

Survei Tingkat Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SMA Negeri Balung

Moh Abdul Rohman*, Rizki Apriliyanto, Wahyu Eko Widiyanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia.

* Correspondence: abdulrohman20408@gmail.com

Abstract

Shooting skills are a crucial fundamental technique in soccer because they are a determining factor in a team's success in scoring goals. However, the soccer players in the Balung State High School extracurricular program have never been scientifically evaluated regarding their shooting skill levels based on their playing positions, making it difficult for coaches to design targeted training programs tailored to the players' needs. This study aims to analyze the shooting skill levels of the Balung State High School soccer club players based on their playing positions. The method used was a descriptive survey with a quantitative approach. The sample consisted of 30 players selected using purposive sampling, with the criteria being that they were active players who trained regularly. Data collection was conducted through a shooting test toward the goal from a distance of 16.5 meters, consisting of three attempts, with a maximum score of 15 points. The data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the overall average shooting skill of the players was 7.43 (49.56%), falling into the "fair" category. The striker position achieved the highest average (8.44 or 56.30%), followed by defenders and midfielders with the same average (7.44 or 49.63%), while goalkeepers had the lowest average (4.33 or 28.89%). The conclusion of this study is that the shooting skills of the extracurricular soccer players at Balung State High School vary depending on their playing positions and, in general, are still in the "adequate" category.

Keyword: Extracurricular; football; shooting skills

Abstrak

Keterampilan *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena menjadi faktor penentu keberhasilan tim dalam mencetak gol. Namun, pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung belum pernah dievaluasi secara ilmiah mengenai tingkat keterampilan *shooting* berdasarkan posisi bermain, sehingga pelatih kesulitan menyusun program latihan yang terarah dan sesuai kebutuhan pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung berdasarkan posisi bermain. Metode yang digunakan adalah survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 30 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pemain aktif dan rutin berlatih. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *shooting* ke arah gawang dari jarak 16,5 meter sebanyak tiga kali percobaan, dengan skor maksimum 15 poin. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan *shooting* pemain secara keseluruhan adalah 7,43 (49,56%) dengan kategori cukup. Posisi *striker* memperoleh rata-rata tertinggi (8,44 atau 56,30%), diikuti *defender* dan *midfielder* dengan rata-rata sama (7,44 atau 49,63%), sedangkan *goalkeeper* memperoleh rata-rata terendah (4,33 atau 28,89%). Simpulan penelitian ini adalah tingkat keterampilan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung berbeda berdasarkan posisi bermain dan secara umum masih berada pada kategori cukup.

Kata kunci: Ekstrakurikuler; keterampilan *shooting*; sepak bola.

Received: 24 Juni 2026 | Revised: 16, 22 Juli 2026

Accepted: 1 Agustus 2026 | Published: 7 Agustus 2026



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

Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan, termasuk peserta didik di tingkat sekolah menengah (Prasetyo et al., 2021; Fadli & Hariyoko, 2022). Popularitasnya mendorong banyak sekolah untuk menjadikan sepak bola sebagai kegiatan ekstrakurikuler, yang berfungsi tidak hanya sebagai wadah pengembangan minat dan bakat, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Andriawan & Handayani, 2024). Melalui ekstrakurikuler, siswa dipersiapkan untuk berprestasi di berbagai kompetisi, menjadikan pembinaan teknik dasar sebagai fondasi utama yang harus dikuasai untuk menerapkan strategi permainan secara efektif dan efisien.

Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan paling krusial adalah shooting, karena merupakan tahap akhir dalam proses menyerang untuk menghasilkan gol. Keberhasilan suatu tim sangat ditentukan oleh kemampuan pemain dalam memanfaatkan peluang melalui shooting yang akurat dan tepat sasaran (Firdaus et al., 2021). Kemampuan shooting yang efektif merupakan hasil dari kombinasi keterampilan motorik, pemahaman taktis, kondisi fisik, dan latihan yang terstruktur (Ardyansyah & Fadhli, 2025). Dari aspek biomekanika, gerakan shooting melibatkan koordinasi berbagai segmen tubuh (*proximal-to-distal sequence*) di mana faktor seperti penempatan kaki tumpu, keseimbangan, dan titik kontak kaki dengan bola sangat menentukan kualitas tendangan (Anggraini et al., 2025).

