

Analisis Kekuatan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Perisai Muda

Ilal Lahdi¹, Deka Ismi Mori Saputra², Titis Wulandari³

Raja Bani Pilitan⁴, Khairul Saleh⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

ilallahdi68@gmail.com¹, dekaismimori@gmail.com², titiswulandari17@gmail.com³,

rajabanipilitan@gmail.com⁴, khairulshalehk@gmail.com⁵

ABSTRACT

Shooting ability is one of the fundamental techniques that plays a crucial role in determining a player's success in scoring goals in football. The effectiveness of a shooting technique is influenced not only by technical mastery but also by leg muscle strength, movement coordination, body balance, and the proper execution of movements from the preparation phase, execution phase, to the follow-through phase. However, the shooting strength of players at Perisai Muda Football School (SSB Perisai Muda) has never been descriptively analyzed as an evaluation tool for the coaching process. Therefore, this study aimed to determine the level of shooting strength of SSB Perisai Muda players based on the preparation phase, execution phase, and follow-through phase. This study employed a quantitative descriptive research method using a survey approach through a shooting test. The population consisted of players from Perisai Muda Football School (SSB Perisai Muda). The sample comprised 25 players, selected using the total sampling technique. The research instrument was a shooting distance test, in which each player performed three shooting attempts representing the preparation phase, execution phase, and follow-through phase. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequency distributions and percentages and were then classified into four categories: very good, good, fair, and poor. The results showed that in the preparation phase, shooting ability was predominantly in the Good category, with 13 players (52%), followed by the Fair category with 11 players (44%), the Very Good category with 1 player (4%), and no players in the Poor category (0%). In the execution phase, the Good category remained dominant with 13 players (52%), while the Very Good category increased to 3 players (12%), the Fair category decreased to 8 players (32%), and the Poor category consisted of 1 player (4%). In the follow-through phase, shooting ability was predominantly in the Fair category with 12 players (48%), followed by the Good category with 10 players (40%), the Poor category with 3 players (12%), and no players achieved the Very Good category (0%). It can therefore be concluded that the overall shooting strength of SSB Perisai Muda players falls within the Good category, although the players were not able to consistently maintain their shooting performance across all phases, particularly during the follow-through phase.

Keywords : *football, shooting power, SSB, training, Bungo Regency.*

ABSTRAK

Kemampuan shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan seorang pemain dalam mencetak gol pada permainan sepak bola. Keberhasilan teknik shooting tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta pelaksanaan gerakan yang benar mulai dari fase persiapan, pelaksanaan, hingga gerak lanjutan. Namun, kemampuan kekuatan shooting pemain Sekolah Sepak Bola Perisai Muda belum pernah dianalisis secara deskriptif sebagai bahan evaluasi dalam proses pembinaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan shooting pemain SSB Perisai Muda berdasarkan fase awal (persiapan), fase

utama (pelaksanaan), dan fase akhir (gerak lanjutan). Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui teknik tes. Populasi penelitian adalah pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Perisai Muda. Sampel penelitian berjumlah 25 pemain yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes jarak shooting, di mana setiap pemain melakukan tiga kali percobaan yang dikelompokkan menjadi fase awal (persiapan), fase utama (pelaksanaan), dan fase akhir (gerak lanjutan). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase awal (persiapan) kemampuan shooting didominasi kategori Baik sebanyak 13 pemain (52%), kategori Cukup sebanyak 11 pemain (44%), kategori Sangat Baik sebanyak 1 pemain (4%), dan kategori Kurang tidak ditemukan (0%). Pada fase utama (pelaksanaan) kategori Baik tetap mendominasi sebanyak 13 pemain (52%), kategori Sangat Baik meningkat menjadi 3 pemain (12%), kategori Cukup sebanyak 8 pemain (32%), dan kategori Kurang sebanyak 1 pemain (4%). Sementara itu, pada fase akhir (gerak lanjutan) kemampuan shooting didominasi kategori Cukup sebanyak 12 pemain (48%), kategori Baik sebanyak 10 pemain (40%), kategori Kurang sebanyak 3 pemain (12%), dan tidak terdapat pemain pada kategori Sangat Baik (0%).

