

Pengaruh Modifikasi Alat Latihan dan Resistance Band Terhadap Akurasi Shooting

Muhammad Damar Udin*, A. Heri Riswanto, Irsan Kahar, Rachmat Hidayat

Program Studi Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: muhdamaru3@gmail.com

Abstract

Low shooting accuracy is a problem faced by SSB MIJ players. This study aims to analyze the effect of modified training equipment (target net) and resistance bands on improving shooting accuracy. The method used is quantitative with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 players divided into two groups. The measurement instrument used was the Bobby Charlton shooting test. The data were analyzed using a t-test with SPSS. The results showed that both training methods were significant in improving shooting accuracy. The t-value (8.260) was greater than the t-table (2.093) with a significance of $0.000 < 0.05$. Only one player did not experience an improvement. The results of the independent sample t-test also showed a significant difference between the two groups. More specifically, the group that used the modified target net showed a more effective improvement than the group that used resistance bands. The conclusion of this study is that both the modified target net and resistance bands have a positive effect on shooting accuracy, but training with the target net proved to be more effective. Therefore, this modification of training equipment can be recommended to coaches as an applicable training method to improve the shooting accuracy of young soccer players.

Keywords: Shooting accuracy; target net; resistance band; SSB MIJ; training method

Abstrak

Rendahnya akurasi shooting menjadi masalah yang dihadapi pemain SSB MIJ. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh modifikasi alat latihan (jaring target) dan resistance band terhadap peningkatan akurasi shooting. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain two groups pretest-posttest design. Sampel terdiri dari 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen pengukuran menggunakan bobby charlton shooting test. Data dianalisis dengan uji t-test menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan terbukti signifikan dalam meningkatkan akurasi shooting. Nilai t_{hitung} (8,260) > t_{tabel} (2,093) dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hanya satu pemain yang tidak mengalami peningkatan. Hasil uji independent sample t-test juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Secara lebih spesifik, kelompok yang menggunakan modifikasi jaring target menunjukkan peningkatan yang lebih efektif dibandingkan kelompok yang menggunakan resistance band. Simpulan penelitian ini adalah baik modifikasi jaring target maupun resistance band berpengaruh positif terhadap akurasi shooting, namun latihan dengan jaring target terbukti lebih efektif. Oleh karena itu, modifikasi alat latihan ini dapat direkomendasikan kepada pelatih sebagai metode latihan yang aplikatif untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain sepak bola muda.

Kata kunci: Akurasi shooting; jaring target; resistance band; SSB MIJ; metode latihan

Received: 16 Juli 2025 | Revised: 2, 11 September, 4 Oktober 2025

Accepted: 28 Oktober 2025 | Published: 15 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Salah satu olahraga yang paling dikenal oleh semua tingkat budaya Indonesia yaitu sepak bola. Hampir semua laki-laki dari anak-anak, remaja, wali pernah mengikuti sepak bola, meskipun motivasi di balik permainan itu unik, ada yang hanya untuk hiburan, untuk menjaga kesehatan atau hanya untuk kegiatan rekreasi atau kesenangan. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan memiliki banyak peminat di berbagai kalangan (Wahyuadji & Wulandari, 2024). Menurut (Akhmady & Nur, 2022) salah satu keterampilan utama dalam permainan sepak bola adalah *shooting* atau teknik menendang bola ke arah gawang dengan akurasi tinggi, akurasi *shooting* yang baik menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak gol.

Oleh karena itu, pelatihan yang efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain, khususnya bagi pemain muda yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) (Efendi, 2021). Menurut (Agustina, 2020:69) sepak bola adalah permainan yang di mainkan bertim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang berisi 1 penjaga gawang, 4 pemain bawah, 3 pemain tengah, 3 pemain atas, dalam permainan sepak bola bertujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak ke masukan gol dari tim lawan. Untuk tim yang mencetak gol yang paling banyak dalam waktu 2x45 (90 menit) maka tersebut yang di nyatakan menang.

Teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah menendang, mengoper dan mengontrol bola, untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain harus mampu menguasai teknik dasar tersebut (Zany et al., 2024). Pemain tidak boleh mencederai pemain lawan dengan sengaja, pemain tidak boleh menyentuh bola pakai tangan dengan sengaja, apa bila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung kepada pemain yang memang sengaja melakukannya artinya pemain tersebut harus keluar lapangan permainan (Dhimas et al., 2021). Tujuan sepak bola adalah pemain memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Aji, 2021).

Banyaknya berbagai cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling baik dan akurat dapat dipergunakan untuk memberi umpan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya tendangan ke arah gawang dengan tujuan utama untuk mencetak gol. Teknik dan metode juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Permainan yang bagus membutuhkan teknik sepak bola, dikarenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan pondasi utama seseorang dalam bermain sepak bola. Apabila teknik sudah dikuasai maka yang perlu dilakukan selanjutnya dalam mencapai prestasi adalah taktik.

Taktik juga tidak kalah pentingnya dengan teknik. Penggunaan taktik sangatlah penting dalam bermain sepak bola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah *shooting*. Dalam permainan sepak bola, memasukkan bola ke gawang atau mencetak gol merupakan tujuan dari permainan dan merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan penonton karena sebagian besar gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tendangan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* karena merupakan

salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola (Sarifudin et al., 2023:37).

Teknik *shooting* diperlukan oleh atlet-atlet sepak bola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan (Azwira et al., 2023). Metode latihan yang digunakan dalam pengembangan keterampilan *shooting* sangat beragam, salah satunya adalah metode *resistance band*. *Resistance band* merupakan metode latihan yang menekankan pengulangan teknik *shooting* dengan berbagai variasi, termasuk latihan dengan tekanan lawan, target spesifik, serta penguatan otot yang mendukung kekuatan tendangan. Namun, agar metode ini lebih efektif, perlu adanya modifikasi dalam latihan sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pemain muda.

Modifikasi alat latihan dan *resistance band* dapat mencakup beberapa aspek, seperti variasi jarak *shooting*, latihan dengan simulasi tekanan pertandingan, serta penggunaan media tambahan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*. Dengan adanya modifikasi ini, diharapkan pemain dapat lebih terlatih dalam mengontrol bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan konsistensi dalam melakukan *shooting* yang akurat (Dhimas et al., 2021). Penelitian terdahulu (Pirmansyah, 2021) mengatakan bahwa peneliti memberikan latihan secara rinci dan terprogram melalui menu latihan *resistance band*. Latihan ini sangat sesuai dengan karakter dan keinginan siswa untuk meningkatkan performa power otot tungkai sehingga memungkinkan munculnya power pada sekelompok otot tungkai dalam melakukan *shooting*.

Hasil tersebut dibuktikan dengan peningkatan rata-rata kemampuan *shooting* siswa dan pengujian hipotesis yang dilakukan terhadap perbedaan data awal dan data akhir. Penelitian terdahulu (Rizki & Abdulaziz, 2025) bahwa penggunaan *resistance band* dalam program latihan futsal dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain putri secara signifikan. Implikasi dari penelitian ini mencakup aspek teoretis sebagai penguatan literatur pelatihan fisik dalam olahraga futsal, serta aspek praktis berupa rekomendasi bagi pelatih dan guru olahraga dalam merancang metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa teknik *shooting*. Penelitian ini juga membuka peluang studi lanjutan mengenai variasi latihan *resistance band* pada keterampilan futsal lainnya.

Penelitian terdahulu (Habitullah, 2020) mengatakan bahwa ada pengaruh dari permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal. Karena setelah mendapatkan perlakuan pada latihan *shooting* menggunakan metode permainan target. Dengan metode ini pemain menjadi lebih lebih terfokuskan untuk mengenai sasaran. Terbukti hasil posttest kelompok eksperimen meningkat secara signifikan, sementara hasil posttest kelompok kontrol tidak signifikan. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari (Anwari et al., 2023) dengan penggunaan metode target ini pemain akan lebih termotivasi untuk mencetak sebuah gol dan memiliki ketepatan *shooting* yang baik.