Beberapa penelitian terkini juga mengonfirmasi bahwa kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan tubuh berkontribusi signifikan terhadap akurasi shooting (Nurkirom et al., 2026; Setiawan & Jatra, 2025). Meskipun penelitian tentang pengaruh latihan dan kondisi fisik terhadap shooting telah banyak dilakukan, studi yang secara spesifik menggambarkan tingkat keterampilan shooting berdasarkan posisi bermain pada pemain ekstrakurikuler sekolah menengah masih relatif terbatas. Di SMA Negeri Balung, kegiatan ekstrakurikuler sepak bola telah berjalan sebagai wadah pembinaan, namun belum pernah dilakukan evaluasi ilmiah mengenai keterampilan teknis pemain, khususnya shooting.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap 36 pemain ekstrakurikuler, terlihat adanya indikasi variasi kemampuan yang cukup mencolok antar pemain, serta dugaan bahwa program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya memperhatikan kebutuhan spesifik berdasarkan posisi bermain. Kondisi ini menjadi masalah karena pelatih tidak memiliki data objektif untuk menyusun program latihan yang terarah dan efektif, sehingga berpotensi menghambat pengembangan prestasi tim secara optimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah studi yang dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan shooting pemain berdasarkan posisi bermain.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi awal dengan menyediakan data evaluasi yang komprehensif sebagai dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih spesifik dan berbasis posisi (*position-specific training*). Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian mutakhir yang menekankan pentingnya latihan yang disesuaikan dengan tuntutan setiap posisi untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan teknis pemain (Cuong Le et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan pengetahuan (*research gap*) mengenai profil keterampilan shooting di tingkat ekstrakurikuler

SMA, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi peningkatan kualitas pembinaan di SMA Negeri Balung dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis di masa depan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat keterampilan shooting pemain ekstrakurikuler SMA Negeri Balung berdasarkan posisi bermain.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini dipilih untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung berdasarkan posisi bermain, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden (Rachman et al., 2024). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor numerik hasil tes keterampilan *shooting* yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang diteliti secara sistematis dan terukur (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung yang berjumlah 36 pemain.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan & Bala, 2023). Adapun kriteria inklusi sampel meliputi (1) siswa yang terdaftar sebagai anggota aktif ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung; (2) mengikuti latihan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu; (3) dalam kondisi sehat dan tidak mengalami cedera saat pelaksanaan penelitian; serta (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 30 pemain sebagai sampel penelitian yang terdiri atas 3 pemain *goalkeeper*, 9 pemain *defender*, 9 pemain *midfielder*, dan 9 pemain *striker*.

Jumlah sampel ini telah memenuhi prinsip kecukupan sampel untuk penelitian deskriptif, di mana jumlah minimum responden yang direkomendasikan adalah 30 subjek (Morse, 2022). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting* ke arah gawang untuk mengukur kemampuan *shooting* pemain. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu dilakukan validasi isi (*content validity*) melalui *expert judgment* dengan melibatkan dua orang ahli, yaitu pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung dan dosen pendidikan jasmani yang memiliki pengalaman di bidang kepelatihan sepak bola. Validasi dilakukan untuk menilai kesesuaian aspek yang diukur, prosedur pelaksanaan tes, pembagian target pada gawang, serta sistem penskoran (Retnawati, 2022).

