

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Sepak Bola: Pengertian dan Karakteristik

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, sekaligus menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola dari lawan. Permainan ini dijalankan berdasarkan aturan resmi yang dibuat oleh *International Football Association Board* (IFAB), dan aturan tersebut menjadi acuan utama dalam penyelenggaraan semua pertandingan sepak bola di seluruh dunia. Selain menjadi olahraga yang paling banyak disukai, sepak bola juga berkembang sebagai cara untuk melatih prestasi, membentuk karakter, serta meningkatkan kebugaran tubuh masyarakat.

Sepak bola modern terus berkembang dengan perubahan yang sangat cepat. Permainan kini tidak hanya bergantung pada kemampuan seorang pemain sendiri, tetapi lebih fokus pada gabungan teknik, kebugaran fisik, pemahaman tentang taktik, serta mental pemain yang siap. Menurut (Sumarno & Ristiawan, 2022), sepak bola adalah olahraga tim yang cukup rumit karena dalam pertandingan, para pemain harus mampu melakukan berbagai tindakan seperti berjalan, lari santai, lari cepat, melompat, berubah arah, bersentuhan fisik, melempar bola, mengiringi bola, merebut bola, dan menembak bola ke gawang secara bergantian selama waktu 90 menit. Seorang pemain bisa

berhasil karena kombinasi dari berbagai kemampuan, seperti teknik, taktik, fisik, dan mental yang saling melengkapi.

Pendapat itu didukung oleh penelitian (Gani et al., 2026) yang menjelaskan bahwa ciri khas permainan sepak bola membutuhkan setiap pemain memiliki kondisi fisik yang beragam sesuai dengan peran yang dimainkan. Pemain harus memiliki kemampuan aerobik, kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya ledak otot kaki, serta kemampuan untuk melakukan sprint agar bisa menjalankan peran mereka secara maksimal selama pertandingan. Hal itu menunjukkan bahwa sepak bola adalah olahraga yang memerlukan aktivitas berputar dengan intensitas tinggi, serta membutuhkan persiapan fisik yang lengkap.

Menurut (Santosa & Firdaus, 2024) kemampuan bermain sepak bola yang baik sangat bergantung pada kemahiran teknik dasar yang dimiliki oleh para pemain. Teknik dasar tersebut mencakup passing, mengontrol bola, menggiring bola, menendang bola ke udara, menghalangi pemain lawan, dan melesatkan bola ke gawang lawan. Menguasai teknik dasar dengan baik membuat pemain lebih mudah mengatur alur permainan, menjaga bola dalam penguasaan, menghasilkan kesempatan bermain, dan mengubah serangan menjadi gol. Maka itu, mengembangkan teknik dasar sejak usia dini merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk atlet sepak bola yang berprestasi.

Penelitian oleh (Wakelam et al., 2022) juga menyebutkan bahwa sepak bola bukan hanya tentang jumlah gol yang dicetak, tetapi juga tentang berbagai

aspek permainan seperti akurasi umpan, kemampuan menembak, hasil dalam duel, kemampuan bertahan, serta peran dalam mengorganisir dalam permainan tim. Analisis terhadap berbagai aspek tersebut menjadi acuan dalam menilai kemampuan seorang pemain dalam sepak bola masa kini.

Sepak bola adalah permainan yang penuh dinamika karena kondisi pertandingan bisa berubah sangat cepat dalam waktu singkat. Dalam satu pertandingan, pemain harus bisa beralih dari menyerang ke bertahan atau sebaliknya hanya dalam beberapa detik saja. Kondisi itu memaksa pemain harus bisa memutuskan dengan cepat dan benar agar bisa memilih tindakan yang paling tepat sesuai dengan situasi pertandingan. Semakin tinggi tingkat pertandingan, semakin tinggi pula persyaratan terhadap kemampuan berpikir cepat dan kualitas keputusan yang diambil oleh pemain.

Selain kemampuan teknis dan taktis, sepak bola juga sangat bergantung pada aspek kerja sama tim. Permainan tidak bisa dimainkan sendirian karena keberhasilan sebuah tim tergantung pada kerja sama antar pemain dalam membuat serangan atau melakukan pertahanan. Setiap pemain memiliki peran yang berbeda tergantung pada posisi yang mereka mainkan, sehingga komunikasi, kerja sama, dan koordinasi antar pemain sangat penting untuk meraih kemenangan. Karakteristik itu membuat sepak bola menjadi olahraga yang membutuhkan kerja sama dari semua anggota tim.

Di usia 13–15 tahun, pembinaan sepak bola difokuskan pada penyempurnaan teknik dasar, peningkatan kemampuan fisik, serta pengembangan pemahaman tentang taktik sederhana. Tahap usia ini

merupakan fase penting dalam pembinaan prestasi karena pemain mulai mengalami perkembangan biologis yang cepat. Dengan memberikan program latihan yang tepat, kemampuan koordinasi gerak, kekuatan otot, dan teknik bermain dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pengevaluasian kemampuan dasar teknik, terutama kemampuan menembak, harus dilakukan secara rutin sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih baik.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam bermain sepak bola adalah menendang bola. Teknik ini menunjukkan seberapa baik suatu tim dalam melakukan serangan, karena tujuan utama dari setiap kali tim menyerang adalah untuk mencetak gol. Akurasi tendangan yang bagus memungkinkan pemain mengarahkan bola tepat ke target, sehingga kesempatan untuk mencetak gol menjadi semakin tinggi. Akurasi shooting yang rendah membuat banyak kesempatan terlewat meskipun tim berhasil menguasai jalannya pertandingan. Oleh karena itu, kemampuan menembak menjadi salah satu bagian teknik yang harus dianalisis, terutama pada atlet yang sedang dalam masa pembinaan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga beregu yang kompleks, dengan aktivitas fisik yang berlangsung terputus-putus namun intensitasnya tinggi, serta memadukan beberapa kemampuan seperti teknik, taktik, fisik, dan mental. Keberhasilan pemain dalam pertandingan dipengaruhi oleh penang teknik dasar, terutama passing, controlling, dribbling, heading, tackling, dan shooting. Dalam penelitian ini, teknik menembak menjadi hal utama yang dipelajari karena

sangat berkaitan dengan kemampuan pemain dalam mencetak gol serta menentukan kemenangan tim.

