

Pengaruh Latihan *Inter Pass Shoot* terhadap Akurasi *Shooting* pada Pemain SSB Putra Agung Kabupaten Tebo

Aditya Junianto^{1*}, Henrdri Munar², Ely Yuliawan³
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi, Indonesia¹
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia^{2,3}
Correspondence author : adityajunianto82@gmail.com¹

ABSTRAK

Akurasi shooting merupakan indikator penting dalam permainan sepak bola, namun pada pemain usia muda masih tergolong rendah karena latihan teknik sering dilakukan secara terpisah antara passing dan shooting. Kondisi ini menyebabkan pemain kurang terbiasa menghadapi situasi permainan yang menuntut keterpaduan keterampilan. Penelitian ini menawarkan model latihan inter pass shoot sebagai pendekatan terpadu yang mengintegrasikan passing dan shooting dalam satu rangkaian latihan guna meningkatkan ketepatan tendangan secara lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan inter pass shoot terhadap akurasi shooting pemain sepak bola di SSB Putra Agung, Kabupaten Tebo. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain usia U14–U16 yang dipilih secara purposive. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Data dikumpulkan melalui tes akurasi shooting pada pretest dan posttest dengan lima kali kesempatan tendangan ke sasaran. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan akurasi shooting setelah diberikan perlakuan. Temuan ini menegaskan bahwa latihan terintegrasi yang mensimulasikan situasi permainan nyata lebih efektif dibandingkan latihan teknik yang dilakukan secara terpisah, sehingga dapat menjadi alternatif strategi pembinaan pemain usia dini.

Kata kunci: latihan *inter pass shoot*; akurasi shooting

The Effect of Inter Pass Shoot Training on Shooting Accuracy in SSB Putra Agung Players in Tebo Regency

ABSTRACT

Shooting accuracy is an important indicator in soccer performance; however, among young players it is often still low because technical training is commonly separated between passing and shooting. This study proposes an inter pass shoot

training model as an integrated approach that combines both skills in a continuous sequence to improve shooting accuracy more effectively. The purpose of this study is to analyze the effect of inter pass shoot training on the shooting accuracy of soccer players at SSB Putra Agung, Tebo Regency. The method used was an experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 30 players aged U14–U16 selected through purposive sampling. The treatment was conducted over 16 sessions with a frequency of three times per week. Data were collected using a shooting accuracy test conducted during pretest and posttest, with five shooting attempts at the target. Data analysis included normality, homogeneity, and t-test. The results showed a significant improvement in shooting accuracy from a pretest mean of 63.50 to a posttest mean of 90.00, indicating strong effectiveness.

Keywords: *inter pass shoot training; shooting accuracy*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani manusia secara menyeluruh. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti mampu memperlancar metabolisme tubuh, meningkatkan daya tahan fisik, serta menjaga keseimbangan psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, disiplin, dan kerja sama. Oleh karena itu, olahraga menjadi kebutuhan penting bagi seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial ekonomi. Fenomena meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga menunjukkan bahwa aktivitas ini telah menjadi bagian integral dari gaya hidup modern yang sehat dan produktif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup manusia secara berkelanjutan (Handyani & Alfarizi, 2024; Nuraeni et al., 2026).

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga paling populer memiliki peran strategis dalam pengembangan prestasi olahraga di Indonesia. Popularitas sepakbola tidak hanya terlihat dari tingginya minat masyarakat untuk bermain, tetapi juga dari berkembangnya berbagai lembaga pembinaan seperti sekolah sepakbola (SSB) yang menjadi wadah pembinaan atlet usia dini. Sepakbola menuntut penguasaan berbagai teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting* yang harus dilatih secara sistematis dan berkelanjutan (Fikia et al., 2024). Di sisi lain, perkembangan sepakbola modern menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknis, taktis, serta kondisi fisik yang prima agar mampu bersaing dalam kompetisi. Oleh karena itu, proses latihan yang efektif dan inovatif sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas pemain sejak usia dini sehingga mampu menghasilkan atlet berprestasi di masa depan (Yulianto et al., 2026).