Berdasarkan hasil *expert judgment*, instrumen dinyatakan layak digunakan dengan kategori valid. Selanjutnya, uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan metode *test-retest* pada 10 pemain di luar sampel penelitian dengan rentang waktu 7 hari. Hasil uji reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien korelasi *pearson product moment* dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar $r = 0,85$, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi (Sugiyono, 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen tes *shooting* memiliki konsistensi yang baik dan dapat diandalkan sebagai alat ukur dalam penelitian. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan sepak bola SMA Negeri Balung.

Sebelum tes dimulai, seluruh peserta melakukan pemanasan selama 10-15 menit yang mencakup peregangan statis dan dinamis, *jogging*, serta latihan tendangan ringan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan meminimalkan risiko cedera (Safari et al., 2024). Prosedur tes *shooting* dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Bola diletakkan dalam keadaan diam pada titik tendangan yang berjarak 16,5 meter dari garis gawang, sesuai dengan jarak tendangan penalti dalam peraturan sepak bola resmi.
2. Pemain berdiri di belakang bola dan diperbolehkan melakukan awalan sesuai kebiasaan masing-masing, dengan kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
3. Gawang dibagi menjadi beberapa zona sasaran dengan skor yang telah ditentukan (lihat Tabel 1). Pembagian zona ini mengacu pada pedoman penilaian *shooting* yang dikembangkan oleh (Putra et al., 2023) dan telah divalidasi oleh ahli.
4. Setiap pemain memperoleh tiga kali kesempatan melakukan tendangan menggunakan kaki dominan. Skor dari ketiga percobaan dijumlahkan sehingga diperoleh skor akhir keterampilan *shooting* dengan skor maksimum 15 poin.
5. Penilaian dilakukan oleh peneliti dibantu oleh dua orang asisten yang telah dilatih sebelumnya untuk memastikan proses observasi dan pencatatan skor dilakukan secara objektif sesuai dengan hasil tendangan yang mengenai target (Widiyanto & Apriliyanto, 2024).

Tabel 1. Skor penilaian tes shooting

Zona Sasaran	Skor
Sudut kanan atas / kiri atas	5
Sudut kanan bawah / kiri bawah	4
Sisi tengah kanan / kiri	3
Tengah gawang	2
Mengenai tiang atau mistar	1
Tidak mengenai sasaran	0

Analisis data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi jumlah responden (n), nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi, nilai terendah, dan standar deviasi (SD). Persentase keterampilan *shooting* dihitung menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabel statistik deskriptif, dan diagram batang untuk menggambarkan tingkat keterampilan *shooting* pemain berdasarkan posisi bermain. Tingkat keterampilan kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang berdasarkan persentase pencapaian skor maksimum (Khoiron et al., 2024), sehingga dapat diketahui gambaran kemampuan *shooting* pada setiap kelompok posisi bermain secara komprehensif.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Responden terdiri atas empat posisi bermain, yaitu *goalkeeper*, *defender*, *midfielder*, dan *striker*. Distribusi responden berdasarkan posisi bermain disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan posisi bermain

Posisi Bermain	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Goalkeeper</i>	3	10,0
<i>Defender</i>	9	30,0
<i>Midfielder</i>	9	30,0
<i>Striker</i>	9	30,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa penelitian melibatkan 30 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung dengan komposisi 3 pemain *goalkeeper* (10,0%), 9 pemain *defender* (30,0%), 9 pemain *midfielder* (30,0%), dan 9 pemain *striker* (30,0%). Komposisi sampel ini merepresentasikan struktur tim sepak bola secara proporsional. Data keterampilan *shooting* pemain dianalisis berdasarkan posisi bermain untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kemampuan masing-masing kelompok. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Statistik deskriptif keterampilan *shooting* berdasarkan posisi pemain

