
Uji Efektivitas Latihan Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepak Bola SSB Persero Senuro

Test the Effectiveness of Target Training on Shooting Ability in SSB Persero Senuro Football Athletes

Ahmad Fahri¹, Hengki Kumbara², Ruri Rizhardi³.

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani/FKIP, Universitas PGRI Palembang, Palembang, Sumatera
Selatan, 30123, Indonesia

*email: hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap kemampuan shooting atlet sepakbola di SSB Persero Senuro. Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2025 dengan melibatkan 30 atlet yang mengikuti program latihan selama lima minggu, tiga kali per minggu. Metode penelitian menggunakan desain one-group pretest–posttest dengan pengukuran kemampuan shooting melalui sepuluh percobaan tembakan pada tahap pretest dan posttest. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji-t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting yang signifikan. Rata-rata nilai pretest sebesar 345,67 meningkat menjadi 403,67 pada posttest, sehingga terjadi kenaikan sebesar 58 poin. Nilai minimum meningkat dari 240 menjadi 330, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 450 menjadi 460. Persentase keberhasilan atlet juga bertambah dari 69,13% menjadi 80,73%. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan uji-t menunjukkan signifikansi nilai t-hitung $6,748 > t$ -tabel 1,699. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting atlet sepakbola di SSB Persero Senuro

Kata kunci: Shooting, Target, Sepakbola.

Abstract

This study aims to determine the effect of target training on the shooting ability of football athletes at SSB Persero Senuro. The study was carried out in October 2025 by involving 30 athletes who participated in a five-week training program, three times per week. The research method used a one-group pretest–posttest design with the measurement of shooting ability through ten shooting attempts at the pretest and posttest stages. Data analysis used descriptive statistics, normality tests, and paired t-tests. The results of the study showed a significant increase in shooting ability. The average pretest score of 345.67 increased to 403.67 in the posttest, resulting in an increase of 58 points. The minimum value increases from 240 to 330, while the maximum value increases from 450 to 460. The success percentage of athletes also increased from 69.13% to 80.73%. The results of the normality test showed that the data was normally distributed, and the t-test showed the significance of the t-count value of $6.748 > t$ -table 1.699. Thus, it can be concluded that target training has a significant influence on improving the shooting ability of football athletes at SSB Persero Senuro

Keywords: Shooting, Target, Football.

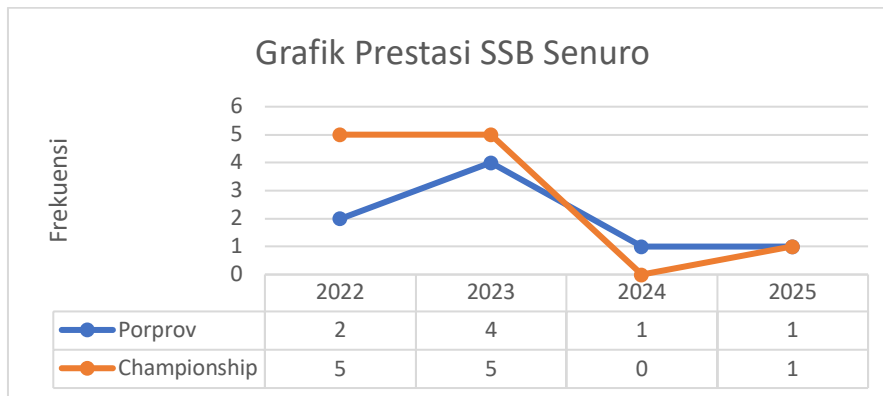
PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang populer dilingkungan masyarakat, (Efendi et al., 2025). Indonesia termasuk negara yang mewakili tingkat kepopulerannya, (Wicaksana et al., 2021). Sepak bola adalah jenis permainan beregu, (Sudrajat et al., 2023). Satu regu berjumlah sebelas pemain, (Pratama & Falerius, 2024). Diantara sebelas pemain salah satunya adalah penjaga gawang, (Nugroho & Aditya, 2018). Dalam bermain sepak bola tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, (Andibowo et al., 2024). Melihat beberapa pendapat tersebut maka sepak bola merupakan permainan yang disukai banyak orang yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah sebelas orang untuk masing-masing regu dan tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Setiap pemain dalam sepak bola tentu harus didukung oleh teknik permainan yang baik, (Afrizal et al., 2024). Literatur beberapa teknik permainan sepak bola dapat dilihat diartikel, (Rufi et al., 2023) (Muhammad Irfan et al., 2020), (Ardiansyah & Utomo, 2025). Beberapa artikel di atas kemudian menerangkan bahwa sepak bola dilengkapi dengan beragam teknik permainan, misalnya teknik *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Setiap teknik tentu memiliki tujuan masing-masing, hanya saja yang selalu harus dipahami setiap teknik tentu berkesinambungan setelah akhirnya teknik shooting adalah teknik yang menentukan kemenangan dalam permainan sepak bola. Dikatakan (Putra & Siregar, 2021), (Widyanata et al., 2025) bahwa shooting adalah kemampuan menendang ke gawang, dan setiap pemain harus dibekali dengan kemampuan tersebut.