2. Teknik dalam Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Teknik Dalam Sepak Bola

Teknik dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap pemain untuk menunjang keberhasilan permainan, baik secara individu maupun tim. Teknik menjadi salah satu unsur utama karena seluruh aktivitas dalam permainan sepak bola selalu melibatkan penggunaan keterampilan tertentu, seperti mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak ke gawang, maupun merebut bola dari lawan. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain akan mengalami kesulitan dalam menjalankan strategi permainan serta mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung.

Menurut (Tohari, 2017), teknik dasar sepak bola merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebagai dasar untuk bermain secara efektif. Teknik dasar tersebut meliputi passing, controlling (stopping), dribbling, shooting, heading, dan throw in. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain melaksanakan tugasnya di lapangan secara lebih efektif dan mendukung kerja sama tim dalam pertandingan.

Permainan sepak bola modern berkembang dengan tempo permainan yang semakin cepat sehingga pemain tidak hanya dituntut mampu melakukan teknik secara benar, tetapi juga harus dapat

menerapkannya dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Pemain harus mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, penguasaan teknik menjadi faktor yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan permainan.

Menurut Fédération Internationale de Football Association atau FIFA, sepak bola merupakan permainan yang menuntut kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental secara terpadu. Dalam praktik permainan, kemampuan teknik menjadi dasar utama yang mendukung pelaksanaan aspek lainnya karena tanpa teknik yang baik pemain akan kesulitan menjalankan instruksi taktik maupun mempertahankan penguasaan bola.

Menurut pemikiran penulis, teknik dalam permainan sepak bola bukan hanya sekadar kemampuan melakukan gerakan tertentu, tetapi juga merupakan bentuk keterampilan yang menunjukkan kualitas seorang pemain dalam memahami permainan. Pemain yang memiliki teknik baik akan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi pertandingan, mampu bermain lebih efektif, serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika berada di lapangan. Oleh karena itu, latihan teknik harus diberikan sejak usia dini secara bertahap dan berkelanjutan agar keterampilan pemain dapat berkembang secara optimal.

b. Macam-Macam Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola

Berikut macam macam teknik dalam permainan sepak bola :

1) Controlling

Controlling atau menghentikan bola merupakan kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola agar mudah dimainkan kembali. Teknik ini sangat penting karena keberhasilan pemain dalam mengontrol bola akan memengaruhi kelancaran permainan tim secara keseluruhan.

Teknik controlling dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki, paha, dada, maupun kepala tergantung arah datangnya bola. Pemain yang memiliki kemampuan controlling yang baik akan lebih mudah mengatur tempo permainan dan mengurangi risiko kehilangan bola saat menerima umpan dari rekan satu tim.

Menurut pemikiran penulis, controlling menjadi salah satu teknik yang sangat menentukan kualitas permainan seorang atlet. Pemain yang mampu mengontrol bola dengan baik akan lebih tenang ketika menghadapi tekanan lawan dan lebih mudah mengembangkan pola permainan tim.

2) Dribbling

Dribbling merupakan kemampuan menggiring bola sambil bergerak dengan tetap menjaga penguasaan bola dari lawan. Teknik ini digunakan untuk membuka ruang permainan, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan.

(Setiawan, 2023), kemampuan dribbling membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, serta kontrol bola yang baik agar

pemain mampu bergerak cepat tanpa kehilangan penguasaan bola. Dalam permainan modern, dribbling menjadi salah satu teknik yang penting terutama ketika pemain menghadapi situasi satu lawan satu.

Latihan dribbling perlu dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks. Selain melatih kemampuan menggiring bola, latihan dribbling juga membantu meningkatkan koordinasi tubuh dan kecepatan gerak pemain.

Menurut pemikiran penulis, dribbling merupakan teknik yang dapat meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan. Pemain yang memiliki kemampuan dribbling baik biasanya lebih percaya diri ketika menghadapi lawan secara langsung dan mampu menciptakan variasi serangan dalam pertandingan.

3) Shooting

Shooting merupakan teknik menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. Teknik ini membutuhkan kekuatan, ketepatan, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak yang baik agar bola dapat mengarah tepat ke sasaran.

Dalam permainan sepak bola, shooting menjadi salah satu penentu keberhasilan tim karena gol hanya dapat tercipta melalui tendangan yang efektif. Pemain biasanya menggunakan punggung kaki untuk menghasilkan tendangan keras dan akurat.

(Prayuda & Akhmad, 2024), kemampuan shooting perlu dilatih secara rutin karena teknik ini memerlukan koordinasi antara kekuatan otot, ketepatan arah, dan konsentrasi pemain ketika melakukan tendangan.

Menurut pemikiran penulis, shooting tidak hanya membutuhkan kekuatan tendangan, tetapi juga ketenangan dan kemampuan membaca situasi permainan. Pemain yang mampu melakukan shooting dengan baik akan memiliki peluang lebih besar untuk mencetak gol dan membantu tim memperoleh kemenangan.

4) Heading

Heading merupakan teknik memainkan bola menggunakan kepala. Teknik ini biasanya digunakan untuk mengoper bola, membuang bola dari daerah pertahanan, maupun mencetak gol melalui bola udara.

(Irfan et al., 2020), heading membutuhkan keberanian, koordinasi tubuh, dan timing yang tepat agar pemain mampu mengenai bola secara maksimal.

Teknik heading sering digunakan dalam situasi bola mati seperti tendangan sudut maupun umpan silang. Oleh karena itu, pemain harus memiliki kemampuan membaca arah bola dan posisi tubuh yang baik agar mampu melakukan sundulan secara efektif.

Menurut pemikiran penulis, heading merupakan teknik yang memerlukan keberanian dan konsentrasi tinggi karena pemain harus mampu memperkirakan arah datangnya bola dalam waktu singkat.

Latihan heading yang dilakukan secara benar dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan bermain bola udara.

5) Tackling

Tackling merupakan teknik merebut bola dari penguasaan lawan sesuai dengan peraturan permainan. Teknik ini biasanya digunakan oleh pemain bertahan untuk menghentikan serangan lawan dan merebut kembali penguasaan bola.

Tackling harus dilakukan secara hati-hati dan tepat waktu agar tidak menimbulkan pelanggaran yang merugikan tim. Pemain yang melakukan tackling harus mampu memperkirakan gerakan lawan serta menentukan waktu yang tepat untuk merebut bola.

Tackling merupakan bagian penting dari teknik bertahan dalam sepak bola karena keberhasilan merebut bola akan membantu tim menghentikan tekanan lawan dan memulai serangan balik.

