

Analisis akurasi shooting pemain usia 15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Galasiswa Desa Kecubung, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk

Analysis of Shooting Accuracy Among 15-Year-Old Players at Galasiswa Soccer School (SSB), Kecubung Village, Pace District, Nganjuk Regency

M. Andika¹, Septiyaning Lusianti², Irwan Setiawan³

¹andikamhd451@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²lusianti@webmail.unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³irwansetiawan@unp.kediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri Klub Elang Emas Kabupaten Kediri yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet secara umum berada pada kategori baik. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tes kecepatan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 5,03 atau 40%, tes kelincahan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 14,23 atau 35%, tes daya tahan berada dalam kategori Baik dengan nilai rata-rata 34,2 atau 30%, tes kekuatan berada dalam kategori Sangat Baik dengan nilai rata-rata 22 atau 50%, dan tes daya ledak otot tungkai berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 43 atau 45%. Dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di klub Elang Emas Kabupaten Kediri dapat dikatakan baik dan memenuhi kebutuhan dasar fisik.

Kata kunci: Akurasi shooting, sepak bola, pemain usia 15 tahun, SSB Galasiswa

Abstract

This study aims to determine the physical condition level of female volleyball athletes at the Elang Emas Club in Kediri Regency. The study employs a quantitative descriptive research method using a survey technique. The population consists of all 20 female volleyball athletes from the Elang Emas Club Kediri Regency with total sampling used as the sampling technique. The instruments utilized include tests for speed, agility, endurance, strength, and leg muscle explosive power. The data obtained were analyzed using descriptive statistics and percentage techniques to assess the athletes' physical condition levels based on predetermined categories. The results indicate that the athletes' physical condition generally falls into the good category. Specifically the speed test results fell into the good category mean 5,03 or 40%, agility mean 14,23 or 35%, endurance mean 34,2 or 30%, and leg muscle explosive power mean 43 or 45%, while the strength test fell into the Very Good category mean 22 or 50%. In conclusion the physical condition level of the female volleyball athletes at the Elang Emas Club Kediri Regency is considered good and meets basic physical requirements.

Keywords: Shooting accuracy, football, 15-year-old player, SSB Galasiswa

PENDAHULUAN

Sepak bola telah diakui sebagai salah satu cabang olahraga beregu yang paling populer dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia, dengan jumlah pemain dan penggemar yang sangat besar sehingga menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang memiliki hakikat sangat penting bagi masyarakat (Setyawan & Bawono, 2024). Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain inti, dengan tujuan utama mencetak gol lebih banyak dari lawan untuk memenangkan pertandingan sekaligus menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan (Setyawan & Bawono, 2024).

Dalam upaya mencapai tujuan permainan, setiap pemain diwajibkan menguasai berbagai teknik dasar sepak bola secara komprehensif, yang mencakup kemampuan menghentikan bola, mengoper, menyundul, merebut bola, menggiring, serta menendang bola ke gawang (shooting) (Setyawan & Bawono, 2024). Penguasaan teknik dasar ini menjadi elemen kunci yang memungkinkan pemain melakukan gerakan sesuai kemampuan fisiknya dan memecahkan tugas gerak menjadi hasil yang diinginkan dalam pertandingan (Setyawan & Bawono, 2024).

Di antara keseluruhan teknik dasar tersebut, keterampilan shooting memegang peranan yang esensial karena menjadi instrumen penyelesaian akhir dari skema penyerangan yang dibangun oleh sebuah tim. Kemampuan shooting yang baik terbukti berkontribusi meningkatkan peluang pemain dalam mencetak gol dan menjadi indikator penting keberhasilan permainan sepak bola pada level akademi maupun kompetisi usia muda (Murzana, 2022).

Elemen kondisi fisik, khususnya daya ledak atau kekuatan otot tungkai, turut menjadi faktor penentu kualitas tembakan karena berhubungan langsung dengan kecepatan dan akurasi bola saat mengarah ke gawang; pemain dengan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang baik cenderung memiliki akurasi shooting yang lebih tinggi dibandingkan pemain dengan kondisi fisik yang kurang optimal (Febrian, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu metode yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena berdasarkan data numerik yang terukur tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Pendekatan semacam ini umum digunakan dalam kajian keolahragaan yang berupaya memotret

kondisi objektif kemampuan teknis atlet secara apa adanya, dengan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori penilaian (Fikia et al., 2024).