Posisi	n	Mean	SD	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rentang Nilai	Persentase (%)	Kategori
<i>Goalkeeper</i>	3	4,33	1,15	5	3	2	28,89	Kurang
<i>Defender</i>	9	7,44	2,45	13	5	8	49,63	Cukup
<i>Midfielder</i>	9	7,44	3,54	14	3	11	49,63	Cukup
<i>Striker</i>	9	8,44	5,13	15	1	14	56,30	Cukup
Total	30	7,43	3,56	15	1	14	49,56	Cukup

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa pemain pada posisi *striker* memiliki rata-rata skor *shooting* tertinggi, yaitu 8,44 (SD = 5,13) atau 56,30% dari skor maksimum, diikuti oleh posisi *defender* dan *midfielder* dengan rata-rata yang sama, yaitu 7,44 (SD = 2,45 dan 3,54) atau 49,63%, sedangkan *goalkeeper* memperoleh rata-rata terendah sebesar 4,33 (SD = 1,15) atau 28,89%. Standar deviasi yang bervariasi antarposisi menunjukkan adanya tingkat variasi kemampuan yang berbeda dalam setiap kelompok. Variasi terbesar terdapat pada posisi *striker* (SD = 5,13) dengan rentang nilai 1-15, yang mengindikasikan kesenjangan kemampuan yang sangat signifikan di antara pemain pada posisi yang sama. Sebaliknya, posisi *goalkeeper* memiliki variasi terkecil (SD = 1,15) dengan rentang nilai 3-5, yang menunjukkan kemampuan yang relatif homogen di antara pemain *goalkeeper*. Untuk menginterpretasikan tingkat keterampilan *shooting* pemain, skor persentase diklasifikasikan ke dalam kategori berdasarkan pedoman yang telah ditetapkan (Khoiron et al., 2024).

Tabel 4. Kategori tingkat keterampilan *shooting*

Persentase	Kategori
81–100%	Sangat Baik
61–80%	Baik
41–60%	Cukup
21–40%	Kurang
≤ 20%	Sangat Kurang

Berdasarkan hasil pengelompokan tingkat keterampilan *shooting* pada tabel 4, pemain pada posisi *striker*, *defender*, dan *midfielder* termasuk dalam kategori cukup, sedangkan pemain pada posisi *goalkeeper* termasuk dalam kategori kurang. Secara keseluruhan, belum terdapat kelompok posisi yang mencapai kategori baik maupun sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler SMA Negeri Balung masih berada pada kategori cukup, sehingga diperlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah dan disesuaikan dengan karakteristik setiap posisi bermain. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai sebaran kemampuan *shooting* pemain, dilakukan analisis distribusi frekuensi berdasarkan kategori keterampilan pada setiap posisi bermain.

Tabel 5. Distribusi frekuensi kategori keterampilan *shooting* berdasarkan posisi

Kategori	Striker (n=9)	Midfielder (n=9)	Defender (n=9)	Goalkeeper (n=3)	Total (n=30)
Sangat Baik	1 (11,1%)	1 (11,1%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (6,7%)
Baik	1 (11,1%)	0 (0%)	1 (11,1%)	0 (0%)	2 (6,7%)
Cukup	2 (22,2%)	2 (22,2%)	4 (44,5%)	0 (0%)	8 (26,7%)
Kurang	3 (33,3%)	4 (44,4%)	4 (44,4%)	3 (100%)	14 (46,7%)
Sangat Kurang	2 (22,2%)	2 (22,2%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (13,3%)