Menurut pemikiran penulis, tackling bukan hanya sekadar usaha merebut bola, tetapi juga menunjukkan kemampuan pemain dalam membaca permainan lawan. Pemain yang memiliki kemampuan tackling baik akan mampu bertahan dengan efektif tanpa melakukan pelanggaran yang berlebihan.

6) Passing

Passing merupakan teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, serta

menciptakan peluang mencetak gol. Passing menjadi teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola karena hampir seluruh proses permainan melibatkan aktivitas mengoper bola.

(Utomo & Supriatna, 2024), kemampuan passing memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas permainan tim karena passing menjadi dasar terciptanya kerja sama antar pemain selama pertandingan berlangsung. Tim yang memiliki kualitas passing baik akan lebih mudah mengontrol jalannya permainan serta mempertahankan penguasaan bola.

Passing dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki sesuai dengan kebutuhan permainan. Passing menggunakan kaki bagian dalam biasanya lebih sering digunakan karena memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan lebih mudah dikontrol oleh penerima bola. Sementara itu, passing menggunakan punggung kaki digunakan untuk operan jarak jauh yang membutuhkan kekuatan lebih besar.

Pada pemain usia 13–15 tahun, kemampuan passing harus dilatih secara teratur karena pada usia tersebut pemain sedang berada pada tahap perkembangan teknik yang cukup pesat. Latihan passing yang dilakukan secara terus-menerus dapat membantu meningkatkan koordinasi gerak, akurasi operan, serta kemampuan pengambilan keputusan pemain dalam pertandingan.

Menurut pemikiran penulis, passing merupakan inti dari permainan sepak bola modern karena hampir seluruh pola permainan bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan operan secara tepat dan cepat. Pemain yang memiliki kemampuan passing baik akan mampu membantu tim menjaga ritme permainan serta menciptakan peluang serangan yang lebih efektif.

3. Hakikat Shooting

a. Pengertian Shoting

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola karena menjadi cara utama untuk menghasilkan gol. Tujuan akhir dari setiap serangan dalam pertandingan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan, sehingga kemampuan melakukan shooting yang baik menjadi indikator keberhasilan seorang pemain, khususnya penyerang maupun gelandang serang. Shooting tidak hanya menuntut kekuatan tendangan, tetapi juga memerlukan ketepatan (akurasi), koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kecepatan pengambilan keputusan, serta kemampuan membaca situasi permainan. Penelitian biomekanika terbaru juga menunjukkan bahwa presisi shooting dipengaruhi oleh teknik kaki dominan, kontrol gerak, dan konsistensi pola tendangan.

(Okholm Kryger et al., 2020), shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain tanpa memandang posisi bermain. Dalam sepak bola modern, seluruh pemain dituntut memiliki kemampuan

penyelesaian akhir (*finishing*) yang baik karena peluang mencetak gol dapat muncul dari berbagai situasi permainan, baik melalui serangan terbuka, tendangan bebas, maupun bola mati.

Penelitian (Shimotashiro & Shinya, 2024) menyatakan bahwa *shooting precision is a fundamental characteristic in soccer*, artinya ketepatan shooting merupakan karakteristik mendasar dalam permainan sepak bola. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa akurasi shooting dapat diukur secara objektif melalui penyebaran titik jatuh bola ke arah target dan dipengaruhi oleh kaki dominan maupun non-dominan pemain.

(Ramadani & Jatra, 2025) menjelaskan bahwa *shooting accuracy is a fundamental skill in football, directly influencing scoring opportunities and overall game performance*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa akurasi shooting merupakan keterampilan mendasar yang secara langsung memengaruhi peluang mencetak gol dan performa tim secara keseluruhan.

(Zainuddin et al., 2023) dalam kajian literturnya menjelaskan bahwa kemampuan shooting merupakan salah satu indikator performa teknis yang paling sering digunakan dalam evaluasi pemain sepak bola. Analisis shooting tidak hanya melihat jumlah gol yang dihasilkan, tetapi juga memperhatikan kecepatan bola, akurasi, lokasi sasaran, sudut tendangan, hingga efektivitas penyelesaian akhir.

(Aunilah et al., 2024) menyatakan bahwa kemampuan shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kekuatan otot tungkai,

penguasaan teknik dasar, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin baik penguasaan teknik dasar shooting dan kekuatan otot tungkai, maka semakin tinggi tingkat akurasi shooting yang dimiliki pemain sepak bola usia 13–15 tahun.

(Jufrianis et al., 2024) juga menemukan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi shooting. Selain faktor fisik, rasa percaya diri pemain turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan penyelesaian akhir dalam pertandingan. Pemain yang memiliki koordinasi gerak dan kepercayaan diri yang baik cenderung menghasilkan shooting yang lebih tepat sasaran.

(Rispan et al., 2024) menjelaskan bahwa teknik shooting menggunakan punggung kaki merupakan teknik yang paling banyak digunakan dalam situasi pertandingan karena mampu menghasilkan kombinasi kekuatan dan ketepatan tendangan. Namun demikian, keberhasilan shooting tetap dipengaruhi oleh teknik pelaksanaan, posisi badan, ayunan kaki, titik perkenaan kaki terhadap bola, serta gerakan lanjutan (*follow through*).

(Okholm Kryger et al., 2020) menjelaskan bahwa performa shooting tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik pemain, tetapi juga oleh faktor biomekanik dan perlengkapan yang digunakan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan karakteristik kontak antara kaki dan bola dapat memengaruhi kecepatan maupun akurasi tendangan.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hakikat shooting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan teknik dasar menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol melalui perpaduan kekuatan, ketepatan (akurasi), koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang tepat sesuai situasi permainan. Shooting merupakan indikator penting dalam keberhasilan serangan sehingga penguasaan teknik ini harus dikembangkan sejak usia dini melalui latihan yang sistematis, terprogram, dan berkelanjutan.

b. Tujuan Shooting

Shooting merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang lawan untuk memperoleh gol. Teknik ini menjadi tahap akhir dari proses menyerang sehingga keberhasilannya sangat menentukan hasil pertandingan. Oleh karena itu, setiap pemain, terutama penyerang, harus memiliki kemampuan shooting yang baik, baik dari segi akurasi maupun kekuatan tendangan.