Kata kunci : Sepak Bola, Kekuatan *Shooting*, SSB.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik sebagai sarana rekreasi, kebugaran, pengembangan karakter, hingga sebagai profesi. Dalam perspektif pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia, olahraga berperan penting dalam membentuk disiplin, kerja sama, sportivitas, serta gaya hidup sehat. Kegiatan olahraga mampu merangsang perkembangan fisik, psikologis, dan sosial secara seimbang. Tak hanya itu, olahraga juga menjadi salah satu sarana prestasi yang dapat mengharumkan nama individu, daerah, bahkan bangsa di kancah internasional (Riqyal dkk. 2024).

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran tubuh tetapi juga memainkan peran penting dalam membentuk karakter, memperkuat mental, serta menjalin hubungan sosial yang positif di tengah masyarakat (Undang Undang 11 2022).

Olahraga berkembang menjadi bagian dari kehidupan sosial yang memiliki banyak cabang, salah satunya yang paling populer dan diminati berbagai kalangan usia adalah sepak bola. Olahraga ini tidak hanya digemari karena keseruannya, melainkan juga karena nilai-nilai kompetitif dan kerja tim yang terkandung di dalamnya. Di banyak negara, termasuk Indonesia, sepak bola bahkan sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat (Mulyana dkk. 2024).

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin (Syarif dan Pangestu 2025). Sepakbola tidak hanya menuntut kemampuan fisik yang prima,

tetapi juga keterampilan teknik, kecerdasan taktik, serta kerja sama tim yang solid. Dalam praktiknya, permainan sepakbola sangat dinamis dan memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik agar dapat bermain secara efektif.

Permainan sepakbola melibatkan berbagai teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *control*, *heading*, dan *shooting*. Semua teknik ini penting, namun *shooting* memiliki peran yang sangat strategis dalam menentukan kemenangan suatu tim. *Shooting* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang bertujuan untuk mencetak gol dengan menendang bola ke arah gawang lawan sekuat dan seakurat mungkin. Menurut (Aji, Sugiono, dan Istiyono 2024), *shooting* adalah cara utama untuk menyelesaikan serangan dalam sepakbola, dan kualitas *shooting* sangat menentukan efektivitas permainan. Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* yang baik menjadi salah satu fokus utama dalam pembinaan pemain sejak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 6–8 Mei 2025 di SSB Perisai Muda, diketahui bahwa kemampuan *shooting* para pemain masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari lemahnya kekuatan tendangan serta kurangnya akurasi arah bola ke gawang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan menyelesaikan peluang dalam pertandingan belum optimal. Salah satu faktor utama yang diduga menjadi penyebab adalah rendahnya kekuatan otot tungkai pemain, yang memiliki peran penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah. Selain itu, program latihan fisik yang diterapkan sejauh ini belum secara khusus difokuskan pada penguatan otot tungkai sebagai penunjang performa *shooting*. Situasi ini tentu menjadi perhatian serius bagi pelatih dan pihak pengelola SSB, mengingat kemampuan *shooting* yang kurang maksimal akan berdampak langsung terhadap performa tim dalam setiap pertandingan.

Hasil observasi lapangan yang dilakukan peneliti selama beberapa kali sesi latihan dan uji tanding di SSB Perisai Muda menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* para pemain masih tergolong rendah, khususnya dalam hal kekuatan tendangan. Banyak pemain yang terlihat kesulitan dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan bertenaga, meskipun posisi bola dan momentum sudah cukup menguntungkan untuk mencetak gol. Saat dilakukan latihan tembakan ke gawang, bola sering kali melambung ringan, atau hanya melaju dengan kecepatan rendah sehingga mudah ditepis oleh penjaga gawang. Bahkan dalam situasi pertandingan, beberapa pemain yang mendapatkan peluang emas gagal menuntaskan serangan karena tendangan yang lemah, kurang bertenaga, dan tidak mengancam gawang lawan.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain belum berkembang secara optimal, padahal otot-otot tersebut merupakan bagian tubuh yang paling dominan digunakan saat melakukan *shooting*. Kelemahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah belum terarahnya program latihan fisik yang diberikan dalam sesi latihan rutin.