Subjek penelitian berjumlah 20 pemain U-15 SSB Galasiswa yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Penggunaan teknik ini konsisten dengan kaidah metodologis yang berlaku umum, yakni ketika jumlah anggota populasi tergolong kecil atau kurang dari 100 orang, seluruh anggota populasi tersebut dapat langsung ditetapkan sebagai sampel penelitian tanpa perlu penarikan secara acak atau berstrata (Sugiyono, 2020, dalam Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 2025). Pendekatan serupa juga diterapkan pada evaluasi keakuratan shooting pemain akademi sepak bola usia muda, di mana seluruh anggota populasi berjumlah 21 pemain turut dilibatkan sebagai sampel dengan pertimbangan jumlah populasi yang relatif terbatas (Murzana, 2022).

Instrumen pengumpulan data berupa tes akurasi shooting ke gawang yang terbagi dalam beberapa zona bernilai berbeda, dengan tiga kali kesempatan tendangan bagi setiap pemain. Desain tes berjenis zona bernilai dan repetisi terbatas semacam ini lazim digunakan dalam kajian sejenis untuk mengukur ketepatan tembakan pemain terhadap area sasaran tertentu di gawang, sebagaimana teknik pengumpulan data berupa tes keakuratan shooting sebanyak tiga kali kesempatan bagi setiap pemain juga diterapkan pada penelitian atlet akademi sepak bola usia muda lainnya (Murzana, 2022).

Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, serta skor minimum dan maksimum, sebelum akhirnya dikonversi ke dalam kategori kemampuan menggunakan rumus persentase frekuensi relatif. Pola pengolahan data dan pengategorian semacam ini juga diterapkan pada penelitian keolahragaan lain yang menggunakan teknik total sampling dan menganalisis data secara deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk memperoleh kategori tingkat kemampuan atlet (Ansori, Setiawan, & Zawawi, 2026).

HASIL

Pelaksanaan pengambilan data melalui tes akurasi shooting pada 20 pemain usia 15 tahun di SSB Galasiswa berjalan dengan lancar. Data empiris yang dikumpulkan memberikan gambaran yang jelas mengenai variasi kemampuan individu dalam melakukan tembakan ke arah gawang dari jarak 16,5 meter. Berdasarkan proses tabulasi

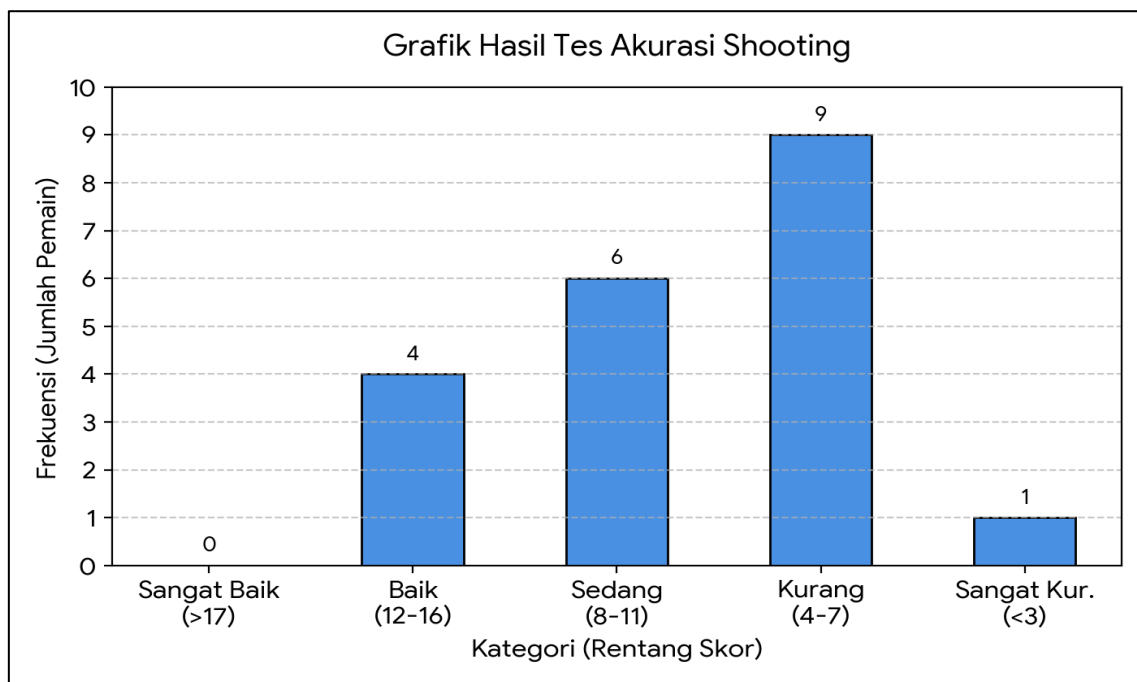
dan kategorisasi data, hasil penelitian menunjukkan distribusi kemampuan pemain yang terpusat pada kategori-kategori menengah ke bawah. Secara rinci, distribusi frekuensi dan persentase kategori akurasi shooting para pemain disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Tes Akurasi *Shooting*