(Rufi, 2023), tujuan utama shooting adalah mencetak gol ke gawang lawan karena seluruh rangkaian permainan sepak bola pada akhirnya bermuara pada upaya menghasilkan gol melalui tendangan ke arah gawang. Secara umum, tujuan shooting dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

1) Mencetak gol

Tujuan utama shooting adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Keberhasilan melakukan shooting akan menghasilkan gol yang menjadi penentu kemenangan dalam pertandingan.

2) Menyelesaikan peluang mencetak gol

Shooting merupakan penyelesaian akhir (finishing) dari rangkaian serangan yang telah dibangun melalui passing, dribbling, maupun kombinasi permainan. Pemain dituntut mampu mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah peluang menjadi gol.

3) Memaksa penjaga gawang melakukan penyelamatan

Tendangan yang mengarah tepat ke gawang dapat mempersulit kiper dalam mengantisipasi bola. Meskipun tidak menghasilkan gol secara langsung, shooting dapat menciptakan peluang kedua melalui bola muntah (rebound) yang dapat dimanfaatkan oleh rekan setim.

4) Memberikan tekanan kepada pertahanan lawan

Frekuensi shooting yang tinggi membuat pemain bertahan dan penjaga gawang lawan berada di bawah tekanan sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan dalam bertahan.

5) Meningkatkan efektivitas serangan tim

Tim yang memiliki pemain dengan kemampuan shooting yang akurat akan lebih efektif dalam memanfaatkan peluang. Oleh

karena itu, latihan shooting menjadi salah satu bagian penting dalam pembinaan teknik sepak bola.

c. Macam-Macam Shooting dalam Permainan Sepak Bola

Shooting merupakan teknik dasar sepak bola yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke gawang lawan agar menghasilkan gol. Pemilihan jenis shooting disesuaikan dengan situasi permainan, posisi pemain, jarak terhadap gawang, dan tujuan tendangan, apakah mengutamakan kekuatan atau akurasi.

1) Shooting Menggunakan Punggung Kaki (Instep Kick)

Shooting menggunakan punggung kaki (*instep kick*) merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk menghasilkan tendangan yang keras dan cepat. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, sedangkan pergelangan kaki dikunci agar menghasilkan transfer tenaga yang maksimal.

(Arjunnaja et al., 2022), *instep kick* merupakan teknik shooting yang mampu menghasilkan kecepatan bola paling tinggi sehingga sangat efektif digunakan untuk tendangan jarak menengah maupun jauh. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan posisi kaki tumpu.

Penelitian (Hartian et al., 2022) juga menunjukkan bahwa shooting menggunakan punggung kaki menghasilkan kecepatan bola lebih tinggi dibandingkan shooting menggunakan kaki bagian

dalam, meskipun akurasinya cenderung lebih rendah apabila teknik pelaksanaannya kurang tepat.

2) Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Inside Foot Shooting)

Shooting menggunakan kaki bagian dalam lebih menekankan pada ketepatan arah tendangan daripada kekuatan. Teknik ini umumnya digunakan ketika pemain berada dekat dengan gawang atau memiliki ruang tembak yang cukup sehingga akurasi menjadi prioritas utama.

(Hartian et al., 2022), penggunaan kaki bagian dalam memberikan kontrol yang lebih baik terhadap arah bola sehingga tingkat akurasinya lebih tinggi dibandingkan tendangan menggunakan punggung kaki.

Hasil penelitian (Ramadani & Jatra, 2025) juga menjelaskan bahwa shooting menggunakan kaki bagian dalam memiliki tingkat ketepatan yang baik sehingga sering digunakan sebagai teknik penyelesaian akhir (*finishing*) pada pemain usia sekolah.

3) Shooting Menggunakan Kaki Bagian Luar (Outside Foot Shooting)

Shooting menggunakan kaki bagian luar dilakukan dengan mengenai bola menggunakan sisi luar kaki. Teknik ini digunakan ketika posisi tubuh tidak memungkinkan menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Tendangan ini juga mampu menghasilkan arah bola yang melengkung (*curve*) sehingga menyulitkan penjaga gawang.

Menurut (Halawa et al., 2025), shooting menggunakan kaki bagian luar memerlukan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak yang baik karena bidang kontak dengan bola relatif lebih sempit dibandingkan teknik lainnya.

4) Shooting Menggunakan Ujung Kaki (Toe Kick)

Shooting menggunakan ujung kaki (*toe kick*) dilakukan dengan bagian ujung sepatu mengenai bola secara langsung. Teknik ini menghasilkan pelepasan bolayang cepat sehingga sering digunakan ketika pemain berada dalam situasi sempit atau tidak memiliki waktu untuk melakukan ayunan kaki secara penuh.

Meskipun jarang diajarkan sebagai teknik utama dalam pembinaan modern karena akurasinya lebih rendah, *toe kick* masih sering dimanfaatkan dalam situasi darurat ketika pemain harus segera melepaskan tembakan ke arah gawang.

5) Volley Shooting

Volley shooting merupakan tendangan yang dilakukan sebelum bola menyentuh tanah. Teknik ini membutuhkan koordinasi mata dan kaki yang baik, keseimbangan tubuh, serta ketepatan waktu (*timing*) agar bola dapat mengenai sasaran.

Volley umumnya digunakan untuk menyelesaikan umpan silang (*crossing*), bola muntah (*rebound*), maupun umpan lambung. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh posisi tubuh, koordinasi gerakan, dan kemampuan mengantisipasi datangnya bola.

d. Tahapan Teknik Shooting dalam Permainan Sepak Bola

Teknik shooting merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena menjadi tahap akhir dalam proses penyerangan untuk mencetak gol. Pelaksanaan shooting yang baik tidak hanya bergantung pada kekuatan tendangan, tetapi juga pada ketepatan pelaksanaan setiap tahapan gerak. Secara umum, teknik shooting terdiri atas beberapa tahapan, yaitu awalan (*approach*), penempatan kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola, gerak lanjutan (***follow through***), dan arah bola. Setiap tahapan harus dilakukan secara berurutan agar menghasilkan tendangan yang kuat, akurat, dan efisien.

1) Tahap Awalan (*Approach*)

Tahap awalan merupakan gerakan awal sebelum melakukan tendangan. Pemain bergerak mendekati bola dengan langkah yang terkontrol sehingga memperoleh posisi tubuh yang ideal untuk melakukan shooting. Kecepatan awalan tidak perlu terlalu tinggi, namun harus cukup untuk menghasilkan momentum tendangan.