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa sebagian besar pemain (46,7%) berada pada kategori kurang, 26,7% pada kategori cukup, 13,3% pada kategori sangat kurang, dan masing-masing 6,7% pada kategori baik dan sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung masih memerlukan peningkatan kemampuan *shooting* yang signifikan. Pada posisi *striker*, hanya 1 pemain (11,1%) yang mencapai kategori sangat baik dan 1 pemain (11,1%) pada kategori baik, sementara 5 pemain lainnya (55,6%) berada pada kategori kurang hingga sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain pada posisi yang secara teoritis dituntut memiliki kemampuan *shooting* unggul justru masih didominasi oleh pemain dengan kemampuan rendah. Fenomena serupa juga terlihat pada posisi *midfielder*, di mana hanya 1 pemain (11,1%) yang mencapai kategori sangat baik, sedangkan 6 pemain lainnya (66,6%) berada pada kategori kurang hingga sangat kurang. Pada posisi *defender*, tidak terdapat pemain dengan kategori sangat baik, 1 pemain (11,1%) pada kategori baik, 4 pemain (44,5%) pada kategori cukup, dan 4 pemain (44,4%) pada kategori kurang. Sementara itu, seluruh pemain *goalkeeper* (100%) berada pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain penjaga gawang masih sangat terbatas. Untuk memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai kemampuan *shooting* setiap pemain, data individu disajikan dalam bentuk ringkasan statistik per posisi, tanpa menyebutkan nama secara berlebihan agar pembaca tetap fokus pada analisis kelompok.

Tabel 6. Ringkasan data individu pemain berdasarkan posisi

Posisi	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-rata	Median	Modus
<i>Striker</i>	15	1	8,44	8	3
<i>Midfielder</i>	14	3	7,44	7	3
<i>Defender</i>	13	5	7,44	7	6
<i>Goalkeeper</i>	5	3	4,33	4	3, 4, 5

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa pada posisi *striker*, skor tertinggi mencapai 15 (sempurna) dan terendah 1, dengan median 8 dan modus 3 yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki skor di sekitar nilai 3. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada pemain dengan kemampuan sangat baik, mayoritas pemain *striker* masih memiliki kemampuan *shooting* yang rendah. Pada posisi *midfielder*, skor tertinggi mencapai 14 dan terendah 3, dengan median dan modus masing-masing 7 dan 3. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pemain *midfielder* juga bervariasi dengan kecenderungan dominan pada skor rendah. Pada posisi *defender*, skor tertinggi 13 dan terendah 5, dengan median 7 dan modus 6. Berbeda dengan posisi lainnya, tidak ada pemain *defender* yang memperoleh skor di bawah 5, yang menunjukkan bahwa pemain bertahan memiliki kemampuan *shooting* yang lebih merata dan cenderung lebih stabil dibandingkan posisi lainnya. Pada posisi *goalkeeper*, skor berkisar antara 3 hingga 5 dengan rata-rata 4,33, yang menunjukkan bahwa seluruh pemain penjaga gawang memiliki kemampuan *shooting* yang relatif rendah dan homogen. Untuk memvisualisasikan perbandingan kemampuan *shooting* antar posisi bermain, disajikan diagram batang pada diagram 1.

Diagram 1. Rata-rata skor *shooting* berdasarkan posisi bermain

Berdasarkan diagram 1, terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor shooting antar posisi bermain. Posisi striker memiliki rata-rata tertinggi (8,44), diikuti oleh defender dan midfielder dengan rata-rata yang sama (7,44), dan goalkeeper dengan rata-rata terendah (4,33). Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa perbedaan rata-rata antara striker, defender dan midfielder tidak terlalu besar (hanya sekitar 1 poin), sementara perbedaan antara ketiga posisi tersebut dengan goalkeeper cukup signifikan (sekitar 3-4 poin).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung, diperoleh gambaran bahwa tingkat keterampilan *shooting* berbeda pada setiap posisi bermain. Kelompok *striker* memperoleh nilai rata-rata keterampilan *shooting* tertinggi (8,44 atau 56,30% dengan kategori cukup), diikuti oleh *defender* dan *midfielder* dengan rata-rata yang sama (7,44 atau 49,63% kategori cukup), sedangkan *goalkeeper* berada pada posisi terendah (4,33 atau 28,89% kategori kurang). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler SMA Negeri Balung masih berada pada kategori cukup, sehingga diperlukan program latihan yang lebih sistematis dan terarah sesuai dengan tuntutan setiap posisi bermain.