Kategori	Poin	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	> 17	0	0%
Baik	12 - 16	4	20%
Sedang	8 - 11	6	30%
Kurang	4 - 7	9	45%
Sangat Kurang	< 3	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa kategori 'Kurang' (rentang skor 4 hingga 7 poin) menjadi kategori yang paling mendominasi, dengan jumlah pemain terbanyak yakni 9 orang atau setara dengan 45% dari total sampel. Untuk mempermudah visualisasi sebaran data hasil tes akurasi shooting tersebut, disajikan histogram pada Gambar 1 berikut.

Gambar 1. Histogram Frekuensi Kategori Tes Akurasi Shooting Pemain



Selain analisis frekuensi persentase, pengolahan data melalui statistik deskriptif juga dilakukan untuk melihat tendensi sentral dan dispersi dari data yang diperoleh. Rangkuman hasil perhitungan deskriptif statistik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Akurasi Shooting

Parameter Statistik	Nilai
Mean (Rata-rata)	8
Median (Nilai Tengah)	8
Modus (Nilai yang Sering Muncul)	5
Standar Deviasi	3.6
Minimum	2
Maksimum	15

Hasil perhitungan statistik (Tabel 2) menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) klasikal yang dicapai oleh tim U-15 SSB Galasiswa adalah sebesar 8 poin. Nilai tengah (median) dari distribusi data tersebut juga berada pada angka 8. Sementara itu, nilai yang paling sering muncul (modus) dalam tes ini adalah 5 poin, yang secara langsung mengindikasikan bahwa sebagian besar percobaan tendangan pemain menghasilkan skor yang relatif rendah. Adapun rentang nilai dibatasi oleh perolehan skor terendah (minimum) sebesar 2 poin dan skor tertinggi (maksimum) sebesar 15 poin. Hasil analisis simpangan baku (standar deviasi) tercatat sebesar 3,6, yang menunjukkan tingkat penyebaran data yang cukup lebar, mengisyaratkan bahwa kemampuan akurasi shooting antarpemain dalam tim tersebut masih sangat heterogen.

PEMBAHASAN

Faktor koordinasi mata-kaki telah terbukti berkontribusi signifikan terhadap akurasi shooting sepak bola, di mana sinergi antara persepsi visual posisi bola dan respon motorik kaki menjadi penentu ketepatan arah tendangan (Nata, 2022). Temuan serupa turut dikonfirmasi oleh penelitian pada cabang olahraga sejenis yang menunjukkan adanya interelasi antara koordinasi mata-kaki dengan daya ledak otot tungkai dalam menentukan akurasi shooting (Perdana et al., 2023), sekaligus diperkuat oleh studi yang menegaskan hubungan power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan sasaran tendangan (Syahriadi et al., 2025).

Terkait aspek biomekanika, penguasaan teknik shooting yang efektif memang memerlukan rangkaian gerak sistematis mulai dari sudut posisi badan awal hingga sudut follow-through pasca-tendangan, sebagaimana dibuktikan melalui analisis berbasis perangkat lunak Kinovea yang mampu mengidentifikasi perbedaan karakteristik biomekanika antarpemain secara objektif dan visual (Azhari & Priyambada, 2025). Pendekatan analisis gerak semacam ini juga digunakan untuk mengembangkan kemampuan akurasi shooting mahasiswa dengan mengevaluasi kesalahan teknis pada sudut tubuh dan waktu gerak selama eksekusi tendangan (Kamaruddin et al., 2024).