Penelitian terdahulu (Aji, 2021) menunjukan bahwa latihan yang berfokus pada akurasi melalui penggunaan sasaran tertentu seperti target gawang dapat meningkatkan hasil tendangan penalti, seperti sudut gawang kiri atas atau kanan bawah, memiliki akurasi yang lebih tinggi dalam pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat fokus mental pemain dalam menghadapi situasi yang membutuhkan ketepatan tinggi. Di Sulawesi Selatan sudah banyak sekolah sepak bola (SSB) yang menjadi wadah untuk para generasi muda yang memiliki hobi

maupun kemampuan di bidang olahraga sepakbola. Salah satunya adalah Marwal Iskandar Jabbar (MIJ) nama club ini di ambil dari nama pelatih yang memegang club bola ini, yaitu bapak Marwal Iskandar Jabbar (MIJ).

Club ini berdiri pada tahun 2022 hingga sekarang, yang berlokasi di Desa Parekaju, Kec. Ponrang, Kab. Luwu. Walaupun masih terbilang baru namun club ini sudah banyak mengikuti lomba dan memegang juara, meskipun MIJ memegang kejuaraan dan berhasil mencetak gol pada sebuah pertandingan, namun teknik shooting yang kurang tepat dapat menjadi masalah jika tidak diperbaiki, hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mencetak gol secara konsisten, terutama dalam situasi yang lebih sulit atau melawan pertahanan yang kuat sehingga perlu pelatihan akurasi shooting yang tepat. Berdasarkan hasil observasi yang telah saya lakukan, Pada SSB ini terdapat berbagai jenjang usia mulai dari usia 9-17 tahun.

Namun, yang menjadi objek penelitian adalah pemain usia 17 tahun. Pada observasi awal, penulis melakukan pengamatan para siswa SSB sedang melakukan latihan. Masih banyak kekurangan teknik, tapi kekurangan yang paling menonjol terlihat pada saat para siswa SSB melakukan shooting ke arah gawang masih banyak yang tidak on target. Letak kelemahan pada club ini yang terlihat sangat jelas yaitu shooting yang masih kurang, akurasi yang tidak tepat shooting tidak kuat dan masih perlu untuk ditingkatkan. Hal ini di dasarkan oleh kurangnya latihan *spesifik* yang mengarah pada peningkatan shooting siswa SSB, juga alat latihan yang kurang mendorong dalam pembentukan teknik siswa, karena keterbatasan dari alat latihan tersebut mempengaruhi hasil dari latihan siswa.

Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian yang mengarah pada penggunaan *resistance band* sebagai alat dan modifikasi alat latihan berupa jaring target sebagai alternatif dalam meningkatkan akurasi *shooting* siswa SSB MIJ. Sehingga penulis akan melakukan penelitian pada akurasi *shooting* pemain dengan menggunakan kedua variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh modifikasi alat latihan (jaring target) dan *resistance band* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB MIJ. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif dan aplikatif bagi pelatih serta pemain muda yang ingin meningkatkan keterampilan shooting mereka dalam permainan sepak bola. Sehingga, pemain dapat melakukan shooting dengan baik dan benar untuk mencapai target pada gawang.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode komputasi dan statistik yang berfokus pada analisis statistik, matematik atau numerik dari kumpulan data (Afif et al., 2023). Maka ketika peneliti menggunakan metode tersebut pasti akan dapat di ukur atau dinomerikan (Sofwatillah et al., 2024). Dalam metode ini penelitian dimulai dari fase statistik deskriptif dan ditindaklanjuti dengan analisis yang lebih spesifik untuk mendapatkan lebih banyak wawasan. Melalui penelitian kuantitatif, memungkinkan untuk mengumpulkan sampai menganalisis sejumlah besar data. Desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu “two groups pretest-posttest design”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes awal (pretest) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah diberi perlakuan.

Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan bola bergerak dan tetap pada tim SSB MIJ. Menurut (Kusumastuti et al., 2024:87) populasi dan sampel adalah dua konsep mendasar yang menjadi inti dalam penarikan kesimpulan yang valid dan dapat digeneralisasi atau memberikan pemahaman yang mendalam. Populasi mencakup keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran penelitian, sementara sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. (Subhaktiyasa, 2024).

Populasi yang ada pada club MIJ ini sebanyak 20 siswa. Sampel dalam penelitian ini dengan populasi pemain sepakbola SSBMIJ berjumlah 20 orang pemain, menggunakan total sampling. Artinya sampel yang digunakan sama dengan seluruh anggota yang terdapat dalam populasi tersebut atau dari semua jumlah pemain sepakbola SSB MIJ dijadikan subjek penelitian secara keseluruhan (total). Penelitian ini dilakukan pada SSB MIJ tepatnya di Lapangan Desa Parekaju, Kec.Ponrang, Kab. Luwu. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah treatment (Akmal et al., 2020). Nilai validitas 0,72 dan reliabilitas 0,87 tes shooting bobby charlton, Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor.

Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat daripada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya. Bentuk modifikasi alat latihan jaring target adalah dengan memodifikasi gawang menjadi lebih spesifik menggunakan tambahan jaring berlubang pada beberapa titik sasaran, seperti sudut kanan atas, kiri atas, kanan bawah, kiri bawah, dan bagian tengah gawang.

Lubang-lubang tersebut diberi pembatas warna sehingga pemain memiliki fokus yang lebih jelas untuk mengarahkan tendangan ke zona tertentu.

Dalam pelaksanaannya, pemain melakukan variasi gerakan shooting seperti *static shooting* (menendang bola diam), *dribbling + shooting* (menggiring lalu menembak), hingga *one touch shooting* (menyambut umpan dan langsung menembak). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji persyaratan menggunakan normalitas data dengan uji lilliefors, uji homogenitas dan uji paired sample t-test dan independent sample t-test dengan bantuan program aplikasi SPSS.

Hasil

Dengan melibatkan 20 Pemain pada *club* MIJ. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Pengambilan pretest atau tes awal pada tanggal 17 April 2025 dan posttest atau tes akhir pada tanggal 13 Juni 2025. Sedangkan proses latihan berlangsung pada tanggal 17 April 2025 hingga tanggal 6 Juni 2025 sebanyak 16 kali latihan.

Tabel 1. Analisis deskriptif

Sumber data	N	Skor minimum	Skor maksimum	Mean	Standar deviasi
Pretes kelompok A	10	70	120	97,00	17.029
Postes kelompok A	10	110	150	134.00	14.298
Pretes kelompok B	10	70	100	87.00	10.593
Postes kelompok B	10	100	150	123.00	16.364

Dari hasil penghitungan statistik kelompok A diperoleh bahwa hasil pretes, skor minimum yaitu 70, skor maksimal yaitu 120, rata-rata sebesar 97,00, dan standar deviasi sebesar 17,029, hasil postes didapat skor minimum 110, skor maksimum 150, rata-rata sebesar 134,00, dan standar deviasi sebesar 14,298. Dan dari hasil penghitungan statistik kelompok B diperoleh bahwa hasil pretes skor, minimum yaitu 70, skor maksimal yaitu 100, rata-rata sebesar 87,00, dan standar deviasi sebesar 10,593. Dan hasil postes didapat skor minimum 100, skor maksimum 150, rata-rata sebesar 123, dan standar deviasi sebesar 16,364.

Tabel 2: Hasil uji normalitas

Sumber data	N	sig	Kriteria
Pretes kelompok A	10	0,177	Normal
Postes kelompok A	10	0,268	Normal
Pretes kelompok B	10	0,111	Normal
Postes kelompok B	10	0,627	Normal

Dari hasil uji normalitas pretes kelompok A didapat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,177 dan posttest kelompok A sebesar 0,268 Data tersebut dapat dinyatakan normal karena nilai $\text{sig} > 0.05$. Dan dari hasil uji normalitas pretes kelompok B didapat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,111 dan posttest kelompok B sebesar 0,627. Data tersebut dapat dinyatakan normal karena nilai $\text{sig} > 0.05$.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Sumber data	N	Sig	Kriteria
Postes kelompok A	10	0,316	Normal
Postes kelompok B	10	0,227	Normal