Lebih lanjut, dari hasil wawancara informal dengan pelatih dan pengamatan terhadap metode latihan yang digunakan di SSB Perisai Muda, diketahui bahwa

pelatih utama belum memiliki lisensi kepelatihan resmi dari lembaga atau federasi sepakbola nasional seperti PSSI. Hal ini tentu menjadi catatan penting dalam proses pembinaan pemain usia dini, karena lisensi kepelatihan tidak hanya menjadi bukti kompetensi, tetapi juga mencerminkan pemahaman pelatih terhadap prinsip-prinsip ilmiah dalam melatih seperti periodisasi, prinsip spesifisitas, serta variasi metode latihan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan atlet.

Rendahnya kekuatan *shooting* pemain di SSB Perisai Muda dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah kondisi fisik, khususnya kekuatan otot tungkai yang belum berkembang secara optimal. Kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi besar dalam menghasilkan tendangan yang kuat. Menurut Bempa & Haff (2009), otot tungkai merupakan motor utama dalam aktivitas menendang, karena gerakan *shooting* melibatkan koordinasi antara pinggul, paha, lutut, hingga pergelangan kaki. Apabila kekuatan otot tungkai masih lemah, maka energi yang ditransfer ke bola akan berkurang, sehingga kecepatan dan kekuatan bola yang dihasilkan tidak maksimal. Selain faktor kekuatan otot, teknik yang belum sempurna juga dapat menjadi penyebab lemahnya *shooting*. Pemain yang belum memahami posisi badan, ayunan kaki, dan titik perkenaan bola secara tepat akan kesulitan menghasilkan tendangan yang bertenaga dan akurat.

Selain itu, program latihan yang diberikan di SSB Perisai Muda masih bersifat umum dan belum berbasis pada analisis spesifik terhadap kelemahan pemain. Latihan yang cenderung menekankan pada aspek permainan kolektif sering kali mengabaikan pengembangan teknik dasar individu, termasuk *shooting*. Padahal, menurut Sukadiyanto (2010), keberhasilan pembinaan olahraga usia muda sangat dipengaruhi oleh program latihan yang sistematis, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan pemain. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap kemampuan *shooting* para pemain, sehingga pelatih dapat merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif.

Urgensi dari penelitian ini semakin diperkuat dengan adanya fenomena perkembangan sepak bola usia dini di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, pembinaan sepak bola usia muda mulai mendapatkan perhatian serius, baik dari pemerintah, klub, maupun masyarakat. Hal ini ditandai dengan banyaknya berdiri Sekolah Sepak Bola (SSB) di berbagai daerah, termasuk di Kabupaten Bungo. Kehadiran SSB diharapkan mampu menjadi wadah pembinaan generasi muda agar memiliki kemampuan sepak bola yang lebih baik sejak dini. Namun, keberhasilan SSB dalam mencetak pemain berkualitas sangat bergantung pada metode pembinaan yang diterapkan. Jika aspek fundamental seperti *shooting* tidak diperhatikan secara serius, maka tujuan pembinaan untuk menghasilkan pemain yang kompetitif akan sulit tercapai.

Analisis terhadap kekuatan *shooting* pemain SSB Perisai Muda menjadi sangat penting, karena dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi riil kemampuan pemain. Hasil analisis ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik, misalnya dengan menekankan latihan penguatan

otot tungkai, latihan teknik *shooting*, serta latihan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Dengan adanya data empiris tentang kekuatan *shooting*, pelatih dapat melakukan evaluasi menyeluruh dan melakukan perbaikan program latihan yang sebelumnya mungkin kurang tepat sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pihak SSB dalam merancang strategi pembinaan jangka panjang yang lebih terukur.

Secara akademis, penelitian mengenai analisis kekuatan *shooting* juga memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang kepelatihan sepak bola. Menurut Widiastuti (2011), olahraga modern menuntut adanya pendekatan ilmiah dalam setiap aspek pembinaan, termasuk dalam hal evaluasi kemampuan dasar pemain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara praktis untuk pemain dan pelatih, tetapi juga memiliki nilai teoritis dalam memperkaya kajian ilmiah mengenai keterampilan dasar sepak bola.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong kesadaran para pelatih dan pengelola SSB akan pentingnya pendekatan berbasis data dalam pembinaan olahraga. Sering kali, evaluasi kemampuan pemain hanya dilakukan secara subjektif berdasarkan pengamatan visual semata. Padahal, metode tersebut rentan bias dan tidak memberikan gambaran kuantitatif yang akurat. Dengan adanya analisis berbasis tes dan data, kelemahan pemain dapat teridentifikasi dengan jelas, sehingga pembinaan dapat diarahkan secara tepat. Dalam konteks SSB Perisai Muda, hal ini sangat relevan mengingat masih adanya keterbatasan pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan resmi. Dengan data hasil penelitian, para pelatih dapat terbantu dalam menyusun program latihan yang lebih profesional meskipun belum memiliki kualifikasi formal.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui efektivitas latihan *Jump to Box* dalam permainan sepakbola dengan judul "Analisis Kekuatan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Perisai Muda"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survei. Desain ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kekuatan *shooting* pemain sepak bola berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh di lapangan tanpa memberikan perlakuan atau menguji pengaruh suatu metode latihan. Pemilihan desain tersebut sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kekuatan *shooting* pemain sepak bola berdasarkan jarak tendangan yang dihasilkan. Data penelitian selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kecenderungan kemampuan pemain pada setiap kategori. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menggunakan data tes kekuatan *shooting* dan mengelompokkannya ke dalam kategori berdasarkan jarak tendangan.

Penelitian dilaksanakan di SSB Perisai Muda yang berlokasi di GOR Serunai Baru. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya variasi kemampuan *shooting* pemain, sehingga diperlukan pengukuran secara objektif untuk mengetahui tingkat kekuatan tendangan pemain. Penelitian dilaksanakan pada [bulan dan tahun pelaksanaan penelitian], yang meliputi tahap persiapan, observasi awal, pelaksanaan tes, pengumpulan data, pengolahan data, dan penyusunan hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang aktif mengikuti latihan di SSB Perisai Muda dan memenuhi karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan dokumen penelitian, jumlah pemain yang menjadi sampel dalam pengukuran kekuatan *shooting* adalah 25 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah [total sampling/purposive sampling, sesuaikan dengan teknik yang benar-benar digunakan]. Apabila seluruh pemain yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai sampel, maka teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Kriteria subjek meliputi pemain yang aktif mengikuti latihan rutin, terdaftar sebagai pemain SSB, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes.

Instrumen utama penelitian adalah tes jarak tendangan (*shooting distance test*) yang digunakan untuk mengukur kekuatan *shooting* berdasarkan jarak yang mampu dicapai bola. Pengukuran ini dipilih karena penelitian berfokus pada kekuatan *shooting* dan tidak mengukur aspek lain seperti akurasi, kecepatan bola, maupun efektivitas *shooting* dalam pertandingan. Dokumen penelitian juga menegaskan bahwa kekuatan *shooting* dalam penelitian dibatasi pada hasil jarak tendangan.

Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes meliputi bola sepak, lapangan, meteran atau alat ukur jarak, tanda atau garis batas, alat tulis, lembar pencatatan hasil, serta kamera atau perangkat dokumentasi. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan meter.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan prosedur yang sama kepada seluruh pemain. Pemain terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tata cara pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik. Setelah siap, pemain melakukan tendangan *shooting* menggunakan teknik tendangan ke arah depan dengan tujuan menghasilkan jarak tendangan sejauh mungkin.

Setiap pemain diberikan tiga kali kesempatan percobaan. Percobaan pertama dicatat sebagai Tes 1 atau fase awal (persiapan), percobaan kedua sebagai Tes 2 atau fase utama (pelaksanaan), dan percobaan ketiga sebagai Tes 3 atau fase akhir (gerak lanjutan). Ketiga hasil tersebut dicatat dalam satuan meter dan kemudian dikategorikan berdasarkan interval jarak yang telah ditetapkan.

Selama pelaksanaan tes, peneliti memastikan kondisi dan prosedur pengukuran dibuat sama bagi seluruh pemain. Jarak tendangan diukur dari titik pelaksanaan tendangan sampai titik akhir bola mencapai permukaan lapangan. Hasil

setiap percobaan dicatat pada lembar observasi atau lembar hasil tes untuk selanjutnya dilakukan pengelompokan dan analisis.

Skor tes ditentukan berdasarkan jarak tendangan yang dihasilkan dalam satuan meter. Semakin jauh jarak yang dihasilkan, semakin tinggi kategori kekuatan *shooting* pemain. Berdasarkan instrumen dan hasil pengukuran dalam penelitian, kategori kekuatan *shooting* ditetapkan sebagai berikut:

Jarak Shooting	Kategori
> 35 meter	Sangat Baik
28–35 meter	Baik
21–27 meter	Cukup
< 21 meter	Kurang

Kategori tersebut digunakan secara konsisten pada Tes 1, Tes 2, dan Tes 3. Dengan demikian, hasil tes setiap pemain dapat diketahui berdasarkan kategori kekuatan *shooting* pada masing-masing fase pengukuran.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu distribusi frekuensi dan persentase. Analisis ini digunakan untuk mengetahui jumlah pemain pada setiap kategori kekuatan *shooting* serta proporsi masing-masing kategori terhadap keseluruhan sampel. Dalam penelitian ini, hasil tes disajikan dalam bentuk tabel yang memuat interval jarak, kategori, frekuensi, dan persentase.

Persentase setiap kategori dihitung menggunakan rumus:

$$P = (f / N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase hasil yang diperoleh

f = frekuensi pemain pada setiap kategori

N = jumlah seluruh pemain/sampel

100% = bilangan tetap

Rumus tersebut digunakan untuk mengetahui proporsi pemain pada masing-masing kategori. Sebagai contoh, apabila terdapat 13 pemain dari 25 sampel yang berada pada kategori Baik, maka persentasenya adalah:

$$P = (13 / 25) \times 100\% = 52\%$$

Hasil tersebut sesuai dengan data penelitian yang menunjukkan bahwa pada Tes 1 terdapat 13 pemain atau 52% yang berada pada kategori Baik.

Selanjutnya, hasil persentase dibandingkan antar kategori dan antar fase tes untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan tingkat kekuatan *shooting* pemain. Analisis ini bersifat deskriptif sehingga penelitian tidak digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat maupun efektivitas suatu metode latihan. Hal tersebut sesuai dengan ruang lingkup penelitian yang hanya menggambarkan kemampuan kekuatan *shooting* berdasarkan hasil pengukuran jarak tendangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes 1 (Fase Awal/Persiapan) Jarak Shooting Sepak Bola SSB

Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Tes 1 (Fase Awal/Persiapan) Jarak Shooting

No	Interval	Kategori	Jumlah Sampel (F)	Persentase (%)
1	>35 m	Sangat Baik	1	4%
2	28–35 m	Baik	13	52%
3	21–27 m	Cukup	11	44%
4	<21 m	Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil pengukuran kekuatan shooting pada fase awal (persiapan) terhadap 25 orang pemain, diperoleh hasil bahwa sebanyak 1 orang (4%) diklasifikasikan sangat baik, 13 orang (52%) diklasifikasikan baik, 11 orang (44%) diklasifikasikan cukup, dan tidak terdapat pemain (0%) yang diklasifikasikan kurang. Dengan demikian, kemampuan kekuatan shooting pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Bungo pada fase awal (persiapan) secara umum berada pada kategori baik.

Hasil Tes 2 (Fase Utama/Pelaksanaan) Jarak Shooting Sepak Bola SSB

Tabel 4.2 Rekapitulasi Tes 2 (Fase Utama/Pelaksanaan)

No	Interval	Kategori	Jumlah Sampel (F)	Persentase (%)
1	>35 m	Sangat Baik	3	12%
2	28–35 m	Baik	13	52%
3	21–27 m	Cukup	8	32%
4	<21 m	Kurang	1	4%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel analogi data, diperoleh hasil penelitian terhadap 25 orang sampel pada fase utama (pelaksanaan), yaitu 3 orang (12%) diklasifikasikan sangat baik, 13 orang (52%) diklasifikasikan baik, 8 orang (32%) diklasifikasikan cukup, dan 1 orang (4%) diklasifikasikan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan shooting pemain pada fase utama didominasi oleh kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain telah mampu melakukan teknik shooting dengan baik sehingga menghasilkan tendangan yang lebih kuat. Dibandingkan fase awal, terjadi peningkatan jumlah pemain pada kategori sangat baik dan penurunan jumlah pemain pada kategori cukup, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting. Secara keseluruhan, hasil pada fase utama menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan shooting pemain SSB di Kabupaten Bungo berada pada kategori baik, meskipun masih diperlukan latihan yang berkesinambungan untuk meningkatkan jumlah pemain yang mencapai kategori sangat baik dan mengurangi pemain yang masih berada pada kategori cukup.

maupun kurang. Hasil Tes 3 (Fase Akhir/Gerak Lanjutan) Jarak *Shooting* Sepak Bola SSB.

Tabel 4.3 Hasil Tes 3 (Fase Akhir/Gerak Lanjutan)

No	Interval	Kategori	Jumlah Sampel (F)	Persentase (%)
1	>35 m	Sangat Baik	0	0%
2	28–35 m	Baik	10	40%
3	21–27 m	Cukup	12	48%
4	<21 m	Kurang	3	12%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel analogi data, diperoleh hasil penelitian terhadap 25 orang sampel pada fase akhir (gerak lanjutan), yaitu tidak terdapat pemain (0%) yang diklasifikasikan sangat baik, 10 orang (40%) diklasifikasikan baik, 12 orang (48%) diklasifikasikan cukup, dan 3 orang (12%) diklasifikasikan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis kekuatan shooting pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Bungo, diketahui bahwa kemampuan shooting pemain mengalami perbedaan pada setiap fase pengukuran. Pada fase awal (persiapan), kemampuan shooting didominasi oleh kategori Baik sebanyak 13 pemain (52%), kategori Cukup sebanyak 11 pemain (44%), kategori Sangat Baik sebanyak 1 pemain (4%), sedangkan kategori Kurang tidak ditemukan.

Selanjutnya pada fase utama (pelaksanaan), kategori Baik tetap menjadi kategori yang dominan sebanyak 13 pemain (52%), namun jumlah pemain pada kategori Sangat Baik meningkat menjadi 3 pemain (12%), sedangkan kategori Cukup menurun menjadi 8 pemain (32%), dan kategori Kurang sebanyak 1 pemain (4%). Sementara itu, pada fase akhir (gerak lanjutan) terjadi perubahan distribusi kemampuan, yaitu kategori Cukup menjadi kategori yang paling dominan sebanyak 12 pemain (48%), kategori Baik sebanyak 10 pemain (40%), kategori Kurang meningkat menjadi 3 pemain (12%), dan tidak terdapat pemain yang masuk kategori Sangat Baik (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain berada pada kategori yang cukup baik, terutama pada fase awal dan fase pelaksanaan. Namun demikian, pada fase gerak lanjutan terjadi penurunan kemampuan yang ditunjukkan dengan berkurangnya jumlah pemain pada kategori baik serta meningkatnya jumlah pemain pada kategori cukup dan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian pemain belum mampu mempertahankan kualitas gerakan shooting secara optimal hingga gerakan lanjutan (*follow through*). Padahal, gerak lanjutan merupakan bagian penting dalam teknik shooting karena berpengaruh terhadap transfer tenaga, arah bola, serta keseimbangan tubuh setelah bola ditendang.

Menurut Harsono (2018), kekuatan (strength) merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga, termasuk sepak bola. Kekuatan otot tungkai menjadi faktor utama yang menentukan besarnya tenaga yang dihasilkan ketika melakukan tendangan. Semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki pemain, maka semakin besar pula gaya yang dapat diberikan kepada bola sehingga menghasilkan shooting yang lebih keras dan lebih jauh. Oleh karena itu, latihan kekuatan otot tungkai harus diberikan secara sistematis dan berkesinambungan sebagai bagian dari program latihan sepak bola.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Sukadiyanto (2011) yang menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan teknik olahraga tidak hanya ditentukan oleh penguasaan gerak, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang meliputi kekuatan, power, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Dalam teknik shooting, kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerakan merupakan dua komponen yang saling berkaitan. Seorang pemain yang memiliki teknik menendang yang baik tetapi tidak didukung oleh kekuatan otot tungkai yang memadai akan menghasilkan tendangan yang kurang maksimal. Sebaliknya, kekuatan fisik yang baik tanpa didukung teknik yang benar juga tidak akan menghasilkan shooting yang efektif.

Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dominannya kategori Baik pada fase awal dan fase pelaksanaan menunjukkan bahwa sebagian besar pemain SSB Perisai Muda Bungo telah memiliki kemampuan dasar shooting yang cukup baik. Akan tetapi, menurunnya hasil pada fase gerak lanjutan mengindikasikan bahwa kemampuan pemain dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan kesinambungan gerakan setelah melakukan tendangan masih perlu ditingkatkan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh belum optimalnya koordinasi antara ayunan tungkai, posisi tubuh, serta kekuatan otot inti (*core muscle*) ketika melakukan *follow through*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Didi Suryadi dan Rubiyatno (2022) yang menyimpulkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai mampu meningkatkan kemampuan shooting pemain sepak bola secara signifikan. Penelitian eksperimen tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan shooting setelah pemain diberikan program latihan kekuatan otot tungkai secara terstruktur. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kemampuan shooting pemain sepak bola.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Jud (2025) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan akurasi shooting, dengan nilai korelasi $r = 0,479$ dan nilai signifikansi $0,003 (<0,05)$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin baik power otot tungkai yang dimiliki seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuan shooting yang dihasilkan. Meskipun kontribusinya berada pada kategori sedang (22,9%), hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan dan power tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam menghasilkan shooting yang efektif.

Selanjutnya, penelitian Sugeng Haryadi dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh dan kekuatan otot tungkai berpengaruh positif terhadap kemampuan shooting sepak bola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemain yang memiliki keseimbangan tubuh yang baik akan lebih mampu mempertahankan posisi tubuh selama melakukan gerakan shooting sehingga arah dan kekuatan tendangan menjadi lebih optimal. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini, terutama pada fase gerak lanjutan, di mana menurunnya kemampuan shooting diduga dipengaruhi oleh belum optimalnya keseimbangan tubuh setelah melakukan tendangan.

Selain itu, penelitian Adhitya Gita Arga Kusuma dkk. juga menyimpulkan bahwa kekuatan dan power otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan shooting ke gawang. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan kemampuan shooting tidak hanya bergantung pada teknik menendang, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik pemain, khususnya kekuatan dan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan shooting merupakan hasil dari perpaduan antara teknik dasar, kondisi fisik, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kekuatan otot tungkai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemain SSB di Kabupaten Bungo secara umum telah memiliki kemampuan shooting pada kategori Baik, namun kemampuan tersebut belum konsisten pada seluruh tahapan gerakan shooting. Penurunan hasil pada fase gerak lanjutan menunjukkan bahwa aspek teknik follow through dan daya tahan kekuatan masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih spesifik.

Implikasi dari penelitian ini adalah pelatih SSB di Kabupaten Bungo perlu menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik menendang bola, tetapi juga mengintegrasikan latihan kondisi fisik, seperti strength training, plyometric training, latihan core stability, latihan koordinasi, dan latihan keseimbangan. Program latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai, memperbaiki kualitas gerak lanjutan, serta mempertahankan kestabilan tubuh saat melakukan shooting sehingga kemampuan shooting pemain dapat meningkat secara menyeluruh. Dengan demikian, peluang pemain untuk menghasilkan tendangan yang lebih keras, lebih jauh, dan lebih efektif dalam situasi pertandingan akan semakin besar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas permainan serta prestasi Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Bungo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis kekuatan shooting pemain sepak bola di tiga SSB Perisai Muda, dapat disimpulkan bahwa kemampuan shooting pemain pada fase awal (persiapan) secara umum berada pada kategori baik, dengan mayoritas pemain (52%) termasuk dalam kategori tersebut. Pada fase utama (pelaksanaan), kemampuan shooting mengalami peningkatan yang ditandai dengan

bertambahnya jumlah pemain pada kategori sangat baik, meskipun kategori baik tetap menjadi yang paling dominan (52%). Sementara itu, pada fase akhir (gerak lanjutan) kemampuan shooting cenderung menurun, dengan mayoritas pemain berada pada kategori cukup (48%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemain telah memiliki kemampuan shooting yang baik pada fase persiapan dan pelaksanaan, namun masih perlu meningkatkan kemampuan mempertahankan kekuatan shooting pada fase gerak lanjutan melalui latihan yang terarah dan berkesinambungan

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih SSB Perisai Muda menerapkan program latihan yang lebih terstruktur dengan fokus pada peningkatan kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan teknik shooting. Pemain diharapkan lebih disiplin dalam berlatih serta menjaga kondisi fisik, sedangkan pengelola SSB perlu menyediakan fasilitas latihan yang memadai untuk mendukung proses pembinaan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan sampel dan menggunakan instrumen pengukuran yang lebih modern agar diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Suryo Putro Waskito, Sugiono, dan Istiyono. 2024. "Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong." *Educatioanl Journal: General and Specific Research* 4(Februari):139–47.
- Endrianto, Endrixxs. 2019. "Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Akamigas Balongan Indramayu." *Syntax Idea* 1(7).
- Mulyana, Agus, Diva Shafira, Ferdino Arief Aditya, Intan Ratu Anggia, Mohamad Arinal Haq, Muhammada Rafi, Bahiruddin Daud, Nasya Nurlillah, dan Kusuma Putri. 2024. "Mengapa Sepak Bola Menjadi Populer di Kalangan Siswa Sekolah Dasar." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal p-ISSN: 5(3)*:3284–89.
- Riqyal, Munadi, Abdul Gopur, M. Arjuna Widjayanto, Insan Zinda Firhanul, dan Hambali Burhan. 2024. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Personal Pendidikan Jasmani Di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Spirit* 24(2):70–79. doi: 10.36728/jis.v24i2.3621.
- Suparman. 2025. "Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah." *Praktisi Nusantara* 2(1):1–10.
- Syarif, Ahmad, dan M. Bangkit Rizky Pangestu. 2025. "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketrampilan Sepak Bola Di Academy Ebod Jaya Kebumen Kelompok Umur 10 -12." *Journal on Education* 07(02):12685–95.
- Undang Undang 11. 2022. "Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan."
- Yanti, Fika Jendri, Tono Sugihartono, dan Yahya Eko Nopiyanto. 2021. "Pengaruh

- Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah." *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(1):24–33. doi: 10.33369/gymnastics.v2i1.14725.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). Trend Of Plyometric and circuit Traning On Agilyty Of punjab State Basketball Players.
- Devi, L. P., Oce, W., & Hari, S. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 88.
- Doni, K., Siti, N., & Febrita, P. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 383.
- Ganang, A. (2019). Peningkatan Kemampuan Kelincahan Gerak Akibat Latihan Kelincahan T-Drill Maju dan T-Drill Mundur Terhadap Kelincahan Gerak Olahragawan Karate Dojo Cakrawala Kota Malang. *Jurnal Sport Science and Health*, 1(3), 227-228.
- Gusti, M. S. N. D., & Komang, A. P. (2019). Pelatihan T-Sprint 4 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Siswa Putra Peserta Ekstra Kulikuler Sepak Bola SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 18-23.
- Hanida, K. (2010). Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V MI di Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, 8.
- Khilliyatus, Z., & Siti, N. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Dribble Bentuk T-Drill Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Dribble Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP. *Jurnal Sport Science and Health*, 3(1), 26-27.
- Ma"u, M., & Santoso. (2014). *Tekhnik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Maksum, A. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga (Ke-2)*. Surabaya: Unesa Univercity Press.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.