Pada tahap ini pemain perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu:

- mengambil langkah menuju bola dengan ritme yang stabil;
- badan sedikit condong ke depan;
- pandangan bergantian antara bola dan sasaran;

- menjaga keseimbangan tubuh sebelum melakukan tendangan.

(Sari et al., 2020) menjelaskan bahwa awalan yang dilakukan dengan benar akan membantu pemain memperoleh posisi tubuh yang stabil sehingga mempermudah pelaksanaan shooting secara efektif.

2) Tahap Penempatan Kaki Tumpu (*Plant Foot*)

Setelah melakukan awalan, pemain menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai kaki tumpu. Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar 10–15 cm dan ujung kaki mengarah ke sasaran. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk agar keseimbangan tubuh tetap terjaga.

Penempatan kaki tumpu sangat menentukan arah bola. Apabila kaki tumpu terlalu jauh atau terlalu dekat dengan bola, maka arah tendangan akan sulit dikendalikan dan akurasi shooting menjadi berkurang.

Dalam penelitian Istofian dan Amiq, indikator kaki tumpu merupakan salah satu komponen utama penilaian teknik shooting bersama awalan, perkenaan bola, pandangan mata, *follow-through*, dan arah bola

3) Tahap Ayunan Kaki (*Swing Phase*)

Tahap berikutnya adalah mengayunkan kaki penendang dari belakang ke depan. Ayunan dilakukan dengan cepat namun tetap

terkontrol. Selama ayunan berlangsung, pinggul ikut berputar mengikuti arah tendangan, sedangkan kedua lengan dibuka secara alami untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Semakin cepat ayunan tungkai, semakin besar tenaga yang dihasilkan sehingga bola dapat melaju lebih kencang. Namun demikian, ayunan harus tetap dikontrol agar tidak mengurangi ketepatan arah tendangan.

(Sadzali, 2025) menyatakan bahwa koordinasi gerak tungkai, putaran pinggul, dan keseimbangan tubuh merupakan faktor penting dalam menghasilkan teknik shooting yang efektif.

4) Tahap Perkenaan Kaki dengan Bola (*Ball Contact*)

Tahap perkenaan merupakan inti dari teknik shooting. Pada tahap ini kaki melakukan kontak langsung dengan bola menggunakan bagian kaki tertentu sesuai tujuan tendangan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan meliputi:

- pergelangan kaki dikunci agar tidak berubah posisi saat mengenai bola;
- menggunakan punggung kaki apabila menginginkan tendangan yang kuat;
- menggunakan kaki bagian dalam apabila mengutamakan akurasi;
- kepala tetap menghadap bola ketika kontak terjadi.

Ketepatan titik perkenaan kaki terhadap bola sangat menentukan arah, kecepatan, dan putaran bola. Kesalahan pada tahap ini sering menyebabkan bola melambung terlalu tinggi atau melenceng dari sasaran.

(Rusli, 2024) menjelaskan bahwa kualitas kontak antara kaki dan bola merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan shooting.

5) Tahap Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Setelah bola ditendang, kaki tidak langsung dihentikan, tetapi tetap diayunkan mengikuti arah tendangan. Berat badan berpindah ke depan sehingga tubuh tetap berada dalam kondisi seimbang.

Gerakan lanjutan bertujuan untuk:

- memaksimalkan perpindahan tenaga ke bola;
- menjaga keseimbangan tubuh;
- meningkatkan akurasi arah tendangan;
- mengurangi risiko cedera akibat penghentian gerakan secara mendadak.

Menurut (Istofian, 1981), *follow-through* berfungsi mempertahankan keseimbangan tubuh, meningkatkan efisiensi transfer energi, serta membantu menghasilkan arah tendangan yang lebih akurat. Gerakan lanjutan yang baik juga dapat mengurangi risiko cedera akibat penghentian gerakan secara mendadak.

4. Akurasi Shooting

a. Pengertian Akurasi

Akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan atau keterampilan secara tepat sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan. Dalam olahraga, akurasi tidak hanya berkaitan dengan ketepatan arah gerakan, tetapi juga kemampuan mengontrol kekuatan dan koordinasi agar hasil gerakan sesuai dengan target yang diinginkan. Semakin tinggi tingkat akurasi seorang atlet, semakin besar peluang keberhasilan dalam melakukan suatu teknik olahraga.

(Puriana, 2020), ketepatan (*accuracy*) shooting merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola karena berhubungan langsung dengan keberhasilan pemain mengarahkan bola ke sasaran. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa latihan menggunakan target game dapat meningkatkan ketepatan tendangan pemain sehingga latihan dengan sasaran dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan kemampuan shooting.

Pendapat tersebut didukung oleh (Afrinaldi et al., 2021) yang menjelaskan bahwa akurasi merupakan kemampuan mengendalikan gerakan sehingga objek yang dikenai atau diarahkan tepat menuju sasaran yang diinginkan. Tingkat akurasi yang baik sangat menentukan keberhasilan pemain dalam menyelesaikan peluang menjadi gol.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan secara tepat,

terarah, dan terkendali sehingga hasil gerakan sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan.

b. Pengertian Akurasi Shooting

Akurasi shooting merupakan kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan tendangan ke arah gawang secara tepat sehingga bola mengenai target yang diinginkan dan memiliki peluang besar menghasilkan gol. Akurasi shooting tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, teknik menendang, serta kemampuan mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau penjaga gawang.

(Dhimas et al., 2020), akurasi shooting adalah kemampuan pemain mengarahkan bola ke sasaran gawang secara tepat melalui teknik shooting yang benar sehingga peluang mencetak gol menjadi lebih besar. Penelitian tersebut menegaskan bahwa latihan yang terstruktur mampu meningkatkan ketepatan shooting pemain sepak bola.

Selanjutnya, (Jufrianis et al., 2024) menyatakan bahwa akurasi shooting merupakan ketepatan hasil tendangan menuju sasaran yang dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan tubuh. Pemain yang memiliki akurasi shooting tinggi akan lebih mampu memanfaatkan peluang menjadi gol dibandingkan pemain yang hanya mengandalkan kekuatan tendangan.