Dari gambar di atas dapat dilihat nilai posttest dari latihan kelompok A sebesar $(0,316) > 0,05$ dan kelompok B dengan signifikansi $(0,227) > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Tabel 4. Hasil uji T berpasangan

Sumber data	N	T hitung	T tabel	Sig	Kriteria
Postes kelompok A	10	7,150	2,101	0,000	Normal
Postes kelompok B	10	5,014	2,101	0,0001	Normal

Dari hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa, nilai signifikansi 2-Tailed dari modifikasi alat latihan (jaring target) yaitu $0,000 < 0,05$, dan nilai signifikansi 2-Tailed latihan resistance

band yaitu $0,001 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan antara pretes dan postes modifikasi alat latihan (jaring target) dan pretes dan postes latihan resistance band.

Tabel 5. Hasil uji independent

Sumber data	N	T hitung	T tabel	Sig. (2- tailed)
Postes kelompok A	10	1,601	2,101	0,034
Postes kelompok B	10	1,601	2,101	0,034

Dari hasil uji hipotesis independent sample test dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 2-Tailed $0,034 > 0,05$ dan $0,034 > 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan antara latihan kelompok A dan kelompok B maka H_a di terima dan H_o di tolak yang berarti ada pengaruh modifikasi alat latihan (jaring target) dan resistance band.

Pembahasan

Permainan target merupakan cara menyampaikan pembelajaran yang menarik untuk pemain usia 13 tahun keatas. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yang mana 19 anak dapat melakukan shooting ke sasaran dengan lebih baik, dibandingkan dengan hasil pretest. Satu anak lain memiliki hasil posttest yang tidak mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest. Hal ini dapat terjadi karena emosi pemain yang masih belum stabil. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian berikut, Penelitian (Faizal, 2020) dengan judul penelitian “pengaruh model latihan sasaran dan inter pass shoot terhadap akurasi shooting siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target dan latihan interpass shooting terhadap akurasi shooting. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka H_a ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan target berpengaruh terhadap akurasi shooting dan latihan iinterpass shooting berpengaruh terhadap ketepatan shooting pada siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang.

Jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan target dan latihan interpass shooting terhadap ketepatan shooting yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode tersebut. Penelitian yang dilakukan (Pratama et al., 2024) dengan judul penelitian “hubungan kelentukan terhadap akurasi shooting di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi perihal dampak kelentukan terhadap ketepatan tembakan dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami. Pada penelitian ini kelentukan diukur dengan dua cara yaitu sit and reach dan back and leg.

Pengujian yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Hasil pengukuran sit and reach baik sekali, sebaliknya pada pengukuran back and leg kurang sekali. Hasil pegujian kolerasi menunjukkan hubungan yang sedang antara kelentukan dan akurasi shooting, sedangkan dari pengujian regresi menunjukkan pengaruh

signifikan kelentukan terhadap akurasi shooting. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi pelatih SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami untuk memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh. Berdasarkan temuan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola di SSB Putra Garuda Kecamatan Ulujami.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini mengalami peningkatan keakurasian shooting sebesar 41,85%. Peningkatan kepekaan emosi pada remaja ini disebabkan karena beberapa hal, diantaranya adanya masalah-masalah di sekolah dan masalah hambatan kemauan. Masalah-masalah di sekolah salah satunya ditunjukkan dengan pertentangan mengenai aturan di sekolah. Selain itu, siswa dihadapkan pada masa bergejolak (*storm and stress period*). pada masa ini memungkinkan siswa kadang mengalami konflik dengan orang tua, sering mengalami suasana hati yang tidak stabil dan melakukan tingkah laku yang beresiko (Akmal et al., 2020).