Kemampuan mencetak gol dalam permainan sepakbola sangat ditentukan oleh kualitas teknik shooting yang dimiliki oleh pemain. Shooting merupakan teknik dasar yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tingkat akurasi dan kekuatan tertentu. Meskipun terlihat sederhana, pelaksanaan shooting membutuhkan koordinasi gerak yang kompleks, konsentrasi tinggi, serta ketepatan dalam menentukan arah dan waktu tendangan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan pengukuran pada pemain usia muda di SSB Putra Agung, ditemukan bahwa rata-rata akurasi

shooting pemain masih berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata hanya mencapai sekitar 63,50 dari skor maksimal, serta tingkat keberhasilan tendangan tepat sasaran yang masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan yang selama ini diterapkan belum sepenuhnya mampu mengembangkan kemampuan shooting secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih spesifik, terarah, dan berbasis situasi permainan untuk meningkatkan akurasi shooting pemain secara signifikan (Falih et al., 2025).

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat dengan kondisi nyata di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Agung Kabupaten Tebo yang menunjukkan adanya penurunan produktivitas gol pada pemain kelompok umur 12–16 tahun. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa banyak tendangan pemain yang tidak tepat sasaran, kurang memiliki kecepatan, serta mudah diantisipasi oleh lawan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan *shooting* pemain masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih efektif. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada menurunnya prestasi tim dalam berbagai kompetisi. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang mampu meningkatkan akurasi shooting secara sistematis, salah satunya melalui latihan *inter pass shoot* yang mengintegrasikan unsur passing dan shooting dalam satu rangkaian gerakan yang dinamis dan aplikatif (Turnip et al., 2025)

Kemampuan mencetak gol dalam permainan sepakbola sangat ditentukan oleh kualitas teknik shooting yang dimiliki oleh pemain. Shooting merupakan teknik dasar yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tingkat akurasi dan kekuatan tertentu. Meskipun terlihat sederhana, pelaksanaan shooting membutuhkan koordinasi gerak yang kompleks, konsentrasi tinggi, serta ketepatan dalam menentukan arah dan waktu tendangan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan pengukuran pada pemain usia muda di SSB Putra Agung, ditemukan bahwa rata-rata akurasi shooting pemain masih berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata hanya mencapai sekitar 63,50 dari skor maksimal, serta tingkat keberhasilan tendangan tepat sasaran yang masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan yang selama ini diterapkan belum sepenuhnya mampu mengembangkan kemampuan shooting secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih spesifik, terarah, dan berbasis situasi permainan untuk meningkatkan akurasi shooting pemain secara signifikan (Falih et al., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai metode latihan memiliki pengaruh terhadap peningkatan akurasi shooting, namun masih menyisakan keterbatasan konseptual dan empiris yang belum terjawab secara komprehensif. Penelitian oleh Amalia & Lestari (2025), menunjukkan bahwa latihan target shooting efektif meningkatkan ketepatan tendangan, tetapi belum mengintegrasikan aspek kerja sama tim dalam situasi permainan. Suherman et al. (2018) menemukan bahwa latihan drill shooting dapat meningkatkan akurasi, namun bersifat monoton dan kurang merepresentasikan dinamika pertandingan. Sementara itu, Gula et al. (2026), menyatakan bahwa *small sided games* mampu meningkatkan kemampuan shooting dalam konteks permainan, tetapi kurang memberikan penekanan pada penguasaan teknik individu secara spesifik. Widodo et al. (2021) juga menunjukkan bahwa latihan kombinasi teknik memberikan hasil lebih baik, namun belum menguji model latihan yang secara sistematis mengintegrasikan passing dan shooting dalam satu rangkaian latihan berkelanjutan. Dengan demikian, celah penelitian terletak pada belum adanya kajian empiris yang secara khusus menguji efektivitas model latihan *inter pass shoot* sebagai pendekatan terpadu yang menggabungkan aspek teknik individu, kerja sama

tim, dan simulasi situasi permainan secara simultan, sehingga penelitian ini memiliki posisi unik dalam memberikan kontribusi pada pengembangan metode latihan sepakbola yang lebih komprehensif.