(Ramadani & Jatra, 2025) juga menjelaskan bahwa keberhasilan shooting sangat dipengaruhi oleh ketepatan teknik dasar, mulai dari

awalan, posisi kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, hingga gerakan lanjutan (*follow through*). Oleh karena itu, latihan teknik yang benar akan meningkatkan akurasi shooting pemain.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi shooting adalah kemampuan pemain sepak bola untuk menendang bola ke arah gawang secara tepat, terarah, dan terkontrol melalui teknik shooting yang benar sehingga peluang mencetak gol menjadi lebih besar.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Akurasi Shooting

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain dan berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam melakukan shooting.

a) Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot kaki menghasilkan tenaga secara cepat dan kuat. Daya ledak yang baik membuat pemain mampu menghasilkan tendangan yang keras tanpa mengurangi ketepatan arah bola.

(Afrinaldi et al., 2021), daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 34,47% terhadap akurasi shooting. Semakin baik daya ledak otot tungkai seorang pemain, semakin baik pula kemampuan shooting yang dimilikinya.

b) Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan mata dan kaki bekerja secara bersamaan ketika melakukan shooting. Mata berfungsi melihat sasaran, sedangkan kaki melakukan tendangan sesuai arah yang diinginkan.

(Jufrianis et al., 2024) menjelaskan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap akurasi shooting. Pemain dengan koordinasi yang baik akan lebih mudah menempatkan bola ke arah sasaran.

c) Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan menjaga posisi tubuh tetap stabil sebelum, saat, dan setelah melakukan tendangan.

(Afrinaldi et al., 2021) menyatakan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 21,77% terhadap akurasi shooting. Keseimbangan yang baik membantu pemain mempertahankan posisi tubuh sehingga tendangan menjadi lebih tepat sasaran.

d) Penguasaan Teknik Shooting

Penguasaan teknik shooting meliputi awalan, posisi kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola, dan gerakan lanjutan (*follow through*). Teknik yang benar akan menghasilkan tendangan yang lebih akurat.

(Rusli, 2024) menjelaskan bahwa pemain yang menguasai teknik dasar shooting dengan baik cenderung memiliki kemampuan shooting yang lebih baik dibandingkan pemain yang belum menguasai teknik secara benar.

e) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pemain terhadap kemampuannya sendiri saat melakukan shooting. Pemain yang percaya diri akan lebih berani mengambil keputusan dan melakukan tendangan tanpa ragu.

(Jufrianis et al., 2024) menyatakan bahwa percaya diri memiliki hubungan yang kuat dengan akurasi shooting, sehingga aspek psikologis juga perlu diperhatikan dalam latihan.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain dan memengaruhi proses latihan maupun pelaksanaan shooting.

a) Program dan Metode Latihan

Program latihan yang disusun secara terencana dan metode latihan yang tepat akan membantu pemain meningkatkan teknik shooting.

Penelitian Firdaus, Sulaiman, dan Rustiadi (2024) menunjukkan bahwa metode latihan yang sesuai, terutama

yang dipadukan dengan latihan koordinasi mata-kaki, dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain secara signifikan.

b) Frekuensi Latihan

Latihan yang dilakukan secara rutin akan membuat gerakan shooting menjadi lebih otomatis dan konsisten. Semakin sering pemain berlatih, semakin baik kemampuan teknik dan akurasi shooting yang dimiliki.

Beberapa penelitian latihan shooting pada pemain sepak bola menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang memberikan peningkatan yang nyata terhadap hasil shooting.

c) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana seperti lapangan, bola, gawang, rompi latihan, dan target shooting sangat membantu proses latihan. Fasilitas yang memadai membuat pemain dapat berlatih dengan lebih efektif.

Latihan yang didukung fasilitas yang baik memungkinkan pelatih memberikan variasi latihan sehingga kemampuan shooting berkembang secara optimal.

d) Kondisi Lapangan

Kondisi lapangan yang rata dan tidak licin membantu pemain menjaga keseimbangan saat melakukan shooting. Sebaliknya, lapangan yang rusak atau licin dapat mengurangi

ketepatan tendangan karena memengaruhi posisi kaki tumpu dan keseimbangan tubuh.

Faktor lingkungan latihan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan agar pelaksanaan teknik shooting berjalan dengan baik.

e) Peran Pelatih

Pelatih berperan memberikan contoh teknik yang benar, memperbaiki kesalahan gerakan, memberikan motivasi, serta mengevaluasi hasil latihan. Bimbingan pelatih membantu pemain memperbaiki teknik shooting secara bertahap.

Program latihan yang terarah dan umpan balik dari pelatih berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan shooting pemain.

5. Atlet Sepak Bola Usia 13 – 15 Tahun

Atlet sepak bola usia 13–15 tahun merupakan kelompok atlet yang berada pada masa remaja awal (*early adolescence*), yaitu fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat pesat, baik dari aspek fisik, fisiologis, motorik, kognitif, maupun psikologis. Perubahan tersebut menjadikan usia 13–15 tahun sebagai fase yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet karena kemampuan teknik, kondisi fisik, serta pemahaman taktik berkembang lebih cepat dibandingkan tahap usia sebelumnya. Oleh sebab itu, pembinaan pada

kelompok usia ini harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar potensi atlet dapat berkembang secara optimal.

Menurut (Syahputra et al., 2025), atlet sepak bola usia 13–15 tahun merupakan kelompok pemain yang mulai memasuki tahap penyempurnaan keterampilan teknik dasar. Pada usia ini pemain telah menguasai dasar-dasar permainan sehingga proses latihan lebih diarahkan pada peningkatan kualitas teknik, kecepatan pengambilan keputusan, serta penerapan teknik dalam situasi permainan. Penelitian yang dilakukan terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Pasia Nantigo Kota Padang menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain usia 13–15 tahun masih berada pada kategori cukup, sehingga masih diperlukan latihan yang lebih terarah agar kemampuan teknik dapat berkembang secara maksimal.

Menurut (Ridwan et al., 2026), usia 14–15 tahun merupakan fase transisi penting menuju pembinaan prestasi sehingga diperlukan evaluasi keterampilan teknik dasar secara terukur. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain masih didominasi kategori kurang, sehingga diperlukan perbaikan program latihan yang lebih sistematis, terutama pada aspek dribbling, serta penguatan kemampuan shooting dan heading sesuai karakteristik usia pemain. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kemampuan passing, dribbling, heading, shooting dan controlling harus dikembangkan secara seimbang agar pemain mampu bersaing pada level kompetisi berikutnya.