Secara teoritis, pemain *striker* merupakan ujung tombak serangan yang dituntut memiliki kemampuan *shooting* baik karena bertugas mencetak gol. Hasil penelitian yang menunjukkan *striker* sebagai kelompok dengan rata-rata tertinggi sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa keterampilan *shooting* dipengaruhi oleh teknik dasar yang benar, koordinasi gerak, kekuatan tungkai, serta latihan yang dilakukan secara terprogram (Oliver et al., 2024). Pemain yang lebih sering berlatih *shooting* dan *finishing* akan memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan tendangan yang akurat dan bertenaga (Cahyono & Syaukani, 2023). Namun demikian, temuan menarik ditemukan pada posisi *defender* yang memiliki rata-rata yang sama dengan *midfielder* dan hanya berbeda tipis dengan *striker*.

Hal ini berbeda dengan penelitian (Hasanuddin, 2023) yang melaporkan bahwa pemain *striker* memiliki kemampuan *shooting* paling tinggi dibandingkan posisi lainnya. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh variasi program latihan, frekuensi latihan *shooting*, pengalaman bermain, serta karakteristik responden pada masing-masing sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Cahyono & Syaukani, 2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kemampuan *shooting* yang signifikan antara pemain depan, tengah, dan belakang ($p > 0,05$). Peneliti menjelaskan bahwa hasil *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti teknik pelaksanaan, posisi badan dan kaki saat menendang, serta konsentrasi pemain.

Oleh karena itu, posisi bermain tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator kemampuan *shooting*, karena penguasaan teknik dasar, kualitas latihan, serta pengalaman bermain turut memberikan kontribusi terhadap perkembangan keterampilan tersebut. Selain posisi bermain, terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi kemampuan *shooting*. Kekuatan otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan daya dorong saat menendang bola, di mana penelitian (Nurkirom et al., 2026) menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi signifikan terhadap akurasi *shooting*, terutama apabila didukung oleh

penguasaan teknik dasar yang baik. Koordinasi mata-kaki juga berperan penting dalam mengarahkan bola secara tepat ke sasaran, di mana pemain dengan koordinasi yang lebih baik memiliki kemampuan *shooting* yang lebih tinggi (Firdaus et al., 2021).

Keseimbangan tubuh berfungsi menjaga stabilitas saat melakukan tumpuan sebelum menendang, sehingga pemain dengan keseimbangan yang baik mampu menghasilkan tendangan yang lebih akurat dan kuat (Setiawan & Jatra, 2025). Apabila ketiga komponen tersebut berkembang dengan baik, kualitas shooting pemain akan semakin optimal (Nurkirom et al., 2026). Hasil penelitian yang menunjukkan defender memiliki kemampuan shooting yang relatif baik juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik latihan pada tingkat ekstrakurikuler sekolah. Pada tahap pembinaan usia sekolah, program latihan umumnya masih berfokus pada penguasaan teknik dasar secara menyeluruh sehingga seluruh pemain memperoleh porsi latihan shooting yang relatif sama tanpa membedakan posisi bermain (Cuong Le et al., 2023).

Kondisi ini menyebabkan pemain bertahan tetap memiliki kesempatan yang cukup untuk mengembangkan kemampuan menendang ke arah gawang, terutama karena dalam situasi permainan maupun latihan, pemain bertahan sering melakukan tendangan jarak jauh untuk memulai serangan atau saat menghadapi bola mati. Sebaliknya, apabila latihan *finishing* belum diberikan secara spesifik kepada pemain depan, keunggulan yang seharusnya dimiliki *striker* menjadi kurang terlihat (Luthfi et al., 2025). Faktor psikologis seperti kepercayaan diri, motivasi, dan konsentrasi juga berperan dalam menentukan keberhasilan *shooting*, di mana pemain dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani dan tenang dalam melakukan tendangan (Rizky, 2020).

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat beberapa implikasi praktis bagi pembinaan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung. Pelatih diharapkan menyusun program latihan yang lebih spesifik berdasarkan kebutuhan setiap posisi bermain, seperti meningkatkan latihan *finishing* dan akurasi tendangan bagi *striker*, memberikan variasi latihan *shooting* dari berbagai sudut bagi *midfielder*, mempertahankan latihan tendangan jarak jauh pada *defender*, serta tetap memberikan latihan *shooting* dasar kepada *goalkeeper* (Cuong Le et al., 2023). Latihan teknik sebaiknya dipadukan dengan latihan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan agar kemampuan *shooting* berkembang secara optimal (Nurkirom et al., 2026; Setiawan & Jatra, 2025).

Evaluasi berkala juga perlu dilakukan untuk memantau perkembangan pemain dan mengidentifikasi mereka yang memerlukan perhatian khusus (Feri et al., 2025). Mengingat adanya variasi kemampuan yang cukup mencolok antar pemain, pelatih perlu menerapkan pendekatan latihan yang memperhatikan perbedaan individu (Musrifin & Bausad, 2020). Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden 30 pemain, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Penelitian menggunakan desain survei deskriptif sehingga hanya menggambarkan tingkat keterampilan *shooting* tanpa menganalisis hubungan sebab-akibat antarvariabel.

Variabel lain yang berpotensi memengaruhi kemampuan *shooting*, seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, pengalaman bermain, dan faktor psikologis belum diukur secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik atau eksperimental dengan menambahkan variabel-variabel

tersebut agar faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan *shooting* dapat dianalisis secara lebih mendalam.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Balung, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *shooting* pemain secara keseluruhan berada pada kategori cukup dengan rata-rata skor 7,43 (49,56%). Namun demikian, terdapat perbedaan kemampuan berdasarkan posisi bermain, di mana kelompok *striker* memperoleh rata-rata tertinggi (8,44 atau 56,30% kategori cukup), diikuti *defender* dan *midfielder* dengan rata-rata yang sama (7,44 atau 49,63% kategori cukup), sedangkan *goalkeeper* berada pada posisi terendah (4,33 atau 28,89% kategori kurang). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan spesifik sesuai karakteristik setiap posisi bermain.

Penelitian ini juga mengungkapkan adanya variasi kemampuan yang cukup mencolok antar pemain, dengan rentang skor antara 1 hingga 15, serta dominasi pemain pada kategori kurang (46,7%) dan cukup (26,7%). Faktor-faktor seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, intensitas latihan, serta faktor psikologis turut memengaruhi kemampuan *shooting* pemain. Temuan bahwa *defender* memiliki rata-rata yang sama dengan *midfielder* dan hanya berbeda tipis dengan *striker* mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan spesifik setiap posisi, sehingga diperlukan penyesuaian dalam penyusunan materi latihan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun program latihan berbasis posisi, khususnya dengan meningkatkan latihan *finishing* dan akurasi tendangan bagi *striker*, memberikan variasi latihan *shooting* dari berbagai sudut bagi *midfielder*, mempertahankan latihan tendangan jarak jauh pada *defender*, serta tetap memberikan latihan *shooting* dasar kepada *goalkeeper*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan *shooting* serta menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, dan faktor psikologis agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Pernyataan Penulis

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan motivasi selama proses penulisan artikel ini hingga selesai. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan artikel ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya, kepada pihak SMA Negeri Balung yang telah memberikan izin penelitian, serta kepada seluruh peserta ekstrakurikuler yang telah bersedia menjadi responden. Dukungan dan motivasi yang diberikan sangat berarti bagi penulis hingga artikel ini dapat diselesaikan.