Berdasarkan latar belakang, urgensi, dan gap penelitian yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *inter pass shoot* terhadap peningkatan akurasi shooting pemain sepakbola di SSB Putra Agung Kabupaten Tebo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan sepakbola, khususnya dalam meningkatkan efektivitas latihan shooting pada pemain usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan atlet, sehingga mampu meningkatkan performa pemain secara optimal dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu satu kelompok yang diberikan tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*) (Knapp, 2016). Penelitian dilaksanakan di SSB Putra Agung Kabupaten Tebo pada bulan November hingga Desember 2025. Perlakuan berupa latihan *inter pass shoot* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu (Selasa, Kamis, dan Sabtu). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan akurasi shooting sebelum dan sesudah perlakuan diberikan melalui perbandingan hasil *pretest* (O1) dan *posttest* (O2). Dengan demikian, efektivitas latihan dapat dianalisis secara langsung pada kelompok yang sama tanpa menggunakan kelompok kontrol, sehingga fokus penelitian terletak pada pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Agung yang berjumlah 50 orang dari berbagai kelompok umur. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu pemain berjenis kelamin laki-laki, tidak dalam kondisi cedera atau sakit, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 30 pemain dari kelompok umur U14–U16. Penentuan sampel ini dilakukan agar subjek penelitian lebih homogen dan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji pengaruh latihan terhadap kemampuan teknik dasar pada usia pembinaan. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan karakteristik populasi dalam penelitian (Subhaktiyasa, 2024).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes ketepatan shooting sepakbola yang bertujuan untuk mengukur tingkat akurasi tendangan pemain ke arah gawang. Pelaksanaan tes dilakukan dengan menendang bola dari jarak 16,5 meter ke arah sasaran yang telah diberi skor tertentu. Setiap pemain diberikan lima kali kesempatan menendang, dan skor terbaik yang diperoleh menjadi nilai akhir. Kriteria penilaian didasarkan pada ketepatan sasaran, di mana semakin tepat arah bola menuju target, maka semakin tinggi skor yang diperoleh. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan alat bantu seperti bola, peluit, cone, stopwatch, dan shooting wall untuk menunjang pelaksanaan tes. Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data secara objektif dan sistematis sesuai dengan variabel yang diteliti (Rojabi, 2025).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Data dikumpulkan melalui dua tahap, yaitu tes awal (*pretest*) untuk

mengetahui kemampuan awal akurasi shooting pemain, dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kemampuan setelah diberikan perlakuan latihan *inter pass shoot*. Setiap pemain melakukan tes shooting sebanyak lima kali percobaan dengan sistem penilaian berdasarkan skor target yang telah ditentukan. Data yang diperoleh dari kedua tes tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan kemampuan yang terjadi. Teknik ini dipilih karena mampu memberikan data kuantitatif yang akurat mengenai perubahan kemampuan pemain setelah mengikuti program latihan yang diberikan secara terstruktur (Djollong, 2014).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal sebagai prasyarat analisis parametrik. Mengingat penelitian ini menggunakan desain satu kelompok (*one group pretest-posttest design*). Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* pada taraf signifikansi 0,05. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS IBM 26 agar hasil perhitungan lebih akurat dan efisien. Analisis statistik ini bertujuan untuk menguji hipotesis serta menarik kesimpulan secara objektif dan ilmiah berdasarkan data yang diperoleh (Riyanto & Hatmawan, 2020). (Riyanto & Hatmawan, 2020)

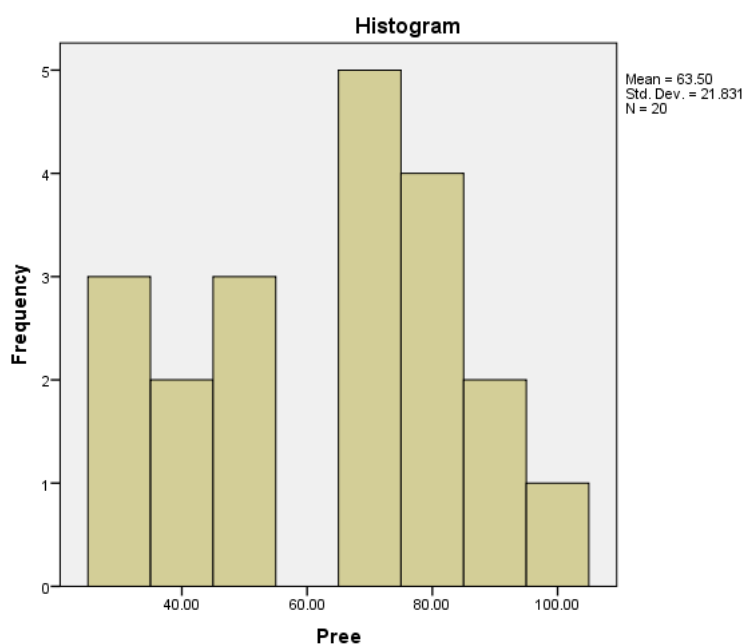
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan temuan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai pengaruh latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi shooting di SSB Putra Agung Kabupaten Tebo. Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji-t. Penyajian hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan kemampuan akurasi shooting sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil tersebut akan dibahas secara mendalam dengan mengaitkan teori dan hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh kesimpulan yang komprehensif mengenai efektivitas latihan yang diberikan.