SSB Senura merupakan SSB yang berdomisili di Desa Senuro Kecamatan Tanjung Batu Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan. SSB ini telah melakukan pembinaan atlet sudah cukup lama dimulai dari tahun 2016. Pasang surut prestasi sering terjadi pada SSB ini. SSB ini tergolong cukup banyak menyumbang atlet Usia U-23 untuk Kabupaten Ogan Ilir dalam beberapa turnamen resmi. Empat tahun belakangan ini SSB

Senuro mengalami penurunan prestasi baik meraih medali pada kegiatan pertandingan, maupun sumbangsi atlet untuk wilayah Kabupaten Ogan Ilir. Berikut ditampilkan grafik prestasi SSB Senuro dalam rentang waktu 4 tahun terakhir:



Gambar 1. Prestasi SSB Senuro (Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Dilihat dari grafik prestasi SSB Senuro di atas diterangkan bahwa tahun 2024 dan 2025 terjadi penurunan prestasi yang cukup kuat. Pada tahun 2024 dan 2025 rentang dua tahun berjalan dari aspek kejuaraan SSB Senuro hanya satu kali juara. Sedangkan sumbangsi atlet hanya dua atlet pada ajang Porprov.

Banyak hal yang harus diperbaiki dalam aspek pembinaan di SSB Senuro. Terutama dari aspek teknik permainan. Salah satu aspek yang paling terlihat dari hasil tes evaluasi permainan adalah teknik shooting. Statistik shooting dalam 10 pertandingan terakhir SSB Senuro di gambarkan pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Tingkat Keberhasilan Shooting Atlet (Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Grafik diatas menunjukkan sisi kelemahan kemampuan shooting atlet-atlet SSB Senuro dimana dari 100% percobaan sebanyak 45 kali shooting, peluang keberhasilan hanya 3 (3%) kali tembakan yang masuk ke gawang. Hal ini tentu menandakan bahwa shooting atlet SSB Senuro mengalami permasalahan yang cukup serius.

Cara yang dapat dilakukan dalam memperbaiki kualitas shooting adalah melatih kemampuan teknik tersebut dengan variasi-variasi latihan. Salah satunya adalah variasi latihan target. Penelitian-penelitian sebelumnya misalnya, (Ibad & Nur, 2025), (Prasetyo, 2019), (Subki & Bulqini, 2019), (Pasya et al., 2025). Penelitian di atas meneliti tentang variasi latihan target yang diberikan pada sejumlah atlet di masing-masing wilayah, hasilnya setiap latihan target memberikan kontribusi signifikan terhadap perubahan shooting. Latihan target merupakan latihan melakukan tendangan shooting ke arah target yang dimodifikasi. Jika ini dilakukan tentu memungkinkan berdampak pada kemampuan shooting sepak bola, mengingat menendang ke arah target saling berelvasi dengan keadaan ketika dimana seorang pemain melakukan shooting dalam kondisi permainan yang sebenarnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan perlakuan one group pretest posttest desain. Peneliti membuat satu kelompok latihan yang akan diberikan perlakuan berupa modifikasi latihan target. Latihan dilakukan selama 32 jam yang dibagi dalam 12 kali pertemuan artinya satu kali pertemuan membutuhkan waktu kurang lebih 2,6 jam latihan. Setiap masing-masing latihan terdiri dari 3 kegiatan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Variasi dalam latihan target dilakukan secara acak, misalnya target angka, target warna dan target bebas. Populasi penelitian merupakan siswa SSB Senuro dengan jumlah sementara sampel berjumlah 30 pemain yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria keaktifan latihan dan kesediaan mengikuti rangkaian penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan instrumen tes

kemampuan shooting Bobby Charlton. Setelah data awal diperoleh, peserta menjalani program latihan target shooting yang terstruktur dan dilaksanakan dalam beberapa sesi sesuai rancangan perlakuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan prosedur baku, sehingga diperoleh data kemampuan akhir yang dapat dibandingkan dengan hasil pretest. Data yang dikumpulkan berupa skor tes shooting sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen Tes Shooting Bobby Charlton dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas tinggi untuk mengukur ketepatan dan kualitas shooting dalam konteks olahraga sepakbola. Analisis data dilakukan secara kuantitatif. Data diuji normalitas diaplikasikan untuk memastikan data memenuhi asumsi distribusi normal dengan kriteria Asymp Sig > 0,05. Selanjutnya dilakukan analisis hipotesis dengan menguji perbedaan data pretest dan posttest menggunakan uji paired sample t test dengan kriteria Sig > 0,05.

