

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : M. Andika
NPM : 2215030288
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“ANALISIS AKURASI SHOOTING PEMAIN USIA 15 TAHUN DI SSB GALASISWA DESA KECUBUNG
KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK PADA TAHUN 2026”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 25 Juni 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : M. Andika
 NPM : 2215030288
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Semester : GNP
 Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	01 April 2026	SEPTYANING LUSIANTI	Judul Penelitian	Judul penelitian.
2	GNP 25/26	07 April 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB I	Bab 1.
3	GNP 25/26	13 April 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB II	Bab 2.
4	GNP 25/26	15 April 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB III	Bab 3.
5	GNP 25/26	21 April 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB III	Revisi bab 3 dan latar blakang masalah.
6	GNP 25/26	23 April 2026	IRWAN SETIAWAN	Daftar Pustaka	Revisi daftar pustaka .
7	GNP 25/26	30 April 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	BAB 1V.
8	GNP 25/26	06 Mei 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Revisi bab 3 dan 4 smua di sesuaikan dengan KTI.
9	GNP 25/26	14 Mei 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Penelitian.
10	GNP 25/26	18 Mei 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB III	Instrumen, analisis data.
11	GNP 25/26	26 Mei 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB III	Sesuaikan dengan KTI.
12	GNP 25/26	28 Mei 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB III	Acc bab 123.
13	GNP 25/26	04 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Pengolahan data.
14	GNP 25/26	02 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Revisi hasil penelitian.
15	GNP 25/26	08 Juni 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB IV	Revisi bab 4.
16	GNP 25/26	09 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Revisi hasil penelitian.
17	GNP 25/26	11 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB V	Revisi kesimpulan.
18	GNP 25/26	15 Juni 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB V	Perbaikan pembahasan.
19	GNP 25/26	16 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB V	Perbaikan kalimat.
20	GNP 25/26	18 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	BAB IV	Cek keseluruhan.
21	GNP 25/26	22 Juni 2026	SEPTYANING LUSIANTI	BAB V	Revisi kesimpulan.
22	GNP 25/26	23 Juni 2026	IRWAN SETIAWAN	Lainnya	Acc .
23	GNP 25/26	24 Juni 2026	SEPTYANING LUSIANTI	Lainnya	Cek keseluruhan acc.

Kaprodi Pendidikan Jasmani,
 Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

☑ Valid

☑ Valid

☑ Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(Dr. PUSPODARI, S.Pd, M.Pd)

(SEPTYANING LUSIANTI, S.Pd, M.Pd)



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin tanggal 13 Juli 2026 bertempat di Ruang UJIAN I5 Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :



Nama : M. Andika
NPM : 2215030288
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Judul : ANALISIS AKURASI SHOOTING PEMAIN USIA 15 TAHUN
DI SSB GALASISWA DESA KECUBUNG KECAMATAN
PACE KABUPATEN NGANJUK PADA TAHUN 2026
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 83 (A-)

Ketua Penguji

✔ Valid

(SEPTYANING LUSIANTI, S.Pd,
M.Pd)

Penguji 1

✔ Valid

(Dr. MUHAMMAD YANUAR RIZKY,
S.Pd, M.Pd)

Penguji 2

✔ Valid

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd, M.Pd)

NB:

- Input Nilai dilakukan oleh Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n melalui siacad
- Nilai Final berasal dari gabungan seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Irwan Setiawan, Muhammad Yanuar Rizky, Septyaning Lusianti
- Pastikan semua penguji telah melakukan input nilai



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : M. Andika
NPM : 2215030288
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Hari/Tanggal Ujian : Senin / 13 Juli 2026
Judul : ANALISIS AKURASI SHOOTING PEMAIN USIA 15 TAHUN
DI SSB GALASISWA DESA KECUBUNG KECAMATAN
PACE KABUPATEN NGANJUK PADA TAHUN 2026
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 83 (A-)

Catatan Revisi:

Secara umum naskah sudah baik dan sistematis. Tingkatkan kedalaman pembahasan, konsistensi sitasi, serta argumentasi ilmiah agar hasil penelitian lebih kuat.

Penelitian telah memenuhi kaidah penulisan ilmiah. Perlu penyempurnaan pada analisis, pembahasan, dan konsistensi format penulisan.

Karya ilmiah sudah sangat baik. Disarankan memperkuat analisis hasil penelitian serta memperbaiki beberapa aspek teknis penulisan dan sitasi.

Penelitian sudah sesuai dengan tujuan dan memberikan kontribusi yang baik. Tingkatkan ketelitian dalam penulisan serta pendalaman pembahasan agar kualitas penelitian semakin optimal., Presentasi dan penguasaan materi sudah menunjukkan perkembangan yang baik. Selanjutnya, mohon menyempurnakan skripsi berdasarkan masukan penguji, terutama pada aspek argumentasi ilmiah, interpretasi hasil penelitian, dan penyusunan daftar pustaka. Kami percaya Saudara mampu menghasilkan skripsi yang lebih baik setelah proses revisi ini., sesuaikan dengan karya tulis 2025

Ketua Penguji

(SEPTYANING LUSIANTI, S.Pd,
M.Pd)

Penguji 1

(Dr. MUHAMMAD YANUAR RIZKY,
S.Pd, M.Pd)

Penguji 2

(IRWAN SETIAWAN, S.Pd/ M.Pd)

NB:

- Tanda Tangan revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n) dilakukan secara manual
- Nilai berasal dari gabungan dari seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Irwan Setiawan, Muhammad Yanuar Rizky, Septyaning Lusianti

Turnitin LLCC

2215030288_M.ANDIKA

Document Details

Submission ID

trn:oid::2945:395552883

Submission Date

Jun 25, 2026, 3:23 AM GMT+0

Download Date

Jun 25, 2026, 3:25 AM GMT+0

File Name

2215030288_M.ANDIKA.pdf

File Size

1.4 MB

44 Pages**7,667 Words****51,539 Characters**

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 12%  Internet sources
- 3%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 12% Internet sources
- 3% Publications
- 16% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.uir.ac.id	<1%
2	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2024-11-18	<1%
3	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
4	Internet	eprints3.upgris.ac.id	<1%
5	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2023-06-26	<1%
6	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-01-29	<1%
7	Internet	proceeding.unpkediri.ac.id	<1%
8	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2026-06-24	<1%
9	Internet	core.ac.uk	<1%
10	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-02-06	<1%
11	Internet	www.scribd.com	<1%

12	Internet	docplayer.info	<1%
13	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
14	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-22	<1%
15	Internet	artikelpendidikan.id	<1%
16	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-22	<1%
17	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-15	<1%
18	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-19	<1%
19	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-18	<1%
20	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2026-06-02	<1%
21	Internet	www.indosport.com	<1%
22	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-04	<1%
23	Internet	text-id.123dok.com	<1%
24	Publication	Arhiza Dimas Ikhsanuddin, Olivia Andiana. "Pengaruh Latihan Target terhadap K...	<1%
25	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-01-16	<1%

26	Internet	www.jogodebola.net	<1%
27	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-26	<1%
28	Student papers	Sriwijaya University on 2023-03-07	<1%
29	Internet	nanopdf.com	<1%
30	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2024-12-16	<1%
31	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2020-11-23	<1%
32	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2024-11-11	<1%
33	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-18	<1%
34	Student papers	Universitas Jambi on 2025-11-21	<1%
35	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-10-17	<1%
36	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2023-10-09	<1%
37	Student papers	Universitas Jambi on 2025-03-13	<1%
38	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-02-05	<1%
39	Internet	repository.unib.ac.id	<1%

40	Publication	Syahnuar Syahnuar. "UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA KONSEP SHOO...	<1%
41	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2017-12-07	<1%
42	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2020-11-25	<1%
43	Student papers	Universitas Negeri Medan on 2025-09-19	<1%
44	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2019-03-27	<1%
45	Internet	bolakakiindo.biz.id	<1%
46	Publication	Ade Junaidi, Tono Sugihartono, Ari Sutisyana, Defliyanto Defliyanto. "PENGARUH ...	<1%
47	Student papers	Udayana University on 2016-10-12	<1%
48	Student papers	Udayana University on 2021-10-13	<1%
49	Student papers	Universitas Islam Riau on 2025-04-30	<1%
50	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-11-28	<1%
51	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2020-09-11	<1%
52	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-25	<1%
53	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2020-07-26	<1%

54	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2020-06-11	<1%
55	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2023-07-08	<1%
56	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-05-22	<1%
57	Student papers	Universitas Putera Batam on 2021-03-10	<1%
58	Internet	aianinanifitriah.blogspot.com	<1%
59	Internet	blogsainulh.wordpress.com	<1%
60	Internet	dev.kemenpppa.go.id	<1%
61	Internet	renataokvitasari.wordpress.com	<1%
62	Internet	repository.syekhnurjati.ac.id	<1%
63	Internet	repository.unpas.ac.id	<1%
64	Internet	repository.upi.edu	<1%
65	Internet	www.arenascore.net	<1%
66	Internet	www.ayobandung.com	<1%
67	Internet	www.coursehero.com	<1%

