

PENINGKATAN AKURASI SHOOTING MELALUI VARIASI SHOOTING DINAMIS PADA ATLET SEPAKBOLA SSB GARUDA II

Zen Fadli¹, Ronal Rahmad Sihombing², Agustin Sastrawan Harahap³, Heri Masmur Sembiring⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan variasi shooting dinamis terhadap akurasi shooting pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda II Tanjung Jati Langkat. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan pre-test dan post-test. Populasi penelitian adalah seluruh atlet SSB Garuda II sebanyak 14 orang, dan sampel dipilih secara acak. Instrumen penelitian berupa tes akurasi shooting yang dilakukan sebelum dan sesudah periode latihan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi shooting setelah diberikan latihan variasi shooting dinamis. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan nyata antara hasil pre-test dan post-test, dengan nilai t-hitung yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa latihan variasi shooting dinamis efektif dalam meningkatkan akurasi shooting pada atlet sepakbola. Penelitian ini merekomendasikan agar pelatih sepakbola mengadopsi metode latihan ini sebagai bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan keterampilan shooting para atlet

Kata Kunci: Pengaruh, Variasi Latihan, Shooting

Abstract: This study aims to examine the effect of dynamic shooting variation training on shooting accuracy among athletes at Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda II Tanjung Jati Langkat. The research design used was a quasi-experimental design with pre-test and post-test. The population consisted of all 14 athletes of SSB Garuda II, and the sample was randomly selected. The research instrument was a shooting accuracy test conducted before and after the training period. The results showed a significant improvement in shooting accuracy after being given dynamic shooting variation training. Paired t-test analysis indicated a significant difference between pre-test and post-test results, with a significant t-value. Based on the study results, it is concluded that dynamic shooting variation training is effective in improving shooting accuracy in soccer athletes. This study recommends that soccer coaches adopt this training method as part of their regular training program to enhance athletes' shooting skills.

Keywords: Effect, Training Variation, Shooting

¹ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

³ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

⁴ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

PENDAHULUAN

Kita dapat meningkatkan kapasitas kognitif kita melalui olahraga. Agar tetap bugar, seseorang dapat berpartisipasi dalam berbagai macam olahraga, baik yang kompetitif maupun rekreasi. Sebagai contoh, perhatikan sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang semakin populer di semua lapisan masyarakat. Sepak bola adalah olahraga yang inklusif dan dapat dinikmati oleh individu dari semua jenis kelamin dan kelompok usia. Kegiatan olahraga ini memberikan banyak manfaat, terutama dalam hal perkembangan fisik, mental, dan sosial. Sepak bola mengalami pertumbuhan yang cepat, yang ditunjukkan dengan munculnya klub-klub profesional dan amatir serta atlet-atlet di tingkat sekolah dan perguruan tinggi. Didukung oleh penyelenggaraan kompetisi klub dan acara mahasiswa secara rutin mulai dari tingkat regional hingga nasional (Burhaein, Ibrahim and Pavlovic 2020). Tujuan utama dari sebuah pertandingan sepak bola adalah untuk mencetak gol. Dengan tujuan ini, beberapa pemain terlibat selama setiap fase pertandingan, mengambil peran yang berbeda (Loutfi et al., 2023). Pertandingan sepak bola dapat dilakukan di ruang terbuka atau tertutup. Permainan di luar ruangan dapat dimainkan di lapangan bola yang dilapisi rumput alami atau rumput sintetis. Pada dasarnya, sepak bola adalah olahraga jinak yang menggunakan objek berbentuk bola. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan di lapangan rumput oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, yang saling berhadapan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memaksimalkan jumlah 9 bola yang masuk ke gawang lawan dan pada saat yang sama menjaga gawang sendiri dari manuver ofensif lawan. Sepak bola dimainkan dengan bola bulat yang terbuat dari kulit atau bahan lain yang disetujui.

Sepak bola adalah jenis olahraga tim yang membutuhkan tim yang terkoordinasi dengan baik dan kuat secara fisik. Tim yang sukses dalam sepak bola adalah tim yang dapat mengatur permainan mereka secara efektif, menunjukkan kolaborasi dan ketahanan yang sangat baik. Oleh karena itu, dibutuhkan pemain yang memiliki kemampuan untuk mengeksekusi berbagai taktik dengan baik dan menunjukkan keahlian dalam melakukannya (Anam dan Khoiril, 2013). Prinsip-prinsip dasar bermain sepak bola mencakup semua gerakan yang diperlukan untuk menjadi unggul dalam olahraga ini. Untuk menjadi pemain sepak bola yang mahir, seseorang harus meningkatkan kemahiran mereka dalam taktik fundamental ini. Menurut Sucipto dkk. (2000: 17), ada banyak metode fundamental yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola, termasuk menendang dan menghentikan bola, keterampilan yang terlibat dalam sepak bola termasuk menggiring bola, menyundul bola, lemparan ke dalam, tekel, dan penjaga gawang.

Pengetahuan tentang metode sepak bola dasar adalah salah satu aspek kunci yang menentukan tinggi rendahnya prestasi dalam sepak bola. Seseorang yang tidak memiliki kemahiran dalam metode sepak bola dasar tidak akan pernah mencapai tingkat keterampilan dan prestasi yang tinggi dalam olahraga ini. Untuk terlibat dalam olahraga sepak bola, sangat penting untuk memiliki tingkat kemahiran yang tinggi dalam keterampilan dan teknik yang diperlukan. Untuk memperoleh keterampilan tingkat lanjut, diperlukan pelatihan yang berdedikasi dan terorganisir dengan cermat. Penguasaan teknik dasar sangat penting bagi individu untuk unggul dalam bermain sepak bola. Masalah teknik sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas permainan dan mencapai kesuksesan (Sukatamsi, 2001)

Pemain yang mempunyai tendangan bagus teknik akan dapat bermain secara efektif. Tujuan menendang bola adalah untuk menembak gawang (bertemu mencetak gol), dan mengayun (menjauhkan bola dari gawang), ayunan untuk mencegah serangan lawan (*sweeping*), dan *passing* profesional diperlukan untuk mencapai efisiensi maksimum (Saputra, 2023). 16 Untuk meningkatkan keakuratan latihan tembakan ke gawang perlu adanya suatu bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang penendang tertentu ke depan dengan pemain yang mempunyai tendangan yang bagus dan mempunyai akurasi yang baik akan memudahkan tim dalam mencetak gol, banyak sekali metode latihan. yang menunjang

keberhasilan ketepatan menembak sepak bola diantaranya adalah latihan sasaran tetap dan latihan sasaran berubah. Metode latihan sasaran tetap latihan mengarahkan bola ke satu tujuan tertentu dalam satu langkah memberikan peluang lebih banyak lagi karena latihan yang berulang-ulang akan menambah daya ingat yang baik dengan lebih fokus (Desta Sintoko and Suharjana, 2019). Anda memerlukan berbagai kemampuan fisik dan mental, termasuk kekuatan, akurasi, koordinasi, dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan cepat. Untuk menembak secara akurat, diperlukan keterampilan teknis dan taktis seperti penguasaan bola, gerak kaki, teknik menembak, dan kesadaran situasional (Zainuddin et al., 2023) Selanjutnya performa menembak dalam sepak bola ditentukan oleh dua hal faktor kunci: seberapa cepat bola bergerak dan seberapa akurat bola mencapai sasarannya (Okholm Kryger et al., 2020).

Shooting adalah keterampilan dasar yang sangat penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepak bola, ada peraturan yang mewajibkan eksekusi tendangan bola mati. Tendangan bola mati diberikan setelah terjadi pelanggaran atau ketika bola keluar dari batas melewati garis gawang. Ada beberapa jenis tendangan bola mati, salah satunya adalah tendangan bebas. Tendangan ini diberikan ketika pemain bertahan melakukan pelanggaran di luar kotak penalti. (2) Tendangan sudut diberikan ketika bola keluar melewati garis gawang dan pemain terakhir yang menyentuh bola adalah pemain bertahan. Tendangan penalti diberikan ketika pemain bertahan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti mereka sendiri. Tendangan penalti dianggap sebagai salah satu metode yang paling efektif untuk mencetak gol. Namun, pada kenyataannya, tendangan bebas dari luar area kotak penalti memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hasil pertandingan (Oktanda, 2017). Untuk meningkatkan kemampuan menggunakan gerakan dasar diperlukan latihan rutin dan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui kelemahan atau kesalahan yang dilakukan pemain. Harsono (2018) mengemukakan variasi-variasi yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, oleh karena itu pelatih harus menciptakannya dalam latihan-latihan.

Kemahiran dalam metode menembak sangat penting dalam sepak bola, mengingat bahwa tujuan utama permainan ini adalah untuk memaksimalkan berapa kali bola dimasukkan ke dalam gawang lawan. Semakin tinggi kemahiran menembak seorang pemain dalam sebuah tim, semakin besar kontribusinya terhadap pencapaian tujuan permainan sepak bola. Kemahiran dalam keterampilan menembak tidak hanya melibatkan kekuatan di balik tendangan, tetapi juga kemampuan untuk mengeksekusi tendangan yang ditargetkan dan tepat. 30 Mencapai akurasi sambil membidik target adalah tugas yang menantang. Ketepatan tendangan ditentukan oleh penguasaan teknik, tingkat fokus, dan kondisi psikologis pemain. Oleh karena itu, perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemahiran menembak. Permainan target adalah kategori khusus dalam kerangka Teaching Games for Understanding (TGU). Permainan ini menekankan pada aktivitas permainan yang menuntut ketepatan dan akurasi tingkat tinggi untuk mencapai skor. Banyak anak-anak dan pendatang baru di dunia sepak bola di kancan nasional, khususnya di Sumatera Utara, yang memiliki motivasi tinggi tetapi tidak mendapatkan pembinaan yang maksimal. Oleh karena itu, tokoh-tokoh terkemuka di dunia sepak bola mendirikan akademi sepak bola untuk mendidik generasi penerus, khususnya pendatang baru, agar menjadi pemain sepak bola yang handal.

SSB adalah organisasi olahraga, terutama berfokus pada sepak bola, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi atletik para pesertanya. Tujuan utama dari SSB adalah untuk membina pemain sepak bola dengan keterampilan yang luar biasa, sehingga mereka dapat bersaing secara efektif dengan SSB lain, mendapatkan persetujuan dari masyarakat, dan memastikan keberlanjutan jangka panjang organisasi. Dalam penelitian ini, SSB mengacu pada organisasi olahraga, terutama yang berfokus pada sepak bola, yang bertujuan untuk mengembangkan bakat-bakat atlet sepak bola yang terampil (Soedjono, 1992:2). SSB

merupakan lanskap penting dalam mencetak pemain masa depan, tidak hanya sebagai atlet terampil, tetapi juga sebagai individu yang mampuberdedikasi dan setia pada perjalanan panjang pengembangan diri mereka (Fandes Purba dan Kurniawan, N.D.). Akademi sepak bola SSB Garuda II Tanjung Jati merupakan salah satu dari beberapa akademi sepak bola di Sumatera Utara. Dengan sejarah keberhasilan dalam berbagai turnamen di Sumatera Utara dan segudang pengalaman melatih pemain sepak bola dari segala usia, SSB Garuda II Tanjung Jati merupakan kekuatan pembinaan sepak bola yang tangguh. Masalah tendangan (shooting) telah diidentifikasi oleh para peneliti di SSB Garuda II Tanjung Jati, tempat klub tersebut berlatih tiga kali seminggu.

Hasil pengamatan para peneliti di SSB Garuda II Tanjung Jati, terungkap bahwa sejumlah besar pemain terus melakukan tiga kesalahan saat melakukan shooting. Jika kita ambil contoh tendangan gawang, kita masih melihat banyak percobaan yang meleset daripada yang langsung, yang berujung pada tidak adanya gol. Bola sering kali melambung di atas gawang, ke kiri atau kanan, dan bahkan keluar batas karena para pemain tampak menendang terlalu cepat. Untuk mengasah kemampuan sepak bola seseorang, khususnya akurasi tendangan, latihan sangatlah penting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah instruksi variasi tendangan dinamis Sekolah Sepak Bola (SSB) Garuda II Tanjung Jati Langkat dapat meningkatkan akurasi tendangan mereka atau tidak. Latihan yang menggabungkan mobilitas, seperti mengoper bola dan berganti posisi, dikenal sebagai tendangan dinamis. "Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Hasil Shooting Atlet di SSB Garuda II Tanjung Jati 2024" adalah judul kerja dari penelitian yang diusulkan peneliti, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menembak atlet untuk turnamen 2024.

METODE

Desain eksperimen digunakan untuk melakukan penelitian ini di SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat. Semua atlet SSB menjadi populasi penelitian, dan sampel dipilih secara acak. Pendekatan penelitian eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Penelitian dengan tujuan yang jelas untuk menetapkan hubungan kausal antara perubahan variabel dikenal sebagai penelitian eksperimen. Cara peserta diperlakukan adalah salah satu hal yang membuat penelitian ini unik. Kelompok kontrol, subjek yang ditempatkan secara acak, pengacakan, dan ukuran hasil adalah empat ciri penelitian eksperimen. Eksperimen semu atau praeksperimen adalah penelitian eksperimen yang memenuhi keempat kriteria ini, khususnya yang berkaitan dengan pengacakan dan kelompok kontrol. Karena kelompok kontrol tidak digunakan dalam penelitian ini, maka dapat diklasifikasikan sebagai eksperimen semu

Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok dengan tes pra dan pasca. Dalam satu penelitian, peserta mengikuti pre dan post-test untuk mengukur kemajuan mereka sebagai penembak

Tabel Desain Penelitian

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
XI	T	X2

Keterangan:

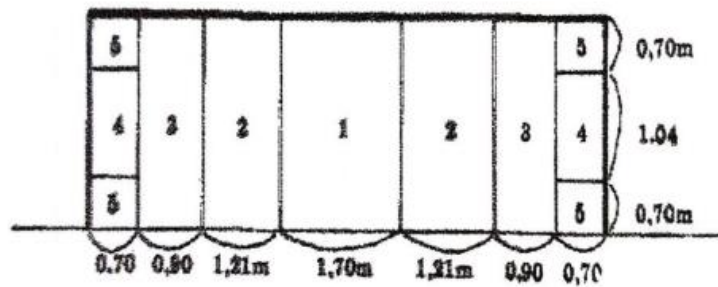
X1: *pre-test* / tes awal

T: *Treatment* / perlakuan

X2: *Post test* / tes akhir

Tes akurasi tembakan digunakan sebagai metode pengumpulan data. Tes awal diberikan untuk mengetahui kemampuan dasar shooting pemain sebelum diberikan latihan menembak. Kemampuan pemain dalam menembak menggunakan indikator penilaian dan menendang bola tepat ke sasaran dengan angka/skor 1, 2, 3, 4, dan 5 ditentukan dengan tes akhir yang diberikan setelah latihan menembak. Data dan skor untuk tes pengukuran akurasi

menembak dihitung dengan menambahkan waktu dengan skor tertinggi dari dua kesempatan shooting



Gambar Dinding Sasaran untuk *Shooting* (Sumber: Winarno, 2006: 55)

HASIL

Dengan melakukan instrument penelitian serta melakukan tes pengukuran yang dilakukan di lapangan pada Hasil *Shooting* Pada Atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat Tahun 2024 yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data pre-test dan post-test sebagai berikut:

Tabel Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Data Pre-Test dan Post Hasil *Shooting* Pada Atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat Tahun 2024

Keterangan	Data Pre-Test	Data Post-Test
Rata-Rata	50.971	55
Jumlah	866.5	935
Nilai Maksimal	55.5	59.5
Nilai Minimum	43.5	50.5
Rentang	12	9
Varians	6.999	7.5
Standart Deviasi	2.646	2.74

Uji Normalitas

Uji *lilifors* digunakan untuk menguji normalitas data. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari data post-test Hasil *Shooting* Pada Atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat Tahun 2024 didapat $L_o = 1.22$ dan $L_{table} 0.206$ dengan $n = 17$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil *shooting* setelah diberikan latihan variasi *shooting* dinamis, dengan nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan pengujian hipotesis mendukung hipotesis alternatif (H_a), bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan variasi *shooting* dinamis terhadap hasil *shooting* sepakbola pada atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat tahun 2024. Dengan demikian, latihan variasi *shooting* dinamis efektif meningkatkan hasil *shooting* pada atlet yang diteliti.

PEMBAHASAN

Menembak atau *shooting* merupakan salah satu aspek terpenting dalam sepak bola, karena tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol. Kemampuan menembak yang baik menjadi pembeda antara pemain dengan kemampuan dasar yang biasa saja dan pemain dengan kemampuan yang luar biasa. Setiap gol yang dihasilkan dalam pertandingan sering kali merupakan hasil dari latihan menembak yang terstruktur dan terencana dengan baik. Oleh

karena itu, pelatih perlu memahami secara mendalam teknik menembak yang efektif dan merancang variasi latihan menembak untuk mengoptimalkan performa pemain di lapangan.

Teknik menembak dalam sepak bola mencakup berbagai aspek yang perlu dikuasai oleh pemain. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai meliputi posisi tubuh yang benar, cara menempatkan kaki non-dominan sebagai tumpuan, dan teknik kaki dominan dalam menendang bola. Pemain juga harus memahami cara memfokuskan pandangan, menjaga keseimbangan tubuh, serta memprediksi pergerakan penjaga gawang dan posisi lawan. Masing-masing aspek tersebut harus dilatih secara terpisah dan kemudian digabungkan dalam latihan yang lebih kompleks. Selain itu, variasi teknik menembak, seperti *shooting* dengan punggung kaki (*instep*), menembak dengan bagian dalam kaki (*inside foot*), dan menembak dengan bagian luar kaki (*outside foot*), harus diajarkan dan dilatih secara konsisten. Setiap teknik memiliki kelebihan dan kekurangan, tergantung pada situasi di lapangan dan posisi pemain. Misalnya, *shooting* dengan punggung kaki cenderung lebih kuat dan akurat untuk jarak jauh, sementara *shooting* dengan bagian dalam kaki lebih cocok untuk jarak dekat atau *finishing* di depan gawang.

Menurut Bompas (1987:3), latihan yang terstruktur adalah kunci untuk mengembangkan berbagai keterampilan dalam olahraga, termasuk menembak dalam sepak bola. Sebuah program latihan yang baik tidak hanya fokus pada pengulangan teknik, tetapi juga pada peningkatan kebugaran fisik, pengembangan strategi, serta pemahaman teoritis tentang permainan. Latihan menembak yang terstruktur biasanya dimulai dengan pemanasan untuk mencegah cedera, diikuti dengan latihan teknik menembak dasar, kemudian dilanjutkan dengan latihan yang lebih kompleks seperti menembak dalam situasi tekanan (contoh: dengan adanya pemain bertahan atau dalam situasi pertandingan). Latihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan menembak pemain tetapi juga meningkatkan ketahanan fisik, konsentrasi, dan mentalitas mereka dalam situasi pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Lutan (2021 dalam Andreas et al.), variasi dalam latihan menembak sangat penting untuk menjaga motivasi pemain dan mencegah kebosanan. Pelatih yang inovatif akan selalu mencari cara baru untuk membuat latihan tetap menarik dan menantang. Salah satu cara untuk menciptakan variasi dalam latihan menembak adalah dengan menggabungkan elemen taktik dan strategi ke dalam latihan teknis. Misalnya, pelatih dapat merancang skenario permainan yang melibatkan transisi cepat dari bertahan ke menyerang, di mana pemain harus segera menembak begitu mereka mendapatkan kesempatan.

Selain itu, pelatih juga bisa menggunakan alat bantu latihan seperti target bergerak, kerucut sebagai rintangan, atau latihan menembak dengan menggunakan *rebounder* untuk melatih respons cepat dan akurasi. Latihan dalam kondisi tekanan juga dapat ditingkatkan dengan simulasi pertandingan mini, di mana pemain hanya memiliki waktu dan ruang terbatas untuk menembak ke gawang. Keberhasilan dari program latihan sangat bergantung pada kedisiplinan pemain dalam mengikuti instruksi pelatih dan menjalankan latihan dengan sungguh-sungguh. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat tahun 2024, kedisiplinan dalam menjalankan variasi latihan menembak berperan penting dalam pencapaian prestasi mereka. Kedisiplinan ini tidak hanya mencakup kehadiran dan partisipasi dalam latihan, tetapi juga mencakup pemahaman dan penerapan teknik-teknik yang telah diajarkan.

Pelatih adalah kunci utama dalam pengembangan kemampuan menembak pemain. Mereka bukan hanya bertanggung jawab untuk merancang program latihan yang efektif, tetapi juga untuk membimbing pemain secara individual dan memahami kebutuhan spesifik mereka. Seorang pelatih yang baik akan mampu menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan tingkat keterampilan, posisi di lapangan, dan gaya bermain setiap pemain. Dalam proses pelatihan, pelatih juga harus memberikan umpan balik yang konstruktif dan mendetail kepada pemain. Misalnya, jika seorang pemain secara konsisten gagal dalam mengeksekusi tembakan dari

jarak jauh, pelatih harus dapat mengidentifikasi apa yang salah dalam tekniknya dan memberikan latihan khusus untuk memperbaikinya. Selain itu, pelatih perlu memberikan motivasi dan dorongan agar pemain tetap termotivasi dan terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya. Penting bagi pelatih untuk terus belajar dan memperbarui metode pelatihan mereka berdasarkan penelitian terbaru dan pengalaman dari pelatih lain. Misalnya, mereka bisa belajar dari metode pelatihan yang digunakan di klub-klub Eropa yang sukses atau mengikuti seminar dan *workshop* tentang teknik menembak yang efektif. Dengan demikian, pelatih dapat membawa inovasi ke dalam sesi latihan mereka dan meningkatkan efektivitas latihan menembak yang dilakukan.

Aspek psikologis dalam latihan menembak juga tidak kalah penting. Menembak, terutama dalam situasi pertandingan, memerlukan keberanian, ketenangan, dan kepercayaan diri yang tinggi. Pemain yang tidak memiliki mentalitas yang kuat cenderung gagal mengeksekusi tembakan dengan baik, terutama dalam situasi yang menegangkan seperti adu penalti atau saat pertandingan hampir berakhir. Oleh karena itu, latihan menembak juga harus mencakup aspek mental, seperti visualisasi, fokus, dan pengendalian emosi. Pelatih dapat membantu pemain mengembangkan mentalitas yang kuat dengan menciptakan lingkungan latihan yang mendukung, memberikan dorongan positif, dan membantu pemain mengatasi tekanan melalui simulasi situasi pertandingan. Sesi mental *coaching* dan diskusi grup tentang pengalaman pribadi juga dapat membantu pemain dalam meningkatkan mentalitas mereka di lapangan.

Kemajuan teknologi telah membawa inovasi dalam cara latihan menembak dilakukan. Video analisis, misalnya, memungkinkan pelatih dan pemain untuk merekam dan menganalisis teknik menembak dalam waktu nyata. Dengan teknologi ini, pelatih dapat menunjukkan kesalahan-kesalahan kecil yang mungkin tidak terlihat oleh mata telanjang, seperti posisi kaki atau sudut tembakan, dan memberikan umpan balik yang lebih terarah. Selain itu, penggunaan aplikasi simulasi dan alat pelatihan yang dilengkapi dengan sensor dapat membantu pemain meningkatkan presisi dan kekuatan tembakan mereka. Alat ini dapat memberikan data yang akurat tentang kecepatan bola, sudut tembakan, dan titik kontak pada bola, yang semuanya dapat dianalisis untuk meningkatkan kemampuan menembak. Latihan menembak tidak boleh bersifat statis; program latihan harus terus dievaluasi dan disesuaikan berdasarkan perkembangan pemain dan kebutuhan tim. Evaluasi berkala terhadap program latihan memungkinkan pelatih untuk melihat kemajuan pemain, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan merancang variasi latihan yang lebih spesifik. Penyesuaian ini juga penting untuk memastikan bahwa program latihan tetap relevan dan efektif, terutama ketika menghadapi lawan dengan gaya bermain yang berbeda. Penyesuaian program latihan juga dapat mencakup perubahan dalam intensitas, frekuensi, dan durasi latihan berdasarkan periode musim kompetisi. Misalnya, saat musim pertandingan mendekat, latihan menembak mungkin lebih difokuskan pada situasi nyata dalam pertandingan, sementara di luar musim, latihan bisa lebih berfokus pada pengembangan teknik dasar dan kebugaran fisik.