HASIL

Hasil Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data Pretest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	240	450	345,67	41,079
Valid N (listwise)	30				

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil perhitungan data *pretest* dari 10 kali percobaan tembakan didapatkan total poin dari seluruh peserta atlet sepakbola SSB Persero Senuro yaitu 10370 dan rata-rata 345,67. Nilai terendah poin yaitu 240 dan nilai tertinggi yaitu 450 dengan persentase keberhasilan dari seluruh peserta yaitu sebesar 69,13%.

Tabel 2. Deskripsi Data Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	30	330	460	403,67	39,609
Valid N (listwise)	30				

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil perhitungan data *posttest* dari 10 kali percobaan tembakan didapatkan total poin dari seluruh peserta atlet sepakbola SSB Persero Senuro yaitu 12110 dan rata-rata 403,67. Nilai terendah poin yaitu 330 dan nilai tertinggi yaitu 460 dengan persentase keberhasilan dari seluruh peserta yaitu sebesar 80,73%.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,123	30	,200*	,971	30	,568
Posttest	,114	30	,200*	,938	30	,820

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai signifikan pretest yaitu 0,568 dan nilai signifikan posttest yaitu 0,820 dimana nilai tersebut melebihi nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan Paired Samples T-Test (Uji *t* Sampel Berpasangan) dilakukan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata skor yang signifikan antara Pretest dan Posttest.

Tabel 4. Paired Samples Test

Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	58,000	47,080	8,596	40,420	75,580	6,748	29	,000

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, didapatkan nilai *t*-hitung yaitu 6,748 dan nilai *t*-tabel yaitu 1,699 dengan $df = n - 1$ jadi $df = 30 - 1 = 29$. Maka dapat disimpulkan nilai *t*-hitung $6,748 > t$ -tabel 1,699. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada peningkatan Signifikan kemampuan

shooting setelah latihan target pada atlet sepakbola di SSB Persero Senuro.

PEMBAHASAN

Penelitian dengan tujuan mengetahui efektivitas variasi latihan target terhadap hasil shooting sepak bola siswa SSB Senuro dilakukan dengan total waktu 32 jam selama 12 kali pertemuan. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 orang atlet SSB. Variasi latihan target dilakukan melalui tiga mekanisme langkah yaitu latihan target angka, latihan target warna dan latihan target bebas. Sebanyak 30 orang atlet mengalami hal yang sama. Sebelum latihan dilakukan atlet diambil data awal menggunakan tes kemampuan shooting modifikasi boby charlton. Kemudian dilakukan treatment sebanyak 12 kali pertemuan sampai total waktu 32 jam terpenuhi. Penelitian di akhir dengan tes akhir kemampuan shooting modifikasi boby charlton.

Hasil tes awal menunjukkan bahwa kemampuan siswa didapatkan total poin dari seluruh peserta atlet sepakbola SSB Persero Senuro yaitu 10370 dan rata-rata 345,67. Nilai terendah poin yaitu 240 dan nilai tertinggi yaitu 450 dengan persentase keberhasilan dari seluruh peserta yaitu sebesar 69,13%. Sementara setelah diberikan 32 jam perlakuan variasi latihan target berdasarkan hasil perhitungan data *posttest* dari 10 kali percobaan tembakan didapatkan total poin dari seluruh peserta atlet sepakbola SSB Persero Senuro yaitu 12110 dan rata-rata 403,67. Nilai terendah poin yaitu 330 dan nilai tertinggi yaitu 460 dengan persentase keberhasilan dari seluruh peserta yaitu sebesar 80,73%.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting dimana rata-rata nilai pretest sebesar 345,67 meningkat menjadi 403,67 pada posttest, mengalami kenaikan 58 poin. Peningkatan nilai minimum dari 240 menjadi 330 menunjukkan bahwa atlet dengan kemampuan awal rendah mampu memperbaiki performa shooting-nya, sementara nilai maksimum meningkat dari 450 menjadi 460, menandakan bahwa atlet dengan kemampuan tinggi tetap dapat mengembangkan

kualitas teknik. Persentase keberhasilan tembakan pun meningkat dari 69,13% menjadi 80,73%, menunjukkan peningkatan konsistensi tembakan, yang menjadi indikator penting dalam performa shooting sepakbola.

Peningkatan ini telah diprediksi sebelumnya karena beberapa alasan diantaranya a) latihan target adalah latihan yang memiliki relevansi dengan keadaan dimana seorang pemain hendak melakukan shooting; b) latihan target adalah latihan yang mampu meningkatkan konsentrasi pemain ketika hendak melakukan shooting, hal ini sesuai dengan pernyataan (Ibad & Nur, 2025) ; c) latihan target dianggap beban yang tepat, mengingat jika latihan diberikan beban yang tepat maka berpotensi memunculkan adaptasi dan perkembangan otot lebih cepat, (Irma et al., 2024). Alasan-alasan inilah yang kemudian menguatkan hasil penelitian peneliti dan hasilnya melalui uji hipotesis menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada kemampuan shooting siswa yang diberikan latihan target.