68	Internet	www.nagaswarafm.com	<1%
69	Internet	www.scilit.net	<1%
70	Publication	Anggi Citra Widyastuti, Dicky Permana, Indah Puspita Sari. "ANALISIS KEMAMPU...	<1%
71	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2021-03-10	<1%
72	Student papers	Sriwijaya University on 2021-05-21	<1%
73	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2023-07-31	<1%
74	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-04-10	<1%
75	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-06-14	<1%
76	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-06-21	<1%
77	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-25	<1%
78	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-12	<1%
79	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-22	<1%
80	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%
81	Internet	doaagarhamilcepat.blogspot.com	<1%

82	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
83	Internet	fikunesablog.files.wordpress.com	<1%
84	Internet	fr.scribd.com	<1%
85	Internet	inba.info	<1%
86	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
87	Internet	lintasdisiplin.blogspot.com	<1%
88	Internet	pt.scribd.com	<1%
89	Internet	zombiedoc.com	<1%
90	Internet	123dok.com	<1%
91	Student papers	Universitas Diponegoro on 2022-09-01	<1%
92	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2020-11-03	<1%
93	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2023-12-12	<1%
94	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2022-02-10	<1%
95	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2024-11-11	<1%

96	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2021-07-08	<1%
97	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2024-11-11	<1%
98	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-06-10	<1%
99	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2019-01-13	<1%
100	Internet	positori.kemdikbud.go.id	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai usia dan lapisan di berbagai negara. Permainan ini dilakukan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin melalui penguasaan permainan dan keterampilan menendang bola untuk memperoleh kemenangan. Popularitas sepak bola yang tinggi menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga yang terus dikembangkan dan dibina secara berkelanjutan. Upaya tersebut dilakukan karena olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meraih prestasi, tetapi juga memberikan manfaat dalam menjaga kebugaran tubuh, mendukung kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Selain memberikan dampak positif pada masa sekarang, olahraga juga berperan dalam membentuk sumber daya manusia yang lebih berkualitas di masa mendatang. Bahkan, keberhasilan dalam bidang olahraga dapat menjadi media bagi suatu negara untuk memperkuat citra, meningkatkan pengaruh, serta memperoleh pengakuan di tingkat internasional. Dengan demikian, olahraga memiliki peran yang strategis dalam mendukung peningkatan kualitas masyarakat sekaligus menjadi salah satu sarana untuk mengangkat martabat bangsa. (Sugiono, 2024)

Menurut Muhajir yang dikutip dalam (Sugiono, 2024), Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin sekaligus mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Permainan ini mengandalkan kerja sama tim serta penguasaan berbagai teknik dasar untuk mencapai kemenangan.

Tingginya daya tarik yang dimiliki membuat sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Tidak hanya di berbagai negara, antusiasme masyarakat terhadap sepak bola juga sangat besar di Indonesia, sehingga olahraga ini memiliki penggemar yang berasal dari berbagai kalangan dan kelompok usia. Antusiasme masyarakat yang tinggi terhadap olahraga ini menjadikan sepak bola sebagai permainan yang bersifat universal dan dapat dimainkan maupun dinikmati oleh semua kalangan, tanpa membedakan status sosial maupun jenis kelamin. Oleh karena itu, sepak bola telah berkembang menjadi olahraga yang memiliki daya tarik besar dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dalam kehidupan masyarakat Indonesia di berbagai kalangan. Hampir semua orang pernah memainkannya, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Alasan mereka bermain pun beragam, mulai dari sekadar hiburan hingga untuk menjaga kesehatan. (Emil Anggarianto, Rasyidah Jalil, Irsan Kahar, 2025)

Menurut Eko Supriyono (2018:40), Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri atas sebelas pemain. Setiap tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan sambil mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol sehingga dapat memenangkan pertandingan. Untuk mencapai tujuan tersebut, para pemain harus memiliki penguasaan yang baik terhadap berbagai teknik dasar permainan. Menurut Farid Aprianova dalam Yunus (2013:3), teknik dasar sepak bola meliputi menendang bola, mengontrol atau menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola dari lawan, melakukan lemparan ke dalam, melakukan gerakan tipu, serta mempertahankan penguasaan bola. Kemampuan dalam menguasai teknik-teknik dasar tersebut sangat menentukan kualitas permainan seorang pemain maupun tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi salah satu aspek yang berperan

60 penting dalam mendukung peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sepak bola.

72 Dalam permainan sepak bola, setiap pemain dituntut untuk mampu menunjukkan performa yang optimal selama pertandingan berlangsung. Untuk mencapai hal tersebut, penguasaan teknik dasar menjadi salah satu faktor yang sangat penting. Menurut Ueberroth (2012:102), keberhasilan seorang pemain dalam permainan sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik yang prima, tetapi juga oleh kemampuan teknik yang dikuasai. Penguasaan teknik yang kurang baik dapat menghambat pemain dalam melaksanakan tugas menyerang maupun bertahan secara optimal. Mengingat sepak bola melibatkan berbagai gerakan yang kompleks, setiap pemain dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik serta keterampilan yang memadai. Dengan kondisi tersebut, pemain dapat bekerja sama secara efektif dengan rekan satu tim sehingga tujuan untuk mencapai prestasi yang diharapkan dapat terwujud. (Eko Supriyono, 2018:40).

39 Dalam permainan sepak bola, teknik menendang bola pada umumnya dibedakan menjadi dua, yaitu teknik mengoper bola (passing) dan teknik menembak ke arah gawang lawan (shooting). Di antara kedua teknik tersebut, shooting memegang peranan yang sangat penting karena menjadi cara utama untuk menghasilkan gol. Oleh karena itu, setiap pemain perlu memiliki kemampuan shooting yang baik agar dapat memaksimalkan peluang yang diperoleh dan membantu tim meningkatkan kesempatan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Menurut Abu Bakar (2020:2), shooting adalah aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang perlu mendapat perhatian khusus dan dilatih secara rutin. Hal ini bertujuan agar kualitas permainan individu maupun tim meningkat, sehingga mampu menciptakan lebih banyak peluang dan menghasilkan gol.

17 71 Dalam permainan sepak bola, shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol. Setiap pelaksanaan shooting mencerminkan upaya pemain dalam

memberikan ancaman terhadap gawang lawan melalui tendangan yang diarahkan ke sasaran. Teknik ini menjadi bagian penting dalam proses penyelesaian akhir (*finishing*) suatu serangan. Ketidakmampuan pemain dalam melakukan *shooting* dengan baik dapat mengakibatkan peluang yang tercipta tidak menghasilkan gol. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan berkelanjutan sehingga efektivitas penyelesaian akhir dapat meningkat dan peluang mencetak gol dapat dimanfaatkan secara optimal. (Tamammudin & Achmad Widodo, 2020:112).

Pembinaan yang diberikan oleh pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa mencakup aspek teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik pemain. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih, serta pengamatan langsung selama proses latihan berlangsung, diketahui bahwa sebagian besar pemain SSB Galasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik shooting secara tepat. Hal tersebut terlihat ketika pemain memperoleh peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang, namun bola yang dihasilkan sering kali tidak mengarah ke sasaran atau memiliki kecepatan yang rendah sehingga mudah diamankan oleh penjaga gawang lawan. Kondisi tersebut menyebabkan peluang untuk mencetak gol tidak dapat dimanfaatkan secara optimal. Selain itu, pada beberapa percobaan shooting, arah datangnya bola masih mudah diprediksi sehingga penjaga gawang lawan dapat menangkap maupun menepis bola tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Dengan demikian, kemampuan shooting para pemain SSB Galasiswa masih memerlukan pembinaan dan peningkatan agar peluang mencetak gol dapat dimaksimalkan.

SSB Galasiswa merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berfokus pada pembinaan atlet usia dini dengan kelompok usia 13 tahun, 15 tahun, dan 17 tahun. Dalam beberapa tahun terakhir, SSB Galasiswa menunjukkan perkembangan prestasi yang cukup baik, khususnya pada kelompok usia 15 tahun yang konsisten meraih hasil membanggakan. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilan meraih juara 1 pada kompetisi Piala

Soeratin tingkat regional Kabupaten Nganjuk pada tahun 2023 dan 2024. Prestasi tersebut juga mengantarkan SSB Galasiswa sebagai wakil Kabupaten Nganjuk untuk mengikuti ajang Piala Soeratin tingkat provinsi pada tahun 2024 yang diselenggarakan di Kabupaten Nganjuk sebagai tuan rumah. Meskipun pada tingkat provinsi belum berhasil meraih prestasi yang maksimal, capaian tersebut menunjukkan adanya potensi dan kualitas pembinaan yang terus berkembang di SSB Galasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk pada tahun 2025 yang dilatih oleh Tomi Mazda Dwipa dan diasistensi oleh Rafli Evan Danuarta. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini karena mudah diakses serta adanya kedekatan peneliti dengan salah satu pihak di dalam SSB yang memahami kondisi akurasi shooting pemain U-15 pada tahun 2026. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan fokus utama pada hasil akurasi tendangan (shooting).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” ANALISIS AKURASI SHOOTING PEMAIN USIA 15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GALASISWA DESA KECUBUNG KECAMATAN PACE KABUPATEN NGANJUK PADA TAHUN 2025”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana akurasi shooting pemain usia 15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Pada Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui akurasi shooting pemain usia 15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Pada Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kemajuan penelitian di bidang keolahragaan, khususnya cabang olahraga sepak bola yang berfokus pada kemampuan shooting yang tepat. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memperkaya penelitian dan memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi peneliti, pelatih, pemain, dan pihak-pihak terkait lainnya. Sebagai contoh, keuntungan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Untuk peneliti

- 1) Memberikan informasi mengenai karakteristik kemampuan shooting yang dimiliki pemain.
- 2) Menambah wawasan dan pengetahuan sebagai bekal dalam upaya pengembangan pembinaan olahraga sepak bola secara lebih optimal.

b. Untuk pelatih dan pemain

- 1) Menjadi bahan masukan dan acuan dalam memahami karakteristik hasil shooting sehingga dapat digunakan untuk menyusun program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan performa tendangan.
- 2) Memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan shooting pemain sebagai dasar dalam mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki secara lebih maksimal.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hakikat Permainan Sepak Bola

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat universal dan memiliki tingkat popularitas yang tinggi di berbagai negara di dunia (Tovar, 2021). Abarghoueinejad dkk. (2021) juga menyatakan bahwa sepak bola termasuk olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat internasional. Secara umum, sepak bola dapat diartikan sebagai permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan kaki untuk menguasai dan menggerakkan bola. Permainan ini dilaksanakan di lapangan berumput dengan mempertemukan dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain, terdiri atas sepuluh pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Setiap tim berupaya mencetak gol ke gawang lawan sekaligus mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. (Maulana dkk, 2020).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan mudah ditemukan dalam kehidupan masyarakat. Permainan ini termasuk olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dengan masing-masing kesebelasan beranggotakan sebelas pemain. Setiap tim berupaya menampilkan kerja sama yang baik untuk mencapai tujuan permainan, yaitu mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Popularitas sepak bola yang luas menjadikan olahraga ini dapat dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat tanpa memandang usia maupun latar belakang sosial (Syahidu, 2022). Popularitas sepak bola

tidak terbatas pada kelompok usia tertentu, karena olahraga ini diminati oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga kaum ibu. Pada dasarnya, sepak bola merupakan permainan antara dua kesebelasan yang saling berkompetisi di lapangan dengan tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Rojali dkk., 2021). Selain berusaha mencetak gol, setiap tim juga dituntut untuk menjaga pertahanannya agar tidak kebobolan oleh lawan. Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola tidak terlepas dari berbagai keterampilan yang ditampilkan para pemain selama pertandingan. Salah satu kemampuan yang menjadi daya tarik tersendiri adalah keterampilan menggiring bola (dribbling), karena aksi tersebut mampu memperlihatkan kemampuan individu pemain dalam menguasai dan membawa bola sehingga menambah nilai hiburan bagi para penonton. (Hartati et al., 2020).

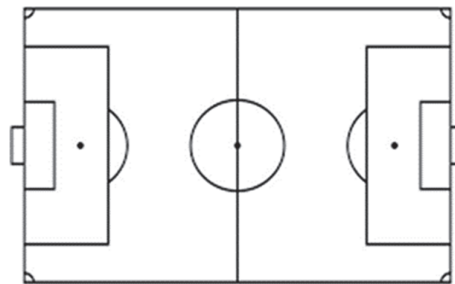
Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Dalam pelaksanaannya, permainan sepak bola tidak hanya melibatkan kemampuan fisik, tetapi juga membutuhkan penerapan strategi, penguasaan teknik, serta kesiapan mental yang baik. Setiap tim memiliki tujuan untuk mempertahankan gawangnya dari serangan lawan sekaligus berusaha mencetak gol sebanyak mungkin sebagai upaya memperoleh kemenangan. Pertandingan sepak bola berlangsung selama 90 menit yang dibagi menjadi dua babak dengan durasi masing-masing 45 menit. Di antara kedua babak tersebut terdapat waktu istirahat selama 10 sampai 15 menit yang dimanfaatkan untuk pemulihan kondisi fisik dan penyusunan strategi guna menghadapi babak selanjutnya.

2. Sarana dan Prasarana

1) Lapangan

Lapangan sepak bola merupakan area permainan berbentuk persegi panjang yang memiliki permukaan datar serta dibatasi oleh garis-garis dengan ukuran tertentu. Ukuran lapangan sepak bola ditetapkan dengan panjang sekitar 90–120 meter dan lebar antara 45–90 meter sesuai dengan standar permainan yang berlaku. Seluruh garis pembatas memiliki lebar maksimum 12 cm. Pada keempat sudut lapangan dipasang bendera dengan ketinggian paling tinggi 1,5 meter sebagai penanda batas permainan. Sementara itu, titik tengah lapangan ditandai secara khusus dan dikelilingi oleh lingkaran tengah yang memiliki jari-jari sebesar 9,15 meter. Dengan ukuran dan tanda tersebut, lapangan sepak bola memenuhi standar yang digunakan dalam pelaksanaan pertandingan.

Area yang menjadi wilayah penjaga gawang untuk bebas memegang bola disebut kotak penalti. Kotak penalti terdiri dari dua bagian, yaitu kotak penalti besar yang memiliki panjang sekitar 40–45 M dan lebar 16–19 M, serta kotak penalti kecil dengan panjang 18 M dan lebar 5,5 M.



Gambar 2.1 lapangan

Sumber: Dasar-dasar Sepak Bola Danny Mielke (2017: 8)

2) Gawang

Ukuran ukuran gawang dalam permainan sepak bola memiliki lebar 7,32 M (8 yard) dan tinggi 2,44 meter (8 kaki). Berdasarkan aturan FIFA (2014), jarak antara kedua tiang gawang adalah 7,32 meter, sedangkan jarak dari bagian bawah mistar horizontal hingga permukaan tanah adalah 2,44 meter. Gawang berfungsi sebagai sasaran utama dalam upaya mencetak gol. Tiang serta mistar gawang umumnya dibuat dari bahan kayu, logam, atau fiberglass dengan ketebalan maksimal 12 cm, dan biasanya dicat berwarna putih agar mudah terlihat oleh pemain maupun wasit. Gawang dalam permainan sepak bola memiliki lebar 7,32 meter (8 yard) dan tinggi 2,44 M (8 kaki). Berdasarkan aturan FIFA (2014), jarak antara kedua tiang gawang adalah 7,32 meter, sedangkan jarak dari bagian bawah mistar horizontal hingga permukaan tanah adalah 2,44 meter. Gawang berfungsi sebagai sasaran utama dalam upaya mencetak gol. Tiang serta mistar gawang umumnya dibuat dari bahan kayu, logam, atau fiberglass dengan ketebalan maksimal 12 cm, dan biasanya dicat berwarna putih agar mudah terlihat oleh pemain maupun wasit.



Gambar 2.2 Gawang

Sumber: Dasar-Dasar Sepak Bola, Danny Mielke (2017: 8)

3) Bola

Bola merupakan salah satu perlengkapan utama dalam permainan sepak bola. Bola yang digunakan harus berbentuk bulat dan dibuat dari bahan kulit lunak atau material lain yang sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Adapun ukuran bola yang dipakai dalam pertandingan resmi memiliki ketentuan tertentu sebagai berikut:

1. Garis lingkaran bola: 68,5 – 71 cm
2. Berat bola: 410 – 450 gram

Secara umum, bola dengan ukuran tersebut diberi label dengan nomor 5, yang merupakan standar ukuran untuk pertandingan sepak bola profesional maupun amatir tingkat dewasa.

4) Tanda Perbatasan

Garis batas pada lapangan sepak bola dibuat menggunakan kapur atau bahan serupa dengan lebar maksimal 12 cm. Di setiap sudut lapangan dipasang bendera sudut yang terbuat dari kain berwarna mencolok agar mudah terlihat. Tiang bendera tersebut memiliki tinggi sekitar 1,5 meter.

5) Perlengkapan Pemain

Perlengkapan standar yang harus dikenakan oleh setiap pemain mencakup kostum (jersey dan celana), pelindung tulang kering (shin guard), serta sepatu sepak bola (separu). Seluruh perlengkapan tersebut wajib sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh FIFA maupun PSSI, guna menjamin keselamatan dan kelancaran jalannya pertandingan.

3. Karakteristik pemain usia 15 tahun

Pada fase kehidupan anak, proses pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara simultan. Pertumbuhan diartikan sebagai perubahan fisik

yang bersifat kuantitatif, ditandai dengan adanya peningkatan ukuran dan kemampuan fungsi tubuh. Bentuk pertumbuhan tersebut dapat diamati melalui bertambahnya tinggi dan berat badan, serta peningkatan massa otot yang mengakibatkan kondisi fisik anak menjadi lebih kuat dan berkembang secara optimal.

Perkembangan mengacu pada suatu proses yang berlangsung secara bertahap, berkelanjutan, dan mengarah ke depan, yang tidak dapat diulang kembali. Dalam proses perkembangan manusia, terjadi berbagai perubahan yang bersifat kualitatif, mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut umumnya bersifat menetap dan berlangsung secara alami seiring dengan penambahan usia, serta tidak dapat diputar kembali atau diulang seperti halnya proses pertumbuhan.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang batasan usia serta peran sosialnya sering kali tidak memiliki definisi yang jelas. Masa ini dapat disebut sebagai periode peralihan, yaitu kondisi ketika seseorang mulai meninggalkan status sebagai anak-anak, tetapi secara fisik maupun psikologis belum mencapai kematangan penuh sebagai orang dewasa.

Pada masa ini, remaja cenderung lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti munculnya rasa kecewa dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan batin, timbulnya angan-angan dan fantasi, ketertarikan terhadap hubungan percintaan, serta perasaan keterasingan dari kehidupan orang dewasa dan nilai-nilai budaya yang berlaku (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Karakteristik remaja dapat dikenali melalui berbagai aspek, antara lain pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, kemampuan berpikir kausalitas, emosi yang cenderung meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral, serta pembentukan kepribadian.

Pada tahap ini, remaja diharapkan mampu memahami diri sendiri dan dapat dipahami oleh orang lain, sehingga proses menuju kedewasaan dapat berlangsung dengan baik. Dengan memanfaatkan berbagai peluang yang tersedia, remaja dapat membentuk kepribadian yang utuh dan seimbang, sehingga mampu beradaptasi secara positif dengan lingkungan sekitarnya.

4. Teknik Dasar Sepak Bola

a. Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk mengalirkan bola dari satu pemain kepada rekan setim lainnya. Umumnya, teknik ini dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai bagian utama penggerak bola. Namun, khusus bagi penjaga gawang, penggunaan tangan maupun kaki diperbolehkan sesuai dengan aturan yang berlaku dalam permainan sepak bola. Penerapan teknik ini bertujuan untuk menjaga penguasaan bola serta mendukung pelaksanaan strategi permainan secara efektif sehingga peluang untuk membangun serangan dapat tercipta dengan baik.

Menurut Rachmat (2009: 25), teknik mengoper bola dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Operan menggunakan kaki bagian luar dimanfaatkan untuk mengubah arah bola secara cepat atau mengecoh pergerakan lawan.
- 2) Operan dengan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan karena memiliki tingkat ketepatan yang tinggi dalam mengarahkan bola kepada rekan setim.
- 3) Operan menggunakan punggung kaki biasanya digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh dengan tenaga tendangan yang lebih besar.

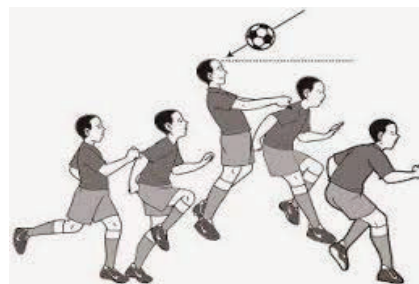


Gambar 2.3 Teknik Passing
(Sumber: Rachmat, 2009: 25)

5. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola biasanya digunakan ketika bola berada di udara dan tidak dapat dijangkau secara optimal dengan kaki. Selain berfungsi sebagai sarana mengoper bola kepada rekan satu tim, teknik ini juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, teknik menyundul bola merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala untuk mengarahkan bola.

Menurut Rachmat (2009: 29), teknik menyundul bola sebaiknya digunakan ketika bola berada dalam posisi melayang, dan tidak dapat dijangkau secara efektif dengan kaki, sehingga sundulan menjadi alternatif yang paling tepat dalam situasi tersebut.



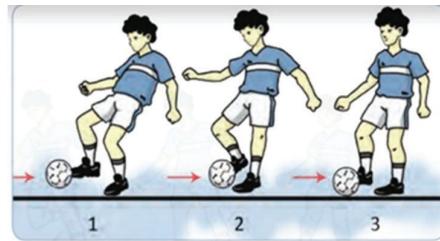
Gambar 2.4 Teknik Sundulan (*Heading*)

(Sumber: Sahadi, 2011: 62)

6. Teknik Mengontrol Bola (*Controlling*)

77 Teknik mengontrol bola merupakan kemampuan fundamental dalam sepak bola yang berfungsi untuk menguasai serta mengatur jalannya permainan. Penerapan teknik ini biasanya tidak terlepas dari kemampuan menendang bola, karena keduanya saling berkaitan dalam pelaksanaan strategi permainan. Tujuan utama dari penguasaan teknik mengontrol bola adalah untuk mempertahankan penguasaan bola, mengendalikan tempo permainan, serta memudahkan pemain dalam mendistribusikan bola kepada rekan satu tim dengan lebih akurat dan efisien.

Menurut Wildan (2011: 60), terdapat berbagai cara dalam mengontrol bola, di antaranya dengan menggunakan punggung kaki, paha, dan dada. Masing-masing teknik digunakan sesuai dengan situasi datangnya bola dan posisi tubuh pemain, agar penguasaan bola tetap optimal.



Gambar 2.5 Teknik Mengontrol bola (*Controlling*)

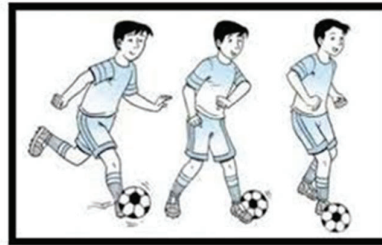
(Sumber: Sahadi, 2011: 58)

7. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola (*dribbling*) pada dasarnya dilakukan dengan memberikan sentuhan secara berulang dan terkontrol sehingga bola tetap berada dalam penguasaan pemain saat berpindah posisi di lapangan. Pelaksanaan teknik ini memanfaatkan bagian kaki yang

sama seperti pada teknik menendang dan mengoper bola, yakni kaki bagian dalam, kaki bagian luar, serta punggung kaki. Penguasaan teknik menggiring bola yang baik memungkinkan pemain mempertahankan kontrol terhadap bola sekaligus mendukung kelancaran serangan dalam permainan sepak bola.

Menurut Wildan (2011: 62), tujuan utama dari teknik menggiring bola antara lain adalah untuk mendekati target atau sasaran, melewati pemain lawan, serta mengatur atau memperlambat tempo permainan sesuai dengan kebutuhan taktis di lapangan.



Gambar 2.6 Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

(Sumber: Wildan, 2011: 62)

8. Teknik Menembak Bola Ke Gawang (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan krusial dalam permainan sepak bola karena berhubungan langsung dengan proses mencetak gol. Pada dasarnya, keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga permainan ditentukan oleh kemampuan tim dalam memperoleh skor lebih tinggi dibandingkan lawannya. Dalam konteks sepak bola, setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, sekaligus menjaga gawangnya agar tidak kebobolan. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang baik menjadi salah satu aspek penting yang menunjang keberhasilan tim dalam meraih kemenangan..

Shooting dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang, menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri, tergantung pada situasi dan kebutuhan di lapangan. Menurut Rachmat (2009:34), pelaksanaan gerakan ini diawali dengan menarik salah satu kaki (misalnya kaki kanan) ke belakang secara rileks, sementara kaki yang satunya (kaki kiri) ditekuk ke depan sebagai tumpuan utama untuk menopang berat badan. Selanjutnya, kaki penendang diayunkan ke depan dengan kekuatan dan akurasi yang tepat agar bola mengarah ke gawang lawan.



Gambar 2.7 Teknik Menembak Bola (Shooting)

(Sumber: Sahadi, 2011: 57)

Dalam praktiknya, shooting dapat dilakukan dalam berbagai kondisi, seperti ketika menerima umpan dari rekan satu tim, hasil dari dribel individu, maupun saat melakukan tembakan jarak jauh. Pelaksanaan shooting juga menuntut adanya akurasi, arah tendangan yang tepat, serta kemampuan mengambil keputusan sesuai dengan situasi permainan, sehingga tidak hanya mengandalkan kekuatan semata. Oleh karena itu, latihan shooting yang dilakukan secara terarah dan berkelanjutan sangat diperlukan karena teknik shooting merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai pemain agar mampu mengeksekusi tendangan secara efektif dalam berbagai situasi pertandingan.

9. Hakikat Power Otot Tungkai

a. Daya ledak (power)

Kondisi fisik seorang atlet memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung performa olahraga. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta fungsi kerja sistem tubuh secara optimal, sehingga atlet memiliki peluang lebih besar untuk mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu unsur penting dalam kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot, atau yang dikenal sebagai power otot.

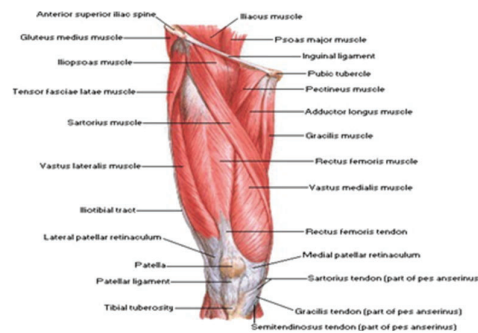
Mylsidayu (2015:136) menyatakan bahwa power merupakan kemampuan yang terbentuk dari kombinasi antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) yang dilakukan secara simultan dalam suatu gerakan. Dalam proses pelatihannya, latihan power umumnya diberikan setelah atlet terlebih dahulu menjalani latihan kekuatan dan kecepatan secara terpisah. Meskipun demikian, unsur power pada dasarnya sudah terdapat dalam setiap aktivitas yang melibatkan latihan kekuatan maupun kecepatan. Hubungan antara komponen kecepatan dan *power* bersifat saling memengaruhi, sehingga peningkatan salah satu komponen dapat mendukung perkembangan komponen lainnya. Gerakan yang mencerminkan kemampuan *power* pada umumnya ditandai dengan sifat yang eksplosif dan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya ledak (*power*) merupakan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya kontraksi maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian, *power* otot tungkai dapat diartikan sebagai kemampuan otot-otot pada bagian tungkai untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam durasi waktu yang sangat singkat guna menghasilkan tenaga yang besar.

b. Batasan Otot Tungkai

Tubuh manusia merupakan suatu sistem yang kompleks, di mana setiap bagian memiliki keterkaitan dan berperan dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Tubuh tersusun atas jaringan otot yang berfungsi sebagai penggerak utama dalam menghasilkan berbagai bentuk gerakan. Secara umum, otot tungkai merupakan bagian dari sistem gerak yang terdiri atas kumpulan otot dan rangka tulang yang bekerja secara terpadu untuk memungkinkan terjadinya pergerakan tubuh. Sejalan dengan itu, Setiadi (2007:253) menyatakan bahwa fungsi utama otot pada tubuh manusia adalah untuk menghasilkan gerakan.

Untuk lebih jelasnya jaringan otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.8 Jaringan Otot Tungkai Atas Setiadi (2007:273)



Gambar 2.9 Jaringan Otot Tungkai Bawah Setiadi (2007:274)

10. Faktor-Faktor Yang berdampak pada kekuatan otot Tungkai

Power otot merupakan kemampuan otot tubuh dalam menghasilkan gaya atau tenaga. Dalam kajian mengenai kekuatan, hal tersebut mencakup keseluruhan fungsi otot yang bekerja di dalam tubuh. Dengan demikian, berbagai bentuk kekuatan yang telah dijelaskan sebelumnya sangat ditentukan oleh kapasitas serta kemampuan sistem otot secara keseluruhan dalam menghasilkan tenaga dan melakukan aktivitas gerak.

Menurut Syafruddin (2011:82), kemampuan kekuatan otot manusia secara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor pembatas, yaitu penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinasi intramuskular (koordinasi di dalam otot), koordinasi intermuskular (koordinasi antar otot yang bekerja sama dalam suatu gerakan), serta faktor motivasi.

Faktor-faktor tersebut secara bersama-sama memengaruhi kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan.

Sementara itu, menurut Kuncoro (2012:52), faktor-faktor yang menentukan baik atau tidaknya power otot antara lain:

- 1) Jumlah serabut otot putih (*phasic*) yang dimiliki oleh atlet.
- 2) Tingkat kekuatan serta kecepatan yang dimiliki oleh otot itu sendiri.
- 3) Durasi pemberian rangsangan maksimal, di mana rangsangan selama sekitar 15 detik cenderung menghasilkan power yang lebih optimal dibandingkan rangsangan selama 34 detik.
- 4) Keterpaduan koordinasi gerakan antara kekuatan dan kecepatan otot yang berlangsung secara harmonis.
- 5) Kandungan zat kimia dalam otot, khususnya Adenosine Tri Phospat (ATP).
- 6) Penguasaan teknik gerak yang benar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kuat atau lemahnya daya ledak otot seseorang. Faktor-faktor tersebut perlu dikembangkan melalui latihan yang terarah, terstruktur, dan dilakukan secara berkesinambungan. Dengan memperhatikan serta melatih seluruh komponen tersebut secara optimal, kemampuan power otot akan meningkat sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan fisik serta performa atlet secara keseluruhan.

11. Teknik Shooting dalam Sepak Bola

Menurut Izovska, Maly, dan Zahalka (2016) dalam Ridho Bahtra (2022:125), *shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berhubungan langsung dengan upaya mencetak gol ke gawang lawan. Teknik ini dapat dibedakan berdasarkan karakteristik lintasan bola yang dihasilkan, yaitu tendangan dengan kecepatan tinggi serta tendangan yang menekankan ketepatan atau akurasi sasaran. Sementara itu, Sucipto dkk. (2000:11) dalam Edo Dwi Nurcahyo (2017:2)

menyatakan bahwa *shooting* merupakan salah satu pola gerak utama yang memiliki peranan sangat penting dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar *shooting* memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap pemain sepak bola. Kemampuan ini tidak hanya berpengaruh terhadap peluang dalam mencetak gol, tetapi juga menjadi salah satu faktor utama yang menentukan efektivitas serangan tim secara keseluruhan dalam suatu pertandingan.

Dalam permainan sepak bola, terdapat beberapa jenis shooting, antara lain:

a. Shooting dengan Punggung Kaki

Shooting dengan punggung kaki adalah teknik menendang bola dengan titik perkenaan bola berada tepat pada bagian punggung atau tempurung kaki. Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar yang paling umum digunakan oleh pemain sepak bola dalam upaya mencetak gol ke gawang lawan, karena mampu menghasilkan tendangan yang keras dan terarah.

Menurut Sukatamsi (1984:113) dalam Irfan Dwi Saptiyanto (2015:14), teknik menendang dengan punggung kaki memiliki berbagai kegunaan, di antaranya:

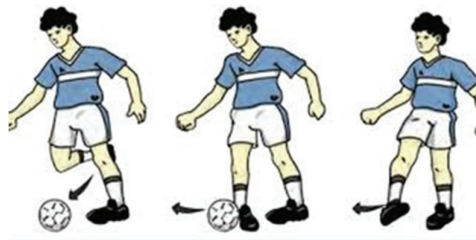
- 1) Digunakan untuk operan jarak pendek.
- 2) Dimanfaatkan untuk operan jarak jauh,
- 3) Digunakan dalam operan rendah atau bola mendarat di tanah,
- 4) Dimanfaatkan untuk operan dengan bola melambung tinggi,
- 5) Digunakan untuk tendangan keras menuju mulut gawang.,
- 6) Dimanfaatkan untuk tendangan yang diarahkan secara tepat ke gawang.
- 7) Digunakan untuk tendangan yang menghasilkan lintasan bola melengkung.

- 8) Dimanfaatkan dalam tendangan yang dikombinasikan dengan gerakan lain..

Dengan banyaknya variasi penggunaan, teknik shooting dengan punggung kaki menjadi keterampilan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain demi meningkatkan efektivitas serangan dan peluang mencetak gol.

Berikut adalah langkah-langkah keterampilan shooting bola dengan punggung kaki menurut Samsudin (2019:12), yang dapat dijelaskan secara runtut sebagai berikut:

- 1) Posisi awal berdiri dalam keadaan rileks dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Bola diletakkan di depan ujung jari kaki kanan.
- 3) Kaki kanan ditarik ke belakang satu langkah sebagai awalan.
- 4) Kaki kanan kemudian diayunkan ke arah bola.
- 5) Bola dikenai menggunakan punggung kaki.
- 6) Setelah melakukan tendangan, kaki kanan mendarat di depan posisi tubuh.
- 7) Pandangan mata tetap mengikuti arah pergerakan bola.



Gambar 2.10 Shooting Dengan Punggung Kaki

Sumber : Samsudin (2019:12)

b. Shooting dengan Kaki Bagian Dalam

Shooting dengan kaki bagian dalam adalah teknik menendang bola di mana bagian kaki yang digunakan untuk

mengenai bola adalah sisi dalam kaki. Teknik ini biasanya dimanfaatkan untuk melakukan tendangan melengkung, serta efektif digunakan dalam situasi umpan terobosan maupun umpan jarak jauh yang membutuhkan akurasi tinggi.

Menurut Sukatamsi (1984:123) dalam Irfan Dwi Saptiyanto (2015:15–16), teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam memiliki berbagai kegunaan, di antaranya:

- 1) Digunakan untuk operan jarak pendek,
- 2) Dimanfaatkan untuk operan jarak jauh,
- 3) Digunakan dalam operan rendah atau bola mendatar di lapangan,
- 4) Untuk operan melambung tinggi,
- 5) Untuk memasukkan bola tepat ke mulut gawang,
- 6) Dimanfaatkan untuk menghasilkan tendangan bola melengkung (*slice*),
- 7) Untuk dikombinasikan dengan gerakan lain.

Teknik ini sangat berguna karena memungkinkan pemain mengontrol arah dan kecepatan bola dengan lebih presisi. Meskipun tidak sekuat tendangan dengan punggung kaki, shooting dengan kaki bagian dalam lebih diandalkan untuk akurasi dan penempatan bola, terutama dalam situasi di mana pemain harus menembus pertahanan lawan dengan teknik dan ketepatan.

Berikut adalah langkah-langkah keterampilan shooting bola dengan kaki bagian dalam menurut Samsudin (2019:5), yang disusun secara runtut dan jelas:

- 1) Berdiri dengan rileks/santai dan kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Letakkan bola di depan jari kaki kanan.
- 3) Langkah kaki kanan ke belakang selangkah.

- 4) Ayunkan kaki kanan ke depan bola.
- 5) Perkenaan bola pada tengah-tengah kaki bagian dalam.
- 6) Kaki kanan mendarat di depan kaki kiri.
- 7) Pandangan mengikuti jalannya bola.



Gambar 2.11 Shooting Dengan Kaki Dalam

Sumber : Samsudin (2019:6)

c. Shooting dengan Kaki Bagian Luar

Shooting dengan kaki bagian luar adalah teknik menendang bola di mana bagian kaki yang digunakan adalah sisi luar kaki. Teknik ini memiliki fungsi yang hampir sama dengan teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam, namun memberikan sudut dan arah bola yang berbeda, sehingga sering digunakan untuk mengecoh lawan atau menghasilkan tendangan melengkung dengan arah tak terduga.

Menurut Yulianto dan Budiyono (2021:2) dalam Syaifullah Al-Jannah Damanik (2023:31), kegunaan menendang bola dengan kaki bagian luar antara lain:

- 1) umpan pendek
- 2) umpan panjang
- 3) umpan rendah
- 4) umpan lambung
- 5) tembakan keras ke gawang

- 6) tembakan akurat ke gawang
- 7) tendangan melengkung
- 8) tendangan kombinasi.

Teknik ini umumnya digunakan oleh pemain yang memiliki kontrol bola yang baik dan ingin melakukan variasi serangan. Selain memberikan kecepatan dan kejutan dalam arah tendangan, shooting dengan kaki bagian luar juga membantu dalam situasi terbatas di mana posisi tubuh tidak memungkinkan penggunaan sisi dalam atau punggung kaki.

Berikut adalah langkah-langkah keterampilan shooting bola dengan kaki bagian luar menurut Samsudin (2019:9), yang dijelaskan secara runtut dan mudah dipahami:

1. Posisi tubuh berdiri rileks dengan kaki dibuka selebar bahu.
2. Bola diletakkan di depan kaki kanan.
3. Kaki kanan ditarik ke belakang satu langkah sebagai ancang-ancang.
4. Kaki kanan kemudian diayunkan ke arah bola.
5. Bola mengenai bagian luar tengah kaki (kaki bagian luar).
6. Setelah menendang, kaki kanan mengikuti gerakan dan mendarat di depan kaki kiri.
7. Pandangan tetap fokus mengikuti arah pergerakan bola.



Gambar 2.12 Shooting Dengan Kaki Luar

Sumber : Samsudin (2019 :9)

12. Penelitian Terdahulu

1. Ade Junaidi, dkk (2018) berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Shooting ke Arah Gawang terhadap Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu” bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan variasi shooting terhadap kemampuan akurasi tendangan pemain sepak bola. Penelitian ini melibatkan 30 pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu sebagai subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 22,46 yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi shooting, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 27,86 dengan kategori kurang, sehingga terdapat peningkatan sebesar 5,4 poin. Berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar 16,119 yang lebih besar daripada t tabel sebesar 1,699 pada taraf signifikansi 0,05. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan akurasi shooting sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi shooting ke arah gawang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu.
2. Guntur Soekarno Putra Win, dkk (2023) berjudul Penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang” dilakukan untuk menguji pengaruh dua bentuk latihan terhadap kemampuan akurasi tendangan pemain, sekaligus mengetahui metode latihan yang lebih efektif di antara keduanya. Penelitian ini menggunakan

pendekatan eksperimen dengan desain *pretest-posttest group design*. Seluruh pemain SSB New Tugumuda U-15 Kota Semarang yang berjumlah 24 orang dijadikan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan *shooting*, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independen sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* bola jalan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain, begitu juga dengan latihan *shooting* bola diam yang juga terbukti memberikan pengaruh signifikan. Selain itu, hasil perbandingan kedua latihan menunjukkan bahwa latihan *shooting* bola diam memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan latihan *shooting* bola jalan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain usia 15 tahun SSB New Tugumuda Semarang.

B. Kerangka Berikir

Shooting dalam permainan sepak bola perlu dilakukan dengan teknik yang baik agar peluang mencetak gol menjadi lebih besar. Cara utama seorang pemain untuk mencetak angka adalah dengan melakukan tendangan yang terarah sehingga bola dapat masuk ke gawang lawan. Oleh karena itu, kemampuan dasar seperti menendang bola dengan kuat sekaligus akurat menjadi keterampilan penting yang harus dikuasai dan terus dikembangkan oleh setiap pemain sepak bola.

Keakuratan dalam melakukan tendangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah koordinasi antara mata dan kaki. Koordinasi mata dan kaki dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengoordinasikan penglihatan dengan gerakan kaki secara cepat, tepat, dan efisien dalam berbagai tingkat kesulitan gerak. Dengan kemampuan ini, pemain akan lebih mudah mengarahkan bola secara akurat sesuai sasaran. Oleh karena itu, semakin baik koordinasi mata dan kaki yang

73

dimiliki seorang pemain, maka semakin tinggi pula tingkat ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan, dapat dirumuskan hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jenis tendangan terhadap tingkat akurasi *shooting* pada pemain usia 15 tahun di SSB Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan serta menganalisis secara objektif tingkat akurasi *shooting* yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). Fokus utama penelitian adalah hubungan antara akurasi tendangan dengan penggunaan power otot tungkai. Dengan pendekatan kuantitatif, data yang diperoleh akan diukur secara numerik dan dianalisis untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan siswa dalam mengarahkan bola ke sasaran.

B. Definisi Operasional

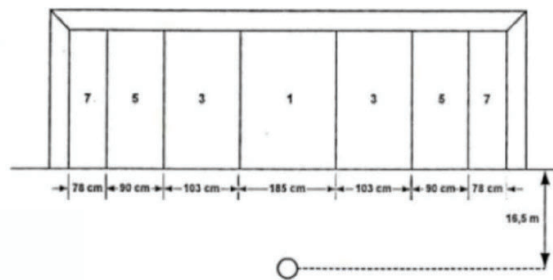
Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pemberian tes kepada pemain usia 15 tahun di SSB Galasiswa Desa Kecubung, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang ditentukan sesuai kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *shooting* dengan menggunakan sasaran tertentu. Sementara itu, peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian meliputi bola, cone, peluit, tali, jaring, buku catatan, pulpen, serta meteran sebagai alat bantu dalam proses pengukuran dan pelaksanaan tes.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang terdapat dalam penelitian ini yaitu instrumen tes shooting, tujuan dari tes ini untuk mengetahui keterampilan menembak atau shooting pemain usia 15 tahun di SSB Galasiswa. Instrumen tes shooting sebagai berikut:

1. Pemain berdiri dibelakang bola pada titik yang sudah ditetapkan dengan jarak 16,5 meter di depan gawang.

2. Pemain diberikan kesempatan 3 kali untuk melakukan shooting
3. Jumlah skor berdasarkan jumlah ketiga tendangan yang dilakukan
4. Apabila bola mengenai tali yang dibuat sebagai pembatas skor tersebut, maka pemain akan mendapatkan skor tertinggi antara tali yang terkena bola shooting tersebut



Gambar 3.1 Bentuk Lapangan Tes Shooting

(Sumber: (Rakasiwi et al., 2025))

Tabel 3.1 Rumusan Kategori

Jarak	Poin	Kategori
16,5 Meter	17>	Sangat Baik
	12-16	Baik
	8-11	Sedang
	4-7	Kurang
	3<	Sangat Kurang

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:115), populasi adalah keseluruhan subjek yang menjadi objek dalam suatu penelitian. Sementara itu, Populasi dalam penelitian dapat dipahami sebagai keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017:115) yang menjelaskan bahwa Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki jumlah dan ciri-ciri tertentu sesuai dengan persyaratan peneliti. Siswa SSB Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk, total 20 orang, termasuk dalam populasi penelitian ini, berdasarkan pemahaman ini. Karena jumlah populasi yang relatif kecil, seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian sekaligus.

b. Sampel

Sampel dapat dipahami sebagai bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu untuk mewakili keseluruhan objek penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2018:131) yang menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dengan demikian, sampel dipilih dari populasi agar dapat menggambarkan kondisi secara umum dalam penelitian tanpa harus meneliti seluruh anggota populasi.

Sementara itu, Teknik pengambilan sampel dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2018:138) yang menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan khusus dari peneliti. Dengan cara ini, subjek yang dipilih adalah individu yang dianggap paling relevan dan mampu memberikan data sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh lebih tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan.

E. Prosedur Penelitian

1. Perizinan: Mengajukan surat perizinan kepada pelatih kepala SSB Galasiswa
2. Sosialisasi serta penjelasan kepada pemain yang akan dilakukan penelitian
3. Pengambila data pemain mencatat nama
4. Persiapan tes mulai dari alat seperti tali untuk pembatas skor gawang serta coun sebagai titik shooting
5. Pelaksanaan tes dimulai dari pemanasan, setelah itu masuk ke pelaksanaan tes shooting

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa yang berlokasi di Desa Kecubung, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan kecubung SSB Galasiswa pada pukul 15.00 WIB.

No	Kegiatan	Tanggal Penelitian
1.	Pelaksanaan Penelitian	23 Mei 2026

Tabel 3.2 Waktu Penelitian

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui keterampilan shooting pemain usia 15 tahun di SSB Galasiswa.

Langkah-langkah pelaksanaan analisis data sebagai berikut:

1. Tabulasi data (memasukkan data hasil tes ke dalam tabel guna memudahkan pengolahannya)

82

2. Perhitungan rata-rata, nilai tengah, modus, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal
3. Penyajian data akan dibentuk dengan tabel dan grafik untuk memudahkan dalam pemahaman

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Total

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Penelitian yang dilakukan ini dilaksanakan di SSB Galasiswa yang berlokasi di Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti dengan melakukan tes akurasi shooting yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Mei 2026 pukul 15:00 WIB – selesai. Berikut ini adalah tabel subjek dari penelitian yang dilakukan:

Tabel 4.1 Subjek Penelitian

Usia (Tahun)	Jumlah Pemain	Persentase (%)
15	20	100%

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka peneliti mendapatkan data-data hasil dari penelitian yang dijelaskan dibawah ini seperti berikut:

a. Akurasi Shooting

Berdasarkan pengertian yang terdapat di bab II, Menurut Izovska, Maly, dan Zahalka (2016) dalam Ridho Bahtra (2022:125), Shooting merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang menggunakan bola sebagai media utama. Teknik ini dilakukan dengan cara menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan utama untuk mencetak gol. Dalam permainan sepak bola, shooting memiliki peranan yang sangat

krusial karena menjadi salah satu penentu terciptanya kemenangan sebuah tim. Dengan demikian, kemampuan shooting yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap pemain untuk mendukung performa permainan secara keseluruhan.

Tabel 4.2 Kategori Tes Akurasi Shooting

No	Kategori	Poin	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	17>	0	0%
2	Baik	12-16	4	20%
3	Sedang	8-11	6	30%
4	Kurang	4-7	9	45%
5	Sangat Kurang	3<	1	5%
Total			20	100%

Menurut hasil dari tabel 4.2 di atas hasil dari penelitian dapat dijelaskan bahwa tes akurasi shooting pada pemain usia 15 tahun di Sekolah Sepak Bola Galasiswa Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk dengan jumlah sampel sebanyak 20 pemain sebagai berikut:

- 1) Pemain dengan hasil kategori sangat baik : 0%
- 2) Pemain dengan hasil kategori baik : 20%
- 3) Pemain dengan hasil kategori sedang : 30%
- 4) Pemain dengan hasil kategori kurang : 45%
- 5) Pemain dengan hasil kategori sangat kurang : 5%

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Akurasi Shooting

Mean	8
Median	8
Modus	5
Standar Deviasi	3.6
Minimum	2
Maximum	15

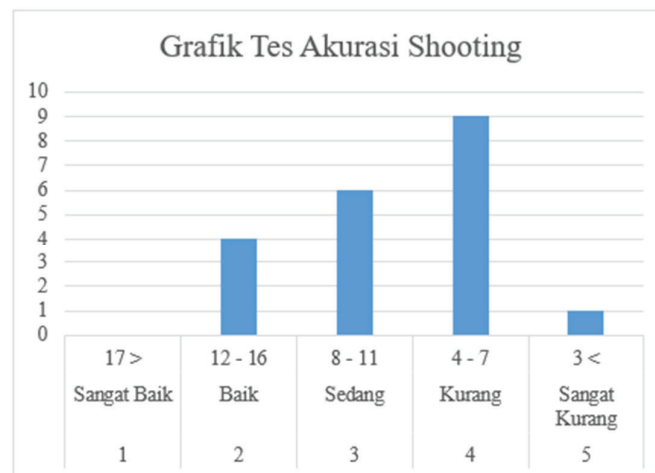
80

Menurut dari hasil tabel 4.3 di atas dapat di analisis seperti berikut meliputi: mean dengan nilai 8, median dengan nilai 8, modus dengan nilai 5, standar deviasi dengan nilai 3,6, minimum dengan nilai 2, maximum dengan nilai 15.

9

Setelah dari hasil tabel di atas maka dapat digambarkan pada grafik sebagai berikut ini:

Gambar 4.1 Grafik Nilai Data Akurasi Shooting



67

Menurut hasil diagram grafik 4.1 di atas dapat diketahui bahwa hasil data menunjukkan pemain dengan kategori sangat baik sejumlah 0 pemain, pemain dengan kategori baik sejumlah 4 pemain, pemain dengan kategori sedang sejumlah 6 pemain, pemain dengan kategori kurang sejumlah 9 pemain, pemain dengan kategori sangat kurang sejumlah 1 pemain. Selain dari hasil grafik tes akurasi shooting di atas terdapat juga diagram linkarannya sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafis Nilai Tes Akurasi Shooting



Berdasarkan diagram grafis 4.2, dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan distribusi kemampuan pemain pada beberapa kategori. Hasil distribusi kategori menunjukkan bahwa tidak terdapat pemain yang termasuk dalam kategori sangat baik (0%). Sebagian pemain berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 20%. Selanjutnya, 30% pemain masuk dalam kategori sedang, sedangkan kategori kurang merupakan yang paling dominan dengan persentase 45%. Sementara itu, hanya 5% pemain yang berada pada kategori sangat kurang.

B. Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan akurasi shooting pemain usia 15 tahun di ssb galasiswa secara umum masih tergolong belum optimal. kondisi tersebut tergambar dari nilainya pemain yang meraih predikat sangat baik (0%) serta dominasi kategori kurang yang mencapai 45% dari total sampel. hasil ini relevan dengan pengamatan awal penelitian yang mendapati bahwa banyak pemain kerap mengalami kesulitan menempatkan bola ke arah yang tepat saat melakukan aksi shooting, sehingga peluang-peluang mencetak gol yang seharusnya bisa di manfaatkan justru terbuang sia-sia.

Terdapat sejumlah faktor yang di duga turut berkontribusi terhadap rendahnya akurasi shooting pada pemain usia ini. pertama, kemampuan

koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki yang masih perlu ditingkatkan. koordinasi mata kaki merupakan elemen penting yang menentukan presisi arah tendangan; pemain dengan koordinasi yang sudah terlatih akan lebih mudah mengarah bola ke target yang diinginkan. mengingat usia 15 tahun masih berada dalam fase pengembangan kemampuan motorik, diperlukan program latihan yang terjadwal dan berkesinambungan untuk membangun fondasi koordinasi yang solid.

Kedua, penguasaan teknik dasar shooting yang masih memerlukan perbaikan. berdasarkan pantauan di lapangan, sebagai pemain masih belum tepat dalam menentukan permukaan kaki yang digunakan untuk menendang, memposisikan tubuh saat melakukan tendangan, serta menentukan momen kontak kaki dengan bola. menurut tamammudin dan achmad widodo (2020:112), kelemahan dalam aspek teknik shooting sering kali menjadi penyebab utama gagalnya pemain memanfaatkan peluang gol secara efektif. hal inimenegaskan urgensi penekanan aspek teknik dalam kurikulum latihan SSB Galasiswa.

Ketiga, kapasitas power otot tungkai yang belum di kembangkan secara optimal. power otot tungkai yang memadai akan menghasilkan tendangan yang lebih bertenaga dan terarah dengan baik. mylsidayu (2015:136) menjelaskan bahwa power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang terjadi secara simultan. ketika power otot tungkai pemain masih terbatas, kualitas tendangan yang dihasilkan cenderung melemah dan menjadi lebih mudah diantisipasi oleh penjaga gawang. standar deviasi yang cukup tinggi (3,6) turut mengindikasikan adanya kesenjangan kapasitas power yang signifikan di antara para pemain. di sisi lain, keberhasilan 4 pemain (20%) dalam mencapai kategori baik dengan skor puncak 15 poin menunjukkan adanya potensi yang layak dikembangkan lebih jauh keberadaan pemain-pemain berprestasi ini bisa dimanfaatkan sebagai contoh inspiratif bagi rekan-rekan mereka dalam sesi latihan, sekaligus menjadi bukti nyata bahwa pencapaian kategori baik adalah target yang dapat diraih apabila latihan dilakukan ade junaidi dkk (2018) pada pemain u-14 ssb tunas muda

bengkulu mengungkapkan bahwa sebelum penerapan program intervensi, rata-rata skor kemampuan shooting berada pada level yang sangat rendah. pasca pemberian program latihan variasi shooting secara terstruktur, terjadi peningkatan rata-rata skor meskipun masih berada pada kategori kurang. komparasi ini menegaskan bahwa lemahnya akurasi shooting pada kelompok usia remaja merupakan fenomena yang jamak ditemui, namun dapat diatasi secara bermakna melalui intervensi latihan yang tertata dengan baik. penelitian guntur soekarno putra win dkk. (2023) turut mendukung hal ini dengan membuktikan bahwa latihan shooting bola diam menghasilkan peningkatan ketepatan yang lebih besar dibandingkan latihan shooting dengan bola bergerak.

Secara menyeluruh, hasil penelitian ini memberikan potrek yang objektif mengenai kondisi aktual kemampuan akurasi shooting pemain usia 15 tahun di ssb galasiswa. rata-rata skor 8 yang berada di garis batas kategori sedang mencerminkan bahwa kapabilitas shooting para pemain masih membutuhkan pembinaan yang lebih serius dan terencana. oleh karena itu, diperlukan perancangan program latihan yang secara khusus menasar peningkatan teknik shooting, penguatan koordinasi mata-kaki, serta pengembangan power otot tungkai secara bertahap, terpadu, dan konsisten.

18

BAB V

PENUTUP

89

98

A. Kesimpulan

Merujuk pada seluruh proses analisis dan pembahasan yang telah diajabarkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi kemampuan akurasi shooting pada kelompok usia 15 tahun di ssb galasiswa, desa kecubung, kecamatan pace, kabupaten nganjuk, pada tahun 2026 secara keseluruhan masih masuk dalam klarifikasi kurang. kesimpulan tersebut didasarkan pada perolehan data berikut:

1. tidak ada satu pun pemain berhasil meraih kategori sangat baik (0%)
2. Empat pemain atau 20% dari total sampel berada pada kategori baik.
3. Enam pemain 30% memperoleh predikat sedang.
4. Sembilan pemain atau 45% dari total peserta masuk ke dalam kategori kurang
5. Satu pemain 5% berada pada kategori sangat kurang.

Skor rata-rata akurasi shooting senilai 8, dengan skor terendah 2 dan tertinggi 15 serta standar deviasi 3,6, menunjukkan bahwa kemampuan shooting di antara pemain masih sangat bervariasi dan jauh dari kondisi yang merata. keadaan ini mempertegas bahwa ssb galasiswa kelompok usia 15 tahun masih sangat memerlukan program pembinaan shooting yang diancang secara sistematis, terprogram, dan di laksanakan secara berkelanjutan guna mendongkrak kualitas akurasi tendangan para pemain.

B. Implikasi

Hasil yang diperoleh dari penelitian membawa sejumlah implikasi yang relevan bagi upaya pengembangan pembinaan sepak bola, terutama di lingkungan sekolah sepak bola, sebagai berikut:

1. implikasi teoritis

penelitian ini menghadirkan dukungan empiris terhadap proposisi teoretis yang menyatakan bahwa kualitas shooting dalam sepak bola sangat diengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, kecermatan koordinasi mata-kaki, serta kapasitas power otot tungkai. fakta bahwa sebagian besar pemain usia 15 tahun masih berada di kategori kurang semakin memperkuat pentingnya pemahaman mendalam para pelatih terhadap faktor-faktor pembentuk kualitas shooting, sehingga proses pembinaan dapat dijalankan secara lebih tepat sasaran dan berbasis bukti ilmiah

2. Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk melakukan evaluasi dan pembaruan terhadap program latihan shooting yang ada di ssb galasiswa. rendahnya proporsi pemain pada kategori baik dan sangat baik mengindikasikan bahwa metode serta materi latihan yang selama ini diterapkan belum memberikan dampak optimal terhadap peningkatan akurasi shooting. implikasi langsung bagi pelatih mencakup keharusan untuk menyusun program latihan yang lebih terstruktur dengan tiga fokus utama: (a) pemantapan teknik dasar tendangan, (b) latihan intensif koordinasi mata-kaki, dan (c) pengembangan power otot tungkai melalui program kondisi fisik dan terencana.

3. Implikasi bagi pengembangan SSB

Bagi jajaran pengelola dan menajmen ssb galasiswa, hasil penelitian ini dapat difungsikan sebagai landasan dalam menyusun kurikulum pembinaan jangka panjang. langkah-langkah seperti peningkatan kualitan fasilitas latihan, penambahan porsi sesi khusus shooting, serta adopsi metode latihan berbasis pendekatan ilmiah seperti latihan shooting dengan bola statis dan variasi target yang telah terbukti efektif dalam kajian-kajian terdahulu, layak untuk segera diterapkan demi mempercepat peningkatan kemampuan para pemain.

C. Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1) Bagi Pelatih SSB Galasiswa

Para pelatih dianjurkan untuk menyusun dan menjalankan program latihan shooting yang lebih intensif, teroganisir, dan dapat truktur perkembangannya. program tersebut sebaiknya mencakup latihan teknik tendangan menggunakan berbagai bagian kaki (punggung kaki, sisi dalam, dan sisi luar), latihan shooting dengan bola statis guna membangun akurasi dasar, serta kombinasi latihan fisik dan teknik untuk meningkatkan power tungkai sekaligus kemampuan koordinasi gerak. selain itu, evaluasi kemampuan shooting secara periodik perlu dilakukan agar pelatih dapat memantau dan merespons perkembangan masing-masing pemain secara individual.

2) Bagi Pemain SSB Galasiswa

Para pemain dianjurkan untuk menunjukkan kedisiplinan dan kesungguhan yang lebih tinggi dalam setiap sesi latihan, utamanya pada sesi yang memfokuskan pada keterampilan shooting. di luar jadwal latihan resmi, pemain disarankan untuk secara mandiri berlatih menendang ke gawang dengan target tertentu guna membangun ketepatan dan keajegan tendangan. di samping aspek teknis, pembentukan mentalitas bertanding yang tangguh juga penting agar kemampuan yang telah dilatih dapat terekspresikan secara optimal dalam situasi pertandingan nyata.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan melanjutkan kajian ini disarankan untuk memperluas cakupan studinya dengan memasukkan variabel-variabel tambahan yang turut memengaruhi akurasi shooting, seperti koordinasi mata kaki, fleksibilitas, kondisi psikologis, serta faktor kontekstual lingkungan latihan. penelitian eksperimental yang

menguji dan membandingkan efektivitas berbagai metode latihan shooting pada kelompok usia yang sama akan sangat bermanfaat untuk melengkapi temuan deskriptif dari studi ini. Memperbeda ukuran sampel dan mencakup berbagai ssb di wilayah kabupaten nganjuk juga akan meningkatkan nilai generalisasi hasil penelitian.

4) Bagi SSB dan Pembina Olahraga

Pihak manajemen ssb galasiswa beserta pembina olahraga di kabupaten nganjuk diharapkan memberikan dukungan yang lebih nyata dan berkesinambungan terhadap program pembinaan sepak bola usia muda. dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui penyediaan fasilitas dan infrastruktur latihan yang lebih memadai, penyelenggaraan pelatihan berjenjang bagi para pelatih (coaching course), serta pelaksanaan kompetisi internal secara rutin sebagai wahana evaluasi perkembangan kemampuan pemain. dengan fondasi dukungan yang kuat, potensi luar biasa yang telah dirintis ssb galasiswa sebagaimana tercermin dari raihan juara 1 piala soeratin tingkat kabupaten nganjuk pada tahun 2023 dan 2024 dapat terus dikembangkan menuju jenjang kompetisi yang lebih tinggi.