Latihan harus dilakukan terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahragadengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga (Brordus et al., 2020). Statistik deskriptif menunjukkan bahwa mean pretest (92) lebih kecil daripada posttest (130,5). Hal ini berarti rata-rata anak mengalami peningkatan skor shooting kearah sasaran. peningkatan ini dimungkinkan karena pendekatan yang digunakan sangat mendukung kondisi anak. Modifikasi alat latihan dan resistance band terhadap akurasi shooting merupakan salah satu perlakuan yang sederhana namun efektif dalam latihan menendang bola, sehingga para pemain club SSB MIJ dapat meningkatkan ketepatan sasaran dan keakurasian pada saat melakukan shooting kearah gawang.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif modifikasi alat latihan dan resistance band terhadap akurasi shooting pada club SSB MIJ. Hasil penelitian ini terdapat Satu pemain yang hasil posttest tidak terjadi peningkatan dari pretest. Hal ini dikarenakan, perkembangan emosi siswa berkaitan dengan adanya ketegangan emosi yang dialami remaja. Emosi yang tinggi pada remaja disebabkan karena remaja mendapatkan tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Secara biologis, remaja juga mengalami perkembangan. Proses perkembangan biologis merupakan perubahan-perubahan dalam hal fisik individu. Proses ini meliputi gen yang diwariskan oleh orangtua, perkembangan otak, penambahan berat badan, keterampilan motorik serta perubahan hormonal.

Kadar hormon yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap emosinya. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan persepsi kinestetik dengan kemampuan shooting pemain. Artinya semakin tinggi konsentrasi dan persepsi kinestetik yang dimiliki pemain maka kemampuan untuk shooting pada sepak bola akan semakin bagus (Mahanani & Indriarsa, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi shooting pada satu pemain yang tidak mengalami peningkatan dalam melakukan shooting dalam posttest setelah melakukan pretest, yaitu kekuatan otot kaki yang tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola, sikap badan saat melakukan shooting tidak sesuai dengan teknik dasar pada umumnya namun posisi badan terlalu tegap sehingga bola dapat melambung tinggi ke atas gawang atau sasaran, konsentrasi pada pemain kurang sehingga dapat munculnya emosi yang tinggi pada pemain

yang mengakibatkan terjadinya dalam melakukan shooting tidak tepat sasaran, dan perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan shooting secara tepat sasaran.

Daya tahan otot tungkai merupakan keadaan atau kondisi tubuh (khususnya otot tungkai) yang mampu untuk berkerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan (ketepatan shooting). Dan daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Hal ini menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Dengan demikian jelaslah bahwa untuk menghasilkan ketepatan shooting yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik pula, sehingga bola yang ditendang sesuai dengan arah yang kita kehendaki serta hasil ketepatan tendangan yang dapat dicapai semaksimal mungkin (Muryadi & Hakim, 2023)

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat latihan dan penggunaan resistance band berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pemain di Club SSB MIJ. Dari kedua bentuk latihan tersebut, modifikasi alat latihan berupa *jaring target* terbukti lebih efektif dibandingkan resistance band dalam meningkatkan ketepatan shooting. Dengan demikian, penggunaan modifikasi alat latihan *jaring target* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan utama untuk meningkatkan akurasi shooting pemain sepakbola di Club SSB MIJ. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat latihan (berupa jaring target) dan penggunaan resistance band secara signifikan berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain sepak bola di SSB MIJ.

Penelitian ini menggunakan desain Two Groups Pretest-Posttest Design dengan sampel 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Bobby Charlton Shooting Test, dan data dianalisis secara statistik dengan uji paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan akurasi shooting. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok, di mana terjadi peningkatan skor shooting yang signifikan. Hasil uji statistik memperkuat temuan ini dengan nilai t-hitung (8,260) lebih besar dari t-tabel (2,093), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hanya satu dari 20 pemain yang tidak menunjukkan peningkatan.