Dalam proses pembinaan usia muda, kemampuan teknik dasar menjadi fondasi utama sebelum atlet memasuki tahap pengembangan taktik dan strategi permainan. (Aprilianto et al., 2022) menjelaskan bahwa pemain usia 14–15 tahun berada pada tahap yang ideal untuk menerima berbagai model latihan teknik dasar karena perkembangan koordinasi gerak dan kemampuan belajar motorik telah mengalami peningkatan yang signifikan. Penelitian mereka menghasilkan model latihan teknik dasar sepak bola yang dinyatakan sangat layak diterapkan pada atlet usia 14–15 tahun dengan tingkat validitas sebesar 99,57%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik dasar yang terstruktur mampu meningkatkan kualitas permainan atlet usia muda.

Selain teknik, perkembangan fisik atlet usia 13–15 tahun juga mengalami perubahan yang cukup pesat. Pada masa ini terjadi peningkatan tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan sebagai akibat dari proses pertumbuhan biologis. Perubahan tersebut memberikan peluang bagi pelatih untuk mulai meningkatkan intensitas latihan fisik, namun tetap harus memperhatikan prinsip latihan sesuai usia agar tidak mengganggu proses pertumbuhan atlet. Dengan kondisi fisik yang semakin baik, pemain akan lebih mudah mengembangkan kemampuan teknik, termasuk melakukan shooting secara lebih kuat dan akurat.

Menurut (Azwar et al., 2025), atlet sepak bola usia 13–15 tahun masih sering mengalami kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar ketika bertanding. Kesalahan tersebut meliputi passing yang kurang akurat, kontrol bola yang kurang baik, dribbling yang mudah kehilangan bola, serta shooting yang tidak

tepat sasaran. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada pemain Club Seroja Tanjung Jabung Timur, kelemahan teknik dasar tersebut menjadi salah satu penyebab rendahnya performa tim dalam pertandingan. Oleh karena itu, evaluasi keterampilan teknik dasar secara berkala sangat diperlukan sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif.

Pada usia 13–15 tahun, perkembangan kemampuan koordinasi gerak juga mengalami peningkatan yang signifikan. Koordinasi yang semakin baik memungkinkan pemain melakukan kombinasi gerakan yang lebih kompleks, seperti menerima bola kemudian langsung melakukan dribbling atau shooting dalam satu rangkaian gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa atlet pada kelompok usia tersebut telah memasuki fase spesialisasi keterampilan sehingga latihan teknik harus diberikan secara lebih bervariasi dan menyerupai situasi pertandingan.

Selain aspek teknik dan fisik, atlet usia 13–15 tahun mulai mengalami perkembangan kemampuan berpikir taktis (*tactical awareness*). Pemain tidak hanya dituntut mampu melakukan teknik dengan benar, tetapi juga harus memahami kapan teknik tersebut digunakan dalam situasi pertandingan. Kemampuan membaca permainan, memilih keputusan secara cepat, serta bekerja sama dengan rekan satu tim menjadi bagian penting dalam pembentukan kualitas pemain usia muda. Oleh karena itu, metode latihan berbasis permainan (*game-based training*) mulai banyak diterapkan pada kelompok usia ini agar kemampuan teknik dan pengambilan keputusan berkembang secara bersamaan.

Aspek psikologis juga menjadi karakteristik penting atlet usia 13–15 tahun. Pada fase ini atlet mulai memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi, keinginan untuk menunjukkan kemampuan terbaik, serta mulai mampu menerima instruksi latihan yang lebih kompleks. Akan tetapi, kondisi emosional remaja masih cenderung labil sehingga pelatih perlu menerapkan pendekatan pembinaan yang positif, memberikan motivasi, umpan balik yang konstruktif, dan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan agar perkembangan atlet berlangsung secara optimal. Penelitian (Alfiansyah et al., 2026) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan kemampuan teknik dasar pemain sepak bola usia muda. Atlet yang memiliki pengendalian emosi, motivasi, dan kemampuan bekerja sama yang baik cenderung menunjukkan keterampilan teknik yang lebih tinggi dibandingkan atlet dengan kecerdasan emosional yang rendah.

Dalam pembinaan atlet usia 13–15 tahun, latihan harus diberikan secara bertahap sesuai prinsip perkembangan jangka panjang atlet (*Long-Term Athlete Development*). Fokus latihan diarahkan pada penyempurnaan teknik dasar, peningkatan kondisi fisik, pembentukan pemahaman taktik sederhana, serta pengembangan karakter seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Tahapan pembinaan yang tepat akan menjadi dasar bagi atlet untuk memasuki jenjang pembinaan prestasi pada kelompok usia berikutnya.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikembangkan pada atlet usia 13–15 tahun adalah shooting. Teknik shooting merupakan keterampilan yang menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol sehingga

harus dilatih secara sistematis sejak usia pembinaan. Pada kelompok usia ini atlet telah memiliki kemampuan koordinasi, kekuatan tungkai, dan kontrol gerak yang semakin baik sehingga latihan shooting dapat dilakukan dengan berbagai variasi situasi permainan. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa akurasi shooting pemain usia 13–15 tahun masih belum optimal sehingga diperlukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet dan menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet sepak bola usia 13–15 tahun merupakan atlet yang berada pada fase pembinaan prestasi awal dengan karakteristik mengalami perkembangan fisik, motorik, teknik, taktik, dan psikologis yang sangat pesat. Pada usia ini pemain diarahkan untuk menyempurnakan penguasaan teknik dasar, meningkatkan kemampuan fisik, memahami taktik permainan, serta mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, evaluasi kemampuan teknik dasar, khususnya akurasi shooting, menjadi sangat penting sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet usia 13–15 tahun.

B. Penelitian Yang Relevan

1. **Afrinaldi, Yenes, Nurmai, dan Rasyid (2021)** yang berjudul "*Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel pemain sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-

kaki, dan keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi shooting, baik secara parsial maupun simultan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian Afrinaldi dkk. meneliti hubungan beberapa komponen kondisi fisik dengan akurasi shooting, sedangkan penelitian ini berfokus pada analisis tingkat akurasi shooting atlet usia 13–15 tahun di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi.

2. **Jufrianis, Putra, dan Noviardila (2024)** dengan judul *"Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya Diri terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola"*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dan kepercayaan diri dengan akurasi shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengkaji akurasi shooting sebagai variabel utama. Adapun perbedaannya terletak pada tujuan penelitian, yaitu penelitian Jufrianis dkk. menganalisis hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian ini mendeskripsikan hasil analisis akurasi shooting atlet.
3. **Hasanuddin (2023)** yang berjudul *"Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola"*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting atlet sepak bola melalui tes shooting ke gawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting atlet berada

pada kategori yang bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan tes shooting untuk mengetahui kemampuan pemain. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, karena penelitian Hasanuddin dilakukan pada atlet yang berbeda, sedangkan penelitian ini dilakukan pada atlet usia 13–15 tahun di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi.