Daftar Pustaka

- Andriawan, R. R., & Handayani, N. (2024). Kinerja Organisasi Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Sepakbola. *Jurnal Media Administrasi*, 9(1), 143–156. <https://doi.org/10.56444/jma.v9i1.1444>
- Ardyansyah, M. F., & Fadhli, N. R. (2025). Kontribusi Keterampilan Motorik Dasar terhadap Keterampilan Shooting pada Pemain Sepakbola U-10. *Jurnal Olahraga*, 5(3), 384–396. <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jor/article/view/5586>
- Anggraini, I., Haryono, T., & Ikhwan Hidayat, I. (2025). The Effect of Leg Muscle Train-ing Using Rubber Bands on The Kinematic Parameters of Shooting Techniques in Female Soccer Athletes. *Journal of Physical Education*, 12(2), 287–292. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jpehs/article/view/37385>
- Cahyono, R. D., & Syaukani, A. A. (2023). Perbedaan Kemampuan Shooting Pemain Depan, Tengah, dan Belakang pada Tim Sepakbola Liga 3 Persikama. *Jurnal Porkes*, 6(1), 89–101. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7654>
- Cuong Le, C., Ma'ayah, F., Nosaka, K., Hiscock, D., & Latella, C. (2023). Effects of High-Intensity Position-Specific Drills on Physical and Technical Skill Performance in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(5), e332–e340. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004360>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5, Article No. 00149. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fadli, A., & Hariyoko, H. (2022). Survei Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular (vo2max) Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Menengah Atas. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 12(2), 59–73. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.375>
- Feri, M. M., Hardovi, B. H., & Apriliyanto, R. (2025). Analisis Kondisi Fisik Tim Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Balung. 8(2), 810–818. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30087>
- Firdaus, M., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2021). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on the Soccer Shooting Ability. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(4), 401–406. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/49785>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 223–235. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Khoiron, M. A. A., Sugiarto, T., Yudasmar, D. S., & Amiq, F. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada SSB Gadra Fc Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 6(1), 101–109. <https://doi.org/10.17977/um062v6i12024p101-109>
- Luthfi, M., Gemaël, Q. A., Wijaya, H. H. (2025). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Pemain Academy Asad 313 U-15 Purwakarta. 11(2). 530–538. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.71742>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola

- Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119.
<https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Morse, J. M. (2022). The fallacy of rigor: Examining checklist criteria as an indicator of quality. *The SAGE handbook of qualitative research design*, 1, 373–396.
- Nurkirom, T. T., Safari, I., & Rahman, A. A. (2026). Kontribusi Kekuatan Otot Kaki dan Teknik Dasar Shooting terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 9(3), 1297–1308.
<https://doi.org/10.31539/gf937d86>
- Oliver, J. L., Ramachandran, A. K., Singh, U., Ramirez-Campillo, R., & Lloyd, R. S. (2024). The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 54(3), 623–643.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01944-8>
- Prasetyo, H. B., Pratama, D. S., & Prastiwi, B. K. (2021). Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Klub Mahardhika Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 395–403.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.89>
- Putra, S. S., Asyhari, H., & Syahrudin, S. (2023). Analisis Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Sepakbola siswa SMA Negeri 11 Bulukumba. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(2), 57–67.
<https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3965>
- Rizky, E. (2020). Analisis Keterampilan Shooting Sepak Bola: Efek Power dan Percaya Diri Atlet. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 16–23.
<https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.4>
- Retnawati, H. (2022). *Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Rachman, A., Yochanan, E., & Samanlang, A. I. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Safari, I., Nurkirom, T. T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Pemanasan terhadap Kinerja Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–55.
- Setiawan, Y. A., & Jatra, R. (2025). Contribution of Leg Muscle Power and Eye-Foot Coordination to Football Shooting Results in PS UIR Athletes. *Journal of Applied Movement and Sport Science*, 1(2), 24–32.
<https://journals.khatec.id/index.php/jamss/article/view/49>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiyanto, W. E., & Apriliyanto, R. (2024). Prosedur Pengumpulan Data dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Porkes*, 7(1), 112–125.