Tabel 1. Deskripsi Data Pretest

		Descriptive Statistics			
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	30	30.00	100.00	63.5000	21.83069
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan Tabel 1, hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata (mean) akurasi shooting pemain sebesar 63,50 dengan standar deviasi 21,83. Nilai minimum yang diperoleh adalah 30, sedangkan nilai maksimum mencapai 100. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal pemain masih bervariasi, dengan sebagian pemain memiliki kemampuan rendah dan sebagian lainnya sudah cukup baik. Standar deviasi yang cukup besar mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan yang cukup signifikan antar pemain sebelum diberikan perlakuan. Kondisi ini menggambarkan bahwa latihan sebelumnya belum mampu menghasilkan kemampuan yang merata pada seluruh pemain. Dengan demikian, diperlukan suatu metode latihan yang lebih efektif dan terstruktur untuk meningkatkan akurasi shooting secara menyeluruh.



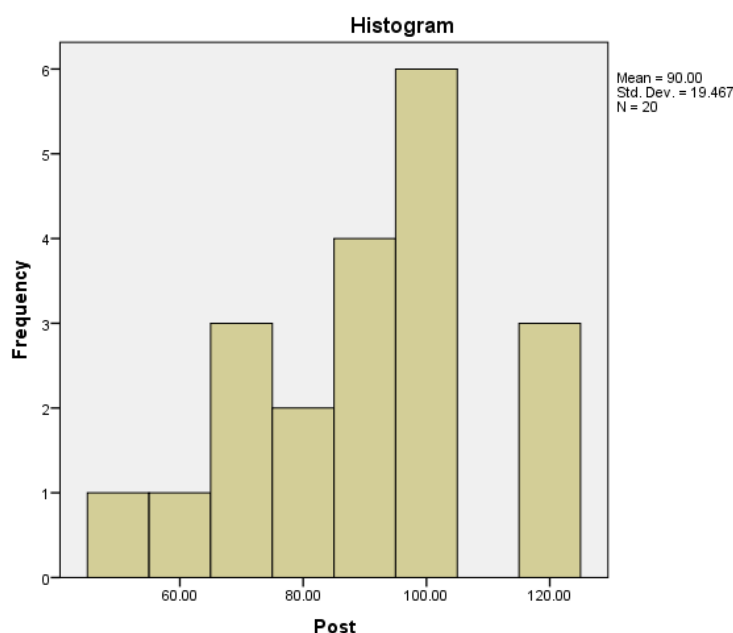
Gambar 1 Histogram Pretest Akurasi Shooting

Histogram pretest menunjukkan distribusi data yang menyebar dengan kecenderungan sebagian besar nilai berada pada kategori sedang. Frekuensi tertinggi terlihat pada rentang nilai menengah, sedangkan nilai rendah dan tinggi memiliki jumlah yang lebih sedikit. Pola ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain berada pada tingkat kemampuan yang belum optimal dalam melakukan shooting. Selain itu, sebaran data yang relatif lebar menunjukkan variasi kemampuan yang cukup tinggi antar pemain. Hal ini memperkuat bahwa sebelum perlakuan diberikan, kemampuan shooting pemain belum merata dan masih memerlukan peningkatan melalui latihan yang terarah. Visualisasi histogram ini juga memperlihatkan bahwa distribusi data mendekati normal, sehingga memenuhi salah satu syarat untuk analisis statistik lanjutan.

Tabel 3. Deskripsi Data Posttest
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post	20	50.00	120.00	90.0000	19.46657
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan Tabel 3, hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata akurasi shooting menjadi 90,00 dengan standar deviasi 19,46. Nilai minimum meningkat menjadi 50 dan nilai maksimum mencapai 120. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting setelah diberikan perlakuan latihan *inter pass shoot*. Selain itu, penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa kemampuan pemain menjadi lebih merata dibandingkan sebelum perlakuan. Peningkatan nilai rata-rata yang cukup signifikan menunjukkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan akurasi shooting pemain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang terstruktur mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik dasar pemain sepakbola.