Penelitian ini juga memiliki keunggulan dimana program latihan yang ditetapkan selama 32 jam dalam kurun waktu 12 kali pertemuan membuat frekuensi latihan siswa menjadi lebih teratur. Perkembangan hasil latihan juga memiliki rincian lebih jelas, sehingga pelatih dengan sangat mudah memprediksi hasil latihan. Sementara peneliti juga menyadari bahwa latihan memiliki kekurangan pada prinsip individual. Setiap atlet tentu memiliki karakter yang berbeda baik fisik maupun mental. Hal ini yang belum tercover sepeunuhnya dalam program latihan peneliti. Harapannya melalui penelitian-penelitian yang akan datang hal ini tentu dapat dipenuhi dengan baik

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian di atas, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan melatih siswa melalui variasi latihan target yang dilakukan selama 32 jam latihan dalam rentang waktu 12 kali pertemuan hasilnya adalah variasi latihan target berdampak signifikan pada kemampuan shooting sepak bola siswa SSB Senuro.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Terimah kasih kami ucapkan kepada para pembantu peneliti atas terwujudnya hasil penelitian. Terimah kasih juga kami sampaikan kepada para pembimbing atas terlaksananya penelitian.

REFERENSI

- Afrizal, M., Khoiron, A., Sugiarto, T., & Yudasmar, D. S. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada SSB Gadra Fc Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 6(1), 101–109. <https://doi.org/10.17977/um062v6i12024p101-109>
- Andibowo, T., Budiyo, K., Haprabu, E. S., Yulianto, R., & Miranti, G. P. (2024). Implementasi Metode Latihan Modify Rules pada Permainan Sepakbola. *Proficio*, 5(1), 284–289.
- Ardiansyah, M. A., & Utomo, G. M. (2025). Penerapan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Meningkatkan Ketepatan Dalam Bermain Sepak Bola Pada Siswa SMA Al Azhar. *Penjaga*, 5(2), 46–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.810>
- Efendi, M. T., Akbar, M. T., Kumbara, H., Studi, P., & Jasmani, P. (2025). *Gaya mengajar resiprokal dan pengaruhnya terhadap hasil belajar materi passing sepak bola siswa*. 25(2), 1–6.
- Ibad, S., & Nur, H. A. (2025). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola (Studi Eksperimen pada Pemain Sepakbola SSB Bintara Jaya Muda, Desa Kemplong, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. *JPNM (Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin)*, 3(3), 1–6.
- Irma, A., Nasution, V., Nusri, A., Hasibuan, N., Anggreni, A., & Ratno, P. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Sains Olahraga*, 8(April), 13–21.
- Muhammad Irfan, Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664>
- Nugroho, A., & Aditya, R. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktis pada Peserta Didik Kelas X SMK Nusantara Education. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(1), 21–28.
- Pasya, M., Okilanda, A., Arifan, I., & Syarli, H. (2025). *Pengaruh Variasi*

- Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pada Atlet Sepakbola.* 5(9), 1706–1719.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/gltddor2184011>
- Prasetyo, B. (2019). *Pengaruh latihan menggunakan media target terhadap ketepatan hasil shooting sepakbola.* 8(7).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v8i7.33859>
- Pratama, P., & Falerius, R. Z. R. (2024). Implementasi Pola Defence dalam Permainan Sepak Bola Bagi Atlet Usia 11-15 Tahun. *German Für Gesellschaft (J-Gefüge)*, 3(2), 42–48.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30598/jgefuege.3.2.42-48>
- Putra, T. R., & Siregar, Y. I. (2021). Pengembangan Bentuk Variasi Latihan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-20 Tahun Kabupaten Langkat 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 15–20.
- Rufi, L. I., Asshagab, M., & Asmuddin. (2023). Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Pemain Sepak Bola UHO U-21. *Jurnal Olympic*, 3(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.40>
- Subki, M. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Diponegoro Sidoarjo. *E-Journal Unesa*, 1–5.
- Sudrajat, A., Rizhardi, R., & Kumbara, H. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 4 Talang Ubi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 411–423.
- Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Kontribusi Give and Go Passing Drill dan Rondo Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2, 14–21.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Widyanata, A. N., Widhiya, A., Utomo, B., & Putra, A. A. I. A. (2025). Analisis Teknik Shooting Menggunakan Kaki Bagian dalam Sepak Bola Menggunakan Software Kinovea. *Jurnal Media Akademik*, 3(7), 1–12. <https://doi.org/10.62281>