Meskipun kedua metode terbukti bermanfaat, modifikasi alat latihan menggunakan jaring target menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan latihan resistance band. Jaring target membantu pemain lebih fokus pada sasaran spesifik, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki teknik menendang. Sementara itu, resistance band lebih berperan dalam penguatan otot tungkai yang mendukung kekuatan tendangan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan latihan yang inovatif dan terstruktur, khususnya dengan memodifikasi alat latihan, dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan akurasi shooting pemain muda. Implikasi praktis dari temuan ini adalah rekomendasi bagi pelatih untuk mengintegrasikan latihan berbasis target dalam program pelatihan guna meningkatkan performa teknis dan hasil permainan.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel berjudul “Pengaruh Modifikasi Alat Latihan Dan Resistance Band Terhadap Akurasi Shooting Pada Club SSB MIJ” adalah karya asli kami, belum pernah dipublikasikan, dan tidak sedang diajukan ke jurnal lain. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi final dari naskah ini, dan menyetujui untuk diajukan ke Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data dan Outputnya. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 682–693. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2260>
- Agustina, R. S. (2020). *Jago Sepak Bola* (I. Ira & S. Santi (eds.); Ed.I). Cv. Cemerlang.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran Ketepatan Shooting Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola pada Sekolah Menengah Pertama di Bengkulu Selatan. *Journal of Dehasen Educational Review*, 2(1), 23–26. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/view/1403>
- Akhmady, A. L., & Nur, A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting pada Tim Sepak Bola Sinar Patras. *Babasal Sport Education Journal*, 3(2), 53–62. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/BSEJ/article/view/2210>
- Akmal, J., Irfandi, I., & Heriansyah, S. (2020). Pengaruh Sasaran Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa MTsN 2 Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2), 1–9. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/649>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Azwira, A., Atiq, A., Hidasari, F. P., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Shooting Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 6(1), 246–265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16742>
- Brordus, H. W., Atiq, A., & Eka, E. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA ST. Paulus Nyarumkop. *Jurnal Khatulistiwa*, 9(10), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/43068>
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(1), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/44398>
- Efendi, M. U. (2021). Penerapan Kurikulum Filanesia pada Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 103–110. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43620>
- Faizal, M. (2020). Pengaruh Model Latihan Sasaran dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 dan 15 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 21–29.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jiki/article/view/36589>

- Habitullah, A. S. G. (2020). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Peningkatan Hasil Ketepatan Shooting pada Permainan Futsal. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 1–13. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.16999>
- Hendika, A. &. (2021). *Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak Hendika Mustafa, Aryadie Adnan*. 1064–1076.
- Kusumastuti, S. Y., Nurhayati, N., Faisal, A., Rahayu, D. H., & Haartini, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Lengkap Penulisan untuk Karya Ilmiah Terbaik* (S. Sepriano & E. Efitra (eds.); Ed.I). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal JPOK*, 9(1), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38038>
- Muryadi, A. D., & HAKIM, A. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(1).
- Pirmansyah, P. (2021). Pengaruh Latihan Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Penukal. *Seminar Nasional Olahraga*, 281–289. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/275/0>
- Pratama, D. S., Maliki, O., & Setiawan, A. (2024). Hubungan Kelentukan Terhadap Akurasi Shooting di SSb Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023. *Jendela Olahraga*, 9(1), 194–204. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17849>
- Rizki, A. M., & Abdulaziz, M. F. (2025). Pengaruh Resistance Band Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Putri Ekstrakurikuler Futsal SMAN1 Mayong Kabupaten Jepara. *Pendidikan dan Sosial Budaya*, 5(4), 2765–2773. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5836>
- Sofwatillah, S., Risnita, R., Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1147>
- 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>
- Sarifudin, D., Wibowo, H., & Arifin, M. (2023). *Dasar-dasar permainan sepak bola*. Bandung: CV Remaja Karya.
- Wahyuadji, H. O., & Wulandari, A. A. (2024). Peran Instagram @officialpersebaya dalam Membranding Pemain Sepak Bola Muda di Klub Persebaya Surabaya. *Digicom : Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(4), 337–347. <https://doi.org/10.37826/digicom.v4i4.834>
- Zany, N. Al, Panjaitan, S. M. S., & Syakirah, N. (2024). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Mellui Penelitian Tindakan Kelas di SMA Swasta Tuntungan. *Jurnal Pendalas*, 4(2), 160–171. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i2.500>