Gambar 2 Histogram Posttest Akurasi *Shooting*

Histogram posttest menunjukkan adanya pergeseran distribusi nilai ke arah yang lebih tinggi dibandingkan dengan pretest. Sebagian besar nilai berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan peningkatan kemampuan pemain secara keseluruhan. Frekuensi nilai rendah mengalami penurunan, sedangkan nilai tinggi meningkat secara signifikan. Hal ini menandakan bahwa latihan *inter pass shoot* mampu meningkatkan kualitas shooting pemain secara merata. Selain itu, distribusi data yang lebih terpusat menunjukkan bahwa variasi kemampuan antar pemain semakin kecil. Visualisasi ini memperkuat hasil analisis deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan setelah perlakuan diberikan.

Tabel 4. Uji Normalitas Data (*Shapiro-Wilk*)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.217	20	.014	.921	20	.105
Posttest	.154	20	.200*	.942	20	.265

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,105 dan data posttest sebesar 0,265. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Meskipun pada uji Kolmogorov-Smirnov nilai signifikansi pretest menunjukkan angka 0,014 yang kurang dari 0,05, namun dalam penelitian dengan jumlah sampel kurang dari 50, uji Shapiro-Wilk lebih direkomendasikan sebagai acuan utama. Oleh karena itu, berdasarkan hasil Shapiro-Wilk, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi ini, maka data layak untuk dilanjutkan pada analisis statistik parametrik, khususnya uji-t untuk menguji hipotesis

penelitian. Distribusi data yang normal juga menunjukkan bahwa sebaran nilai tidak menyimpang secara ekstrem dan masih berada dalam batas wajar, sehingga hasil analisis dapat dipercaya.

Tabel 5. Uji Homogenitas Varians
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.915	5	13	.501

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji homogenitas varians menggunakan uji Levene menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,501. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data bersifat homogen. Artinya, data pretest dan posttest memiliki tingkat keragaman yang relatif sama atau tidak berbeda secara signifikan. Homogenitas varians merupakan salah satu syarat penting dalam analisis statistik parametrik, khususnya uji-t, karena memastikan bahwa perbandingan dua kelompok data dilakukan pada kondisi yang setara. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas ini, maka analisis uji-t dapat dilakukan tanpa adanya bias akibat perbedaan varians. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan tidak menyebabkan variasi data menjadi tidak terkendali, sehingga perubahan yang terjadi lebih mencerminkan pengaruh perlakuan daripada faktor lain di luar penelitian.

Tabel 6 Uji Hipotesis (Paired Samples Test)
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	Pre Post	26.50	10.89423	2.43	31.59	21.40	10.878	19	.000	

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Selain itu, diperoleh nilai t hitung sebesar 10,878 dengan derajat kebebasan (df) 19. Nilai ini lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 1,729, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata selisih (mean difference) sebesar 26,50 menunjukkan adanya peningkatan yang cukup besar pada akurasi shooting setelah diberikan perlakuan latihan *inter pass shoot*. Interval kepercayaan 95% yang berada pada rentang 21,40 hingga 31,59 juga memperkuat bahwa peningkatan tersebut konsisten dan tidak terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh latihan *inter pass shoot* terhadap akurasi shooting dapat diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain secara signifikan.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar secara optimal, terutama teknik *shooting* sebagai penentu utama terciptanya gol dalam pertandingan. Hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan akurasi *shooting* setelah diberikan latihan *inter pass shoot*, tetapi juga mengindikasikan mekanisme spesifik yang melatarbelakangi peningkatan tersebut.

Secara konseptual, latihan *inter pass shoot* mengintegrasikan rangkaian gerak *passing* dan *shooting* dalam satu alur yang menyerupai situasi permainan nyata, sehingga pemain tidak hanya berlatih teknik secara terpisah, tetapi juga mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, *timing*, dan koordinasi antarsegmen gerakan. Peningkatan akurasi yang terjadi dapat dijelaskan melalui prinsip *motor learning*, di mana pengulangan gerakan dalam konteks yang variatif dan bermakna akan memperkuat memori gerak serta meningkatkan efisiensi neuromuskular. Selain itu, pola latihan yang berkelanjutan memungkinkan pemain untuk melakukan koreksi kesalahan secara bertahap, khususnya pada aspek mekanika gerakan seperti posisi tubuh, sudut kaki saat kontak dengan bola, serta keseimbangan saat eksekusi *shooting*. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya meningkatkan hasil akhir berupa akurasi, tetapi juga memperbaiki kualitas proses gerakan itu sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan teknik dasar yang dilakukan secara konsisten akan meningkatkan keterampilan spesifik dalam permainan sepakbola (Rahmat et al., 2023), serta diperkuat oleh pandangan bahwa penguasaan teknik *shooting* yang baik berkontribusi signifikan terhadap efektivitas serangan dan keberhasilan tim dalam mencetak gol (Hasanuddin, 2023). Oleh karena itu, peningkatan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara pendekatan latihan terintegrasi, prinsip pembelajaran motorik, dan relevansi latihan dengan situasi permainan yang sesungguhnya.

Latihan *inter pass shoot* dalam penelitian ini terbukti efektif karena mengintegrasikan dua teknik dasar, yaitu *passing* dan *shooting*, dalam satu rangkaian latihan yang berkesinambungan. Kombinasi ini memungkinkan pemain untuk melatih koordinasi, *timing*, serta pengambilan keputusan secara bersamaan. Dengan demikian, pemain tidak hanya terlatih secara teknis, tetapi juga secara taktis dalam menentukan waktu yang tepat untuk melakukan *shooting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang menyerupai situasi permainan nyata mampu meningkatkan efektivitas keterampilan pemain di lapangan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa latihan berbasis situasi permainan (*game-based training*) lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan sepakbola dibandingkan latihan konvensional (Ismail et al., 2024). Selain itu, latihan berbasis target juga terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan ketepatan pemain dalam melakukan *shooting* (Raharjo, 2018).

Peningkatan akurasi *shooting* dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh penerapan metode eksperimen yang memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan kemampuan pemain secara langsung sebelum dan sesudah perlakuan. Latihan yang diberikan secara terstruktur selama beberapa pertemuan memberikan kesempatan bagi pemain untuk beradaptasi dan memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan. Selain itu, pendekatan latihan yang sistematis juga membantu pemain dalam memahami konsep dasar *shooting* secara lebih mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode latihan yang terencana dan berkelanjutan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan olahraga (Indra & Marheni, 2020). Penelitian lain juga menyatakan bahwa proses latihan yang berulang dengan umpan balik yang tepat akan meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik pada atlet (Maulana & Rihatno, 2020).

Nilai peningkatan yang tinggi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *inter pass shoot* tidak hanya efektif, tetapi juga memberikan dampak yang besar terhadap performa pemain. Hal ini berkaitan dengan variasi latihan yang diberikan selama proses latihan, sehingga pemain tidak mengalami kejenuhan dan tetap

termotivasi untuk berlatih. Variasi latihan juga memungkinkan pemain untuk mengembangkan kemampuan dalam berbagai situasi permainan, sehingga keterampilan yang diperoleh menjadi lebih fleksibel dan adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi dan hasil latihan atlet (Fitrah et al., 2024). Selain itu, latihan yang bervariasi juga dapat meningkatkan keterlibatan pemain dalam proses latihan sehingga hasil yang dicapai menjadi lebih optimal (Quddus et al., 2018).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *inter pass shoot* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan akurasi shooting pemain sepakbola, khususnya pada usia pembinaan. Keberhasilan metode ini tidak terlepas dari karakteristik latihan yang menggabungkan aspek teknik, taktik, dan kondisi permainan secara simultan. Latihan yang dilakukan secara berulang, variatif, dan sesuai dengan kebutuhan pemain terbukti mampu meningkatkan keterampilan secara signifikan (Prayoga et al., 2022). Oleh karena itu, metode latihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam program pembinaan sepakbola untuk meningkatkan kualitas pemain. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa model latihan yang spesifik dan kontekstual akan memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengembangan keterampilan olahraga (Aziz & Jahrir, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa latihan yang dirancang sesuai kebutuhan atlet akan meningkatkan performa secara berkelanjutan (Kandias, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *inter pass shoot* efektif dalam meningkatkan akurasi shooting pemain sepak bola di SSB Putra Agung Kabupaten Tebo. Peningkatan kemampuan terlihat dari perubahan hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang menunjukkan perbaikan keterampilan secara signifikan. Latihan ini mampu mengintegrasikan teknik passing dan shooting dalam situasi yang menyerupai permainan nyata sehingga meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan pengambilan keputusan pemain. Selain itu, penerapan latihan yang terstruktur, berulang, dan bervariasi turut mendukung peningkatan performa secara optimal. Dengan demikian, model latihan *inter pass shoot* dapat dijadikan alternatif metode pembinaan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan shooting pemain usia dini secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. R. D., & Lestari, B. (2025). Pengaruh model latihan target terhadap ketepatan shooting pada pemain futsal putri Yanitra Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1059–1063. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/68609>
- Aziz, M. I. M., & Jahrir, A. S. (2024). Pengaruh Latihan Sensori-Motor Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 162–170. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i1.3163>
- Djollong, A. F. (2014). Teknik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1). <https://jurnal.umpar.ac.id/istiqra/article/view/224>
- Falih, J. I., Candra, J., Pasaribu, A. M. N., & Ningrum, D. T. M. (2025). Pengaruh Latihan Target Box Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Atlet Di Ekstrakurikuler