4. **Firdaus, Sulaiman, dan Rustiadi (2024)** yang berjudul "*Contribution of Leg Muscle Power and Eye-Foot Coordination to Football Shooting Results in PS UIR Athletes*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil shooting pemain. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas shooting dalam sepak bola. Perbedaannya, penelitian Firdaus dkk. menganalisis pengaruh faktor fisik terhadap hasil shooting, sedangkan penelitian ini hanya menganalisis tingkat akurasi shooting atlet berdasarkan hasil tes shooting ke gawang.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian membahas hubungan atau pengaruh faktor kondisi fisik, teknik, dan metode latihan terhadap kemampuan shooting. Sementara itu, penelitian mengenai analisis tingkat akurasi shooting atlet sepak bola usia 13–15 tahun di Club Benteng FC Kabupaten Ngawi masih belum

banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat akurasi shooting atlet serta menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain.

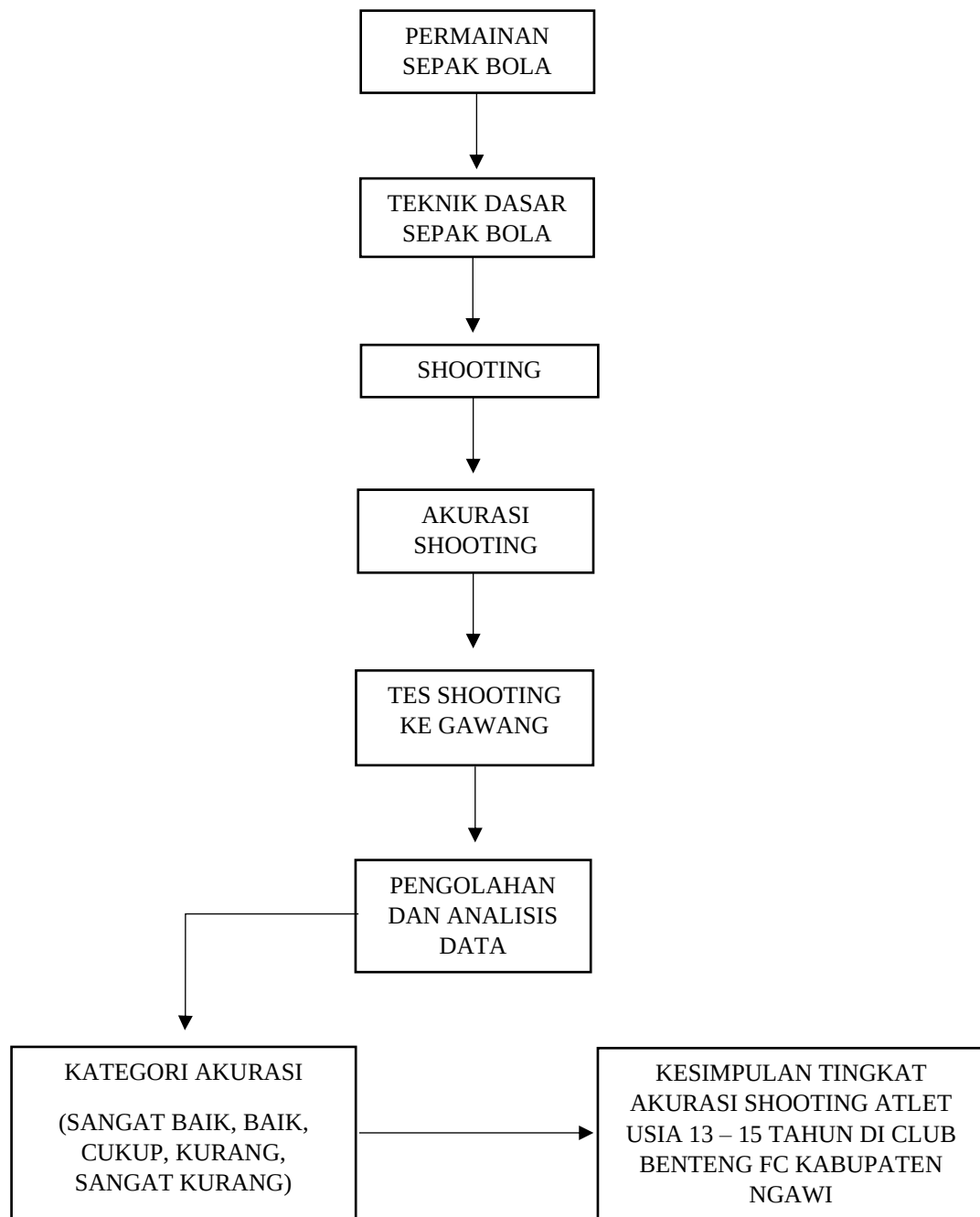
C. Kerangka Berfikir

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar untuk mencapai tujuan permainan, yaitu mencetak gol. Salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah shooting, yaitu teknik menendang bola ke arah gawang lawan untuk menghasilkan gol. Keberhasilan shooting tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh akurasi atau ketepatan bola menuju sasaran. Oleh karena itu, kemampuan akurasi shooting perlu dimiliki oleh setiap pemain, terutama atlet usia 13–15 tahun yang berada pada tahap pembinaan teknik dasar. Menurut (Tayo et al., 2026) shooting merupakan teknik yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol, sedangkan akurasi menjadi indikator penting dalam efektivitas penyelesaian akhir (*finishing*).

Club Benteng FC Kabupaten Ngawi merupakan salah satu klub yang membina atlet sepak bola usia 13–15 tahun, sehingga perlu dilakukan evaluasi terhadap kemampuan akurasi shooting para atletnya. Evaluasi tersebut dilakukan melalui tes akurasi shooting untuk memperoleh data mengenai tingkat ketepatan tendangan yang dimiliki atlet. Hasil tes selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif sehingga diperoleh gambaran tingkat akurasi shooting atlet dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, atau sangat

kurang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat untuk meningkatkan kemampuan shooting atlet.

Adapun kerang pikiran penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir