras sehingga sulit ditangkap lawan, dalam hal ini kiper. Peluang untuk memenangkan pertandingan melalui gol pada akhirnya cukup besar (Firdausi, 2020)

Keterampilan shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola dengan tujuan menendang bola yang keras ke arah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan daripada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan shooting di samping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif Maka dari itu , faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting di bawah tekanan lawan. Keterampilan untuk melakukan shooting dengan kuat dan akurat menggunakan salah satu kaki yang paling kuat adalah faktor yang paling penting (Rizki, 2021).

Kualitas seperti antisipasi, kesiapan, akurasi, kemantapan dan ketenangan di bawah tekanan lawan. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting ke arah target secara tepat. Teknik shooting yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan shooting ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal (Sumarna, 2020).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di SMP Kristen Woloan, sebagian siswa masih kesulitan melakukan shooting ke arah sasaran secara tepat. Kesulitan terlihat dari rendahnya ketepatan tendangan ke gawang. Kondisi tersebut menunjukkan

bahwa kemampuan shooting peserta didik masih perlu ditingkatkan. Maka, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Iatihan yang diberikan terhadap kemampuan shooting peserta didik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peniliti dalam penelitian yaitu metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas Vlll SMP Kristen Woloan yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sebanyak 20 orang diikutsertakan sebagai sampel dan dibagi menjadi dua kelompok secara merata, yaitu IO orang pada kelornpok ekspetirnen dan IO orang pada kelornpok kontrol.

HASIL

Penelitian ini menggunakan dua kategori kelompok subjek, yakni kelompok eksperimen serta kelompok kontrol yang rnasing-rnasing beranggotakan sebanyak I0 siswa. Kepada kelompok eksperimen diberikan suatu bentuk tindakan berupa latihan teknik menembak (shooting) yang berfokus pada ketepatan, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus semacam itu. Proses pengambilan data a tau pengukuran dilaksanakan dalam dua kesempatan berbeda, yaitu tahap awal sebelum diberikan tindakan (pretest) dan tahap akhir sesudah perlakuan selesai diberikan (posttest).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan *Shooting*

		Minimum	Maksimum	(Mean)	Deviasi
Pretest	1	60	160	114,00	27,568
Posttest Kontrol	10	70	200	141,00	36,347
Pretest Eksperimen	10	30	100	75,00	23,214
Posttest Eksperimen	10	60	120	95,00	25,055

Terlihat bahwa rerata kemampuan shooting pada kelompok kontrol menunjukkan kenaikan dari 114,00 sewaktu pretest menjadi 141,00 ketika posttest, dengan selisih kenaikan mencapai 27,00. Di sisi lain, kelompok eksperimen turut mencatatkan kenaikan rerata dari 75,00 pada pretest menjadi 95,00 pada posttest, dengan selisih kenaikan sebesar 20,00. Variasi nilai rerata di antara kedua kelompok tersebut merefleksikan adanya disparitas kondisi kemampuan awal siswa sebelum intervensi diterapkan.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples T-Tcst

Pasangan	Sig. (2-	Keterangan
Pretest - Posttest Kontrol	0 000	Signifikan
Pretest - Posttest Eksperimen	0 000	Signifikan

Pada pasangan pertarna, yaitu pretest dan posttest dari kelompok kontrol, didapatkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang bernilai lebih kecil dari 0,05 (< 0,05). Temuan ini memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang nyata pada kemampuan shooting para siswa di kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah masa penelitian. Angka rata-rata kemampuan shooting kelompok kontrol tersebut naik, dari awalnya 114,00 pada tahap pretest menjadi 141,00 pada tahap posttest, yang mana memunculkan selisih peningkatan sejumlah 27,00 poin. Kendati kelompok kontrol tidak diberikan bentuk perlakuan khusus berupa latihan akurasi, kenaikan nilai ini bisa terjadi disebabkan oleh proses pembelajaran reguler yang senantiasa berjalan selama masa penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian paired samples T-Testpada kelompok kontrol menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang artinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Temuan tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara nilai pretest dan posttest kelompok kontrol, meskipun mereka tidak memperoleh bentuk perlakuan berupa latihan shooting yang akurat. Secara rata-rata, kemampuan shooting kelompok kontrol naik dari 114,00 saat pretest menjadi 141,00 pada posttest, dengan jumlah peningkatan mencapai 27,00 poin.

Kenaikan skor pada kelompok kontrol tersebut dapat dipahami melalui beberapa aspek utama. Pertama, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang rutin dilaksanakan selama masa penelitian tetap mampu menyuplai rangsangan motorik yang cukup bagi para siswa. Kedua, aspek kematangan gerak fisik serta pengulangan teknik dasar sepak bola dalam keseharian turut memberikan andil terhadap kenaikan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan teori adaptasi dalam bidang ilmu keolahragaan, yakni tubuh manusia secara alamiah bisa meningkatkan kemampuan bergeraknya sebagai reaksi atas aktivitas fisik yang dikerjakan secara berulang-ulang, meskipun tidak mengikuti suatu program latihan khusus yang terencana secara mendalam (Bompa & Buzzichelli, 2019). Ketiga, adanya pengaruh belajar atau learning effect yang timbul akibat diadakannya pretest juga turut memengaruhi perolehan skor posrresr, sebab para siswa sudah terbiasa dengan tahapan serta alat res sehingga mereka menjadi jauh lebih siap secara mental maupun teknis ketika tes akhir posttest dilaksanakan.

Berdasarkan hasii uji beda t-test sampel bebas (Independent Samples), diperoleh16 nilai t sebesar 3,295 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,004 yang berada di bawah 0,05, serta selisih rata-rata (mean difference) sebesar 46,000. Kondisi ini mengonfirmasi adanya perbedaan yang nyata antara hasil tes akhir (posttest) kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Angka signifikansi yang tergolong sangat kecil ini membuktikan bahwa perbedaan hasil tersebut bukan sekadar faktor kebetulan, melainkan dampak langsung dari penerapan perlakuan yang diberikan. Selisih rata-rata sebesar 46,00 poin tersebut didukung oleh tingkat kepercayaan (confidence interval) 95% pada rentang 16,671 sampai 75,329. Karena rentang nilai kepercayaan ini tidak mencakup angka nol, kesimpulan bahwa perbedaan antar kelompok terbukti nyata dan stabil secara statistik semakin kuat. Dengan kata lain, seandainya riset ini dilakukan kembali dalam situasi yang mi rip, selisih hasil di antara kedua kelompok dipastikan tetap signifikan dengan tingkat kepercayaan 95%.

Patut di ca tat pula bahwa skor rata-rata posttest kelompok kontrol (141,00) tampak lebih tinggi daripada kelompok eksperimen (95,00). Situasi ini tidak menandakan bahwa metode yang diuji gagal, melainkan dipicu oleh kesenjangan kemampuan awal yang cukup besar sejak awal, di mana rata-rata tes awal (pretest) kelompok kontrol (114,00) memang sudahjauh melampaui kelompok eksperimen (75,00). Oleh karena itu, tolok ukur yang jauh lebih tepat secara ilmiah adalah persentase kemajuan yang diperoleh masing-masing kelompok. Tercatat kelompok eksperimen mengalami kemajuan sebesar 26,67%, sedangkan kelompok kontrol meningkat sebesar 23,68%.

Berdasarkan keseluruhan paparan di muka, ditarik kesimpulan bahwa pemanfaatan akurasi sebagai model Jatihan menendang terbukti nyata secara data empiris serta perhitungan statistik berdampak berarti pada kemajuan kecakapan shooting sepak bola pada siswa SMP Kristen Woloan. Hasil riset ini menghadirkan implikasi aplikatif yang berharga bagi para guru penjasorkes serta pelatih sepak bola agar konsisten memasukkan unsur target akurasi ke dalam rancangan latihan tendangan, khususnya bagi kelompok usia remaja awal, mengingat strategi ini tidak hanya ampuh dari segi teknis melainkan juga selaras dengan sifat psikologis serta kognitifsiswa pada tingkat usia tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dibuktikan dengan dilakukannya pelatihan dan pengujian analisis data berdasarkan variablel yang diukur, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh akurasi terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola padasiswa di smp kristen woloan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Paturusi. Teori Praktik Sepak Bola dan Pengukurannya. Pt Mafy Media Literasi Indonesia

Ardiansyah Anggi, K. D. (2021). PENGARUH CIRCUIT TRAININGPADA HASIL TENDANGAN SHOOTING DALAM SEPAKBOLA (Studi pada SMA Negeri 3 Lamongan) Anggi YufiArdiansyah, Dwi Cahyo Kartiko. 09, 239-249.

Aris Pambudi (20 I 0). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jumal Pendidikan Jasmani

Artono, A. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan. Universitas Tanjung Pura Pontanak.

Araujo, 0., & Davids, K. (2021). Ecological approaches to cognition and action in sport and exercise: Ask not only what you do, but where you do it. International Journal of Sport Psychology, 52(3), 214-232.

Bird, M. 0., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. Journal of Applied Sport Psychology, 36(1), 75-97. https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699

Bompa, T. 0., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and methodology oftraining (6th ed.). Human Kinetics.

Firdausi, N. I. (2020). Pengaruh Akurasi Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sma Negeri 2 Rantepao. Kaos GL Dergisi, 8(75), 147-154.

Firdaus, M., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2021). The effect of training methods and eye• foot coordination on the soccer shooting ability. Journal of Physical Education and Sports, 10(4), 401-406. https://doi.org/l0.15294/jpes.vl0i4

Gunawan, I. (2009). Teknik dasar sepak bola Bandung: PT Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.

Herista, R., Mulyono, D., & Handayani, M. (2024). Penerapan latihan akurasi kearah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola di Club Old Star U-17 Lubuklinggau. Jurnal MensSana, 9(1), 6-14.

lrianto, S. (20 I 0). Pengembangan tes keterarnpilan bermain sepak bola bagi siswa sekolah sepak bola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

lyakrus, F. B. N. (2023). Pengaruh latihan target gawang terhadap ketepatan shooting futsal. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 22(1), 45-53.

Jeganathan, S. N. K. (2014). Teaching games for understanding (TGfU): Tactical awareness and decision making in target games. Kuala Lumpur: University of Malaya.

Kellis, E., & Katis, A. (2007). Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick. Journal of Sports Science and Medicine, 6(2), 154-165.

La Sawali. (2022). The impact of target shooting exercise on passing accuracy in soccer games. Jurnal SPORTJF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 7(4), 27-37.https://doi.org/l0.29407/js unpgri.v7i4.16880

Mielke, D. (2007). Coaching soccer successfully. Human Kinetics.Mitchell, S. A.,

Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2003). Sport foundations for elementary physical education: A tactical games approach.

Human Kinetics.Rizki, Y. M. (2021). Hubungan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting futsal siswa ekstrakurikuler. Jumal Score, I (2), 29-34.

Sanggita, M., & Nurhidayat, . (2022). Efektivitas latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan shooting sepak bola. Jurnal Porkes, 5(2), 541-550. https://doi.org/l0.29408/porkes.v5i2.625 l

Santya, B., Yuwono, C., Pramono, H., & Sudannono, M. (2024). Pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting pada atlet sepak bola U-11 di Safin Pati Sport School (SPSS) tahun 2023. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5(1), 112-121.

Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B.(2023). Tingkat konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting sepak bola. Jambura Health and Sport Journal, 5(1), 56-65. https://doi.org/10.37311/jhsj. v5i I.18421

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). Motor learning and performance: From principlesto application (6th ed.).

Human Kinetics.,Soedjono. (1985). Sepak bola: Taktik dan kerja sama. Yogyakarta: PT Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitaiif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Sumarna, A. (2020). Sepak bola dasar. Bandung: Alfabeta.