

EFEKTIVITAS LATIHAN *QUIET EYE* TERHADAP AKURASI TENDANGAN PEMAIN SEPAKBOLA

EFFECTIVENESS OF QUIET EYE TRAINING ON SOCCER PLAYERS' KICKING ACCURACY

^{1*}Alficandra, ²Raihanatu Binqalbi Ruzain, ³Zulkifli, ⁴Muhammad Naufal Mifta Al Ghifari,
⁵Regina Eka Pratiwi

^{1*,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

Kontak koresponden: candraa@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Latihan *Quiet Eye* merupakan pendekatan inovatif yang mengintegrasikan aspek kognitif dan motorik untuk meningkatkan akurasi tendangan pemain sepakbola melalui fokus visual yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan *Quiet Eye* dibandingkan dengan latihan biasa dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang. Menggunakan desain eksperimen semu dengan rancangan *two group pretest-posttest*, 28 pemain sepakbola universitas di Provinsi Riau dilibatkan sebagai sampel. Para pemain dibagi menjadi dua kelompok: kelompok latihan *Quiet Eye* dan kelompok latihan biasa, dengan masing-masing menjalani 16 sesi pelatihan. Akurasi tendangan diukur menggunakan instrumen *Loughborough Soccer Shooting Test (LSST)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok *Quiet Eye* mencatat peningkatan akurasi yang lebih signifikan (14%) dibandingkan kelompok latihan biasa (10%), dengan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Latihan *Quiet Eye* terbukti membantu pemain dalam meningkatkan konsentrasi, mengelola tekanan, dan mengintegrasikan penglihatan dengan gerakan secara lebih efisien. Meskipun demikian, variasi hasil dalam kelompok *Quiet Eye* lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa efektivitas metode ini dapat dipengaruhi oleh faktor individu. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur pelatihan olahraga berbasis sains dan menjadi rekomendasi praktis bagi pelatih sepakbola untuk mengintegrasikan latihan *Quiet Eye* ke dalam program pelatihan rutin.

Kata Kunci: *Quiet Eye*; akurasi tendangan; sepakbola

ABSTRACT

Quiet Eye training is an innovative approach that integrates cognitive and motor aspects to improve soccer players' kicking accuracy through optimal visual focus. This study aims to evaluate the effectiveness of the Quiet Eye training method compared to regular training in improving goal kicking accuracy. Using a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design, 28 university soccer players in Riau Province were involved as samples. The players were divided into two groups: the Quiet Eye training group and the regular training group, with each undergoing 16 training sessions. Kicking accuracy was measured using the Loughborough Soccer Shooting Test (LSST) instrument. The results of the analysis showed that the Quiet Eye group recorded a more significant increase in accuracy (14%) compared to the

regular training group (10%), with a significant difference ($p < 0.05$). Quiet Eye training has been shown to help players improve concentration, manage pressure, and integrate vision with movement more efficiently. However, the variation in the results in the Quiet Eye group was greater than in the control group, indicating that the effectiveness of this method can be influenced by individual factors. This study provides an important contribution to the science-based sports training literature and provides practical recommendations for soccer coaches to integrate Quiet Eye training into their routine training programs.

Keywords: *Quiet Eye; kicking accuracy; soccer*

Pendahuluan

Teknik tendangan dalam sepakbola merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain (Mappaompo, 2024; Sarifudin et al., 2023). Tendangan yang dilakukan dengan baik tidak hanya menjadi alat utama untuk mencetak gol, tetapi juga berperan dalam menciptakan peluang dan menjaga penguasaan permainan. Akurasi tendangan menjadi salah satu indikator utama dari kualitas teknik seorang pemain, karena tendangan yang akurat dapat menentukan keberhasilan sebuah serangan, terutama dalam situasi-situasi krusial (Firmana, 2017). Penguasaan teknik ini memerlukan latihan yang konsisten dan terfokus, karena melibatkan kombinasi antara kekuatan, koordinasi, dan penguasaan teknis yang presisi. Sebagai keterampilan yang krusial, teknik tendangan harus terus dilatih agar pemain dapat tampil optimal dalam berbagai situasi pertandingan.

Akurasi tendangan sepakbola penting dilatih karena menjadi faktor penentu dalam keberhasilan mencetak gol, baik dalam situasi permainan terbuka maupun bola mati (Hermawan et al., 2022; Khumaidi, 2021). Kemampuan untuk menempatkan bola secara tepat ke area target tidak hanya membutuhkan kekuatan, tetapi juga kontrol teknik yang baik dan konsistensi dalam eksekusi. Dalam permainan, akurasi tendangan dapat memberikan keunggulan kompetitif, terutama ketika pemain harus menghadapi tekanan dari lawan atau situasi mendesak. Latihan yang terfokus pada peningkatan akurasi memungkinkan pemain mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan cepat dan mengarahkan bola dengan presisi tinggi. Dengan latihan yang terstruktur dan berulang, pemain dapat membangun kepercayaan diri dan kemampuan teknis yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi di lapangan.

Latihan *Quiet Eye* merupakan suatu terobosan dalam pengembangan keterampilan olahraga, yang mengintegrasikan aspek kognitif dan motorik untuk meningkatkan performa atlet. Pendekatan ini berfokus pada pengelolaan fokus visual dengan cara memusatkan pandangan ke target spesifik dalam waktu tertentu sebelum melakukan gerakan. Teknik ini dirancang untuk membantu atlet mengelola konsentrasi dan mengurangi gangguan yang dapat memengaruhi akurasi atau presisi