Pada aspek kapasitas fisik, kekuatan dan koordinasi mata-kaki pemain terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat akurasi shooting, di mana pemain dengan kondisi fisik yang lebih baik cenderung menghasilkan tembakan yang lebih terarah dibandingkan pemain dengan kapasitas fisik yang masih berkembang (Febrian, 2024). Berkaitan dengan masa pubertas pada usia remaja, periode ini umumnya ditandai oleh percepatan pertumbuhan (growth spurt) yang turut memengaruhi peningkatan kekuatan dan koordinasi motorik secara bertahap (Lubis et al., 2026).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pemberian program latihan variasi shooting ke arah gawang secara terstruktur mampu meningkatkan akurasi shooting pemain usia muda secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi diberikan (Junaidi et al., 2019). Hal ini turut diperkuat oleh studi lain yang menemukan bahwa latihan shooting baik menggunakan bola diam maupun bola bergerak (bola jalan) sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan shooting pemain usia 15 tahun (Win & Sulaiman, 2023). Kedua temuan ini menegaskan bahwa rendahnya akurasi shooting pada pemain remaja bukanlah kondisi yang bersifat permanen, melainkan defisit keterampilan yang dapat dikoreksi melalui metode latihan yang terprogram dan berkelanjutan..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri di Klub Elang Emas Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori baik, dengan komponen kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik, sedangkan komponen kekuatan berada pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa para atlet telah memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk mendukung pelaksanaan teknik dan aktivitas permainan bola voli, meskipun beberapa komponen masih perlu ditingkatkan agar performa dapat lebih optimal. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi utama dalam menunjang prestasi atlet sekaligus memberikan kontribusi teoritis sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai kondisi fisik atlet bola voli. Secara praktis, temuan penelitian dapat dimanfaatkan oleh pelatih sebagai dasar dalam menyusun, mengevaluasi, dan mengembangkan program latihan yang lebih terarah sesuai dengan kebutuhan atlet, serta menjadi acuan dalam proses pemantauan perkembangan kondisi fisik dan seleksi atlet guna mendukung pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

REFERENSI

- Ansori, M. H., Setiawan, I., & Zawawi, M. A. (2026). Analisis kondisi fisik atlet PORPROV pencak silat Kabupaten Tulungagung tahun 2025. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 133–144.
- Azhari, A. B., & Priyambada, G. (2025). Analisis biomekanika pada teknik shooting menggunakan software Kinovea pada siswa SD. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 109–120.
- Febrian, M. (2024). Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi shooting pemain sepak bola SSB Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117–124.
- Fikia, F., Simanulan, Y., Hamdani, H., Herisman, H., & Salimi, S. (2024). Evaluasi keterampilan permainan sepak bola Klub Karya Utama tahun 2024. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(2), 141–153.
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto. (2019). Pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 126–132.
- Kamaruddin, I., Dalle, A., Raehan, A. M., Musa, A., & Triyenie, A. A. A. (2024). Analisis gerak biomekanika (Kinovea software) untuk mengembangkan kemampuan akurasi shooting sepakbola pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Journal on Education*, 6(4), 20437–20447.
- Lubis, R., Khatulistiwa, Rahmah, & Fadilla, S. (2026). Karakteristik perkembangan peserta didik anak sekolah dasar usia 12 tahun (studi kasus: Fanny Azizah). *Journal Educational Research and Development*, 2(3), 831–837.
- Nata, A. D. (2022). Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap akurasi shooting sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 3(2), 176–180.
- Perdana, R., Mariati, S., Arifan, I., & Soniawan, V. (2023). Interelasi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting futsal. *Jurnal Prestasi*, 7(1), 45–54.
- Setyawan, B., & Bawono, M. N. (2024). Analisis SWOT kegagalan tim nasional sepak bola Indonesia U-17 dalam Piala Dunia U-17 tahun 2023. *Student Research Journal*, 2(4), 1–19.
- Syahriadi, Vai, A., Hamdi, B., Zega, S., Nababan, M. R., & Zebua, B. A. S. (2025). Hubungan power otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi shooting futsal. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 168–179.
- Win, G. S. P., & Sulaiman. (2023). Pengaruh latihan shooting bola diam dan shooting bola jalan terhadap ketepatan shooting pemain usia 15 tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 436–442.
- Murzana, R. (2022). Evaluasi keakuratan shooting pada club sepak bola Talenta Aceh Football Academy U-14 [Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Bina Bangsa Getsempena]
-