Melalui latihan yang terstruktur, bervariasi, dan mencakup berbagai aspek teknis, fisik, dan mental, kemampuan menembak pemain dapat berkembang secara signifikan. Peran pelatih sangat krusial dalam membimbing pemain, merancang latihan yang inovatif, dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Selain itu, kolaborasi antar pemain, penyesuaian terhadap kondisi lingkungan dan fisik, serta integrasi latihan mental menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam proses pengembangan ini. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, pemain akan lebih siap untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan dan memberikan kontribusi maksimal untuk tim mereka. Latihan menembak yang efektif bukan hanya tentang mencetak gol, tetapi juga tentang membangun keterampilan, kepercayaan diri, dan ketangguhan yang akan mendukung karier panjang pemain di dunia sepak bola. Temuan ini menunjukkan bahwa capaian prestasi atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat tahun 2024

sangat dipengaruhi oleh penggunaan modifikasi latihan menembak. Program latihan yang terencana dan metodis, kedisiplinan atlet selama latihan variasi menembak, serta semangat dan dorongan dari pelatih menjadi faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan variasi *shooting* dinamis memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada atlet SSB Garuda II Tanjung Jati Langkat. Disarankan agar pelatih sepakbola mengadopsi metode latihan ini sebagai bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan keterampilan *shooting* para atlet. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memperluas sampel dan variabel latihan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, D., El, M., Lanos, C., & Handayani, W. (2023). *Analysis of Student's Interests in Physical Education Learning Materials Shooting Football through Games. Journal of Social Work and Science Education*, 4 (3), 271 – 276.
- Anam, & Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3.
- Burhaein, Erick, Bagus Kanang Ibrahim, and Ratko Pavlovic. 2020. "The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in under-18 Football Athletes." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(5):265–70. doi: 10.13189/saj.2020.080515.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of training* third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing company.
- Danan Jaya, D. P., Mulyana, M., & Pitriani, P. (2021). Design Of Goal Shot Media To Improve Shooting Accuracy In Football Athletes. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(3), 458. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i3.23778>.
- Desta Sintoko, Rian, and Mr Suharjana. 2019. "Effects of Training Methods and Power on Shooting Accuracy in Football." 330(Iceri 2018):326–28. doi: 10.2991/yishpess-cois-18.2018.37.
- Fandes Purba, T., & Kurniawan, F. (n.d.). *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis A Multifaceted Exploration of Loyalty in SSB: Links between Training Environment, Coach Leadership, and Participant Satisfaction*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i12-64>
- Harsono. (2018). *Periodisasi Program Pelatihan*. Remaja Rosdakarya. 2015.
- Januar Abdilah Santoso, Jeane Betty Kurnia Jusuf, and Rudiman. 2019. "Latihan Kombinasi Sepak Bola." *Jurnal Olahraga* 1–46.
- Loutfi, I., Gómez-Jordana, L. I., Ric, A., Milho, J., & Passos, P. (2023). *Highlighting Shooting Opportunities in Football. Sensors*, 23(9). <https://doi.org/10.3390/s23094244>.
- M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang.
- Gifford, C. (2007). *Keterampilan Sepak Bola*. Citra Aji Pratama.
- Mahmuddin, & Tarmizi, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble dengan Latihan Shooting After Centering Pass terhadap Hasil Shooting pada Pemain Sepakbola Sejati. *Jurnal Prestasi*. 1 (1).
- Okholm Kryger, Katrine, Séan Mitchell, Diwei Zhou, and Steph Forrester. 2020. "Effect of Football Boot Upper Padding on Shooting Accuracy and Velocity Performance." *Sports Engineering* 23(1). doi: 10.1007/s12283-020-00330-1.
- Oktanda, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting / Pleasing Atlet Sepakbola Club

- UNY Academy Usia 15-16 Tahun. Jurnal Pendidikan Olahraga. Ontario Canada : Kendall / Hunts Publishing Company.
- Saputra, A. I. (2023). *The Effect of Barrier Hops and Jump-to-Box Practices on Shooting Ability in Students at Persegrata Palembang Football School (SSB)*. *Journal of Social Work and Science Education*, 4 (3), 1 – 6.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Depdikbud.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Bola*. Surakarta Tiga Serangkai.
- Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Zulfikar. (2015). *Pengaruh Latihan Boomerang Run dan Latihan Squat Thrust terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Klub Persisam Sampulungan Kabupaten Takalar*.