- SMPN 11 Kota Bekasi. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 2(6), 682–690. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6251>
- Fikia, F., Simanulan, Y., Hamdani, H., Herisman, H., & Salimi, S. (2024). Evaluasi Keterampilan Permainan Sepak Bola Klub Karya Utama Tahun 2024. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(2), 141–153. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i2.3827>
- Fitrah, A., Arifan, I., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 486–497. <https://doi.org/10.24036/gldor1043011>
- Gula, Y. W., Tapo, Y. B. O., Wani, B., Bile, R. L., & Rewo, J. M. (2026). Pengembangan Variasi Latihan Taktis Build-Up Berbasis Small-Sided Games Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyerang. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(1), 303–310. <https://doi.org/10.38048/jor.v6i1.6783>
- Handyani, W., & Alfari, M. L. (2024). Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Dan Peningkatan Kualitas Hidup. *Journal Central Publisher*, 2(12), 2899–2906. <https://doi.org/10.60145/jcp.v2i12.567>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227–235. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 56–69. <https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.138>
- Ismail, V. I., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2024). Metode Latihan Berbasis Permainan VS Latihan Ball Feeling Peningkatan Dribbling Sepakbola Club Marshal FC. *Jurnal Educatio*, 10(2), 340–345.
- Kandias, M. (2025). Strategi Sukses dalam Merancang Program Fisik Sepakbola Yang Efektif. *Jurnal Pendidikan Dasar, Menengah & Kejuruan*, 2(2), 41–47. <http://artmediapub.id/index.php/JPDMK/article/view/249>
- Knapp, T. R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used? In *Clinical nursing research* (Vol. 25, Issue 5, pp. 467–472). Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA. <https://doi.org/10.1177/105477381666628>
- Maulana, R. R., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Feedback dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Passing Control Sepak Bola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 127–139. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.05>
- Nuraeni, Y. A., Nurachma, E., Suryani, L., Sari, M., Agustina, N., Diansyah, D., Asih, O. R., Wulantresna, D., Sakinah, H. L., & Soejoto, N. N. (2026). *Transformasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Berbasis Komunitas Menuju Masyarakat Sehat, Produktif, Dan Berkelanjutan*. Penerbit Widina.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola pada Club Putra Baja Fc tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i1.1097>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87–94.

- <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Rojabi, M. A. (2025). *Pengantar Penelitian Kuantitatif*. Afdan Rojabi Publisher.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suherman, B., HARIS, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 132–140. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/295>
- Turnip, F. G., Bancin, R. P. M., Gulo, A. F., Tafonao, D. J., Fadli, M., Sihombing, A. R., & Abdurrahman, E. (2025). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jayabama: Journal Peminat Olahraga*, 5(2), 31–40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16344986>
- Widodo, A. W., Zawawi, M., & Setiawan, I. (2021). *Analisis Variasi Latihan Pass Back Pass Shooting Dan Shooting After Dribble Terhadap Akurasi Shooting Ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra U-14*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Yulianto, E., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. A. S. (2026). Implementasi Manajemen Kreativitas, Inovasi, dan Kewirausahaan dalam Pembinaan Olahraga di Era Transformasi Digital. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 4(1), 100–113. <https://doi.org/10.56773/athena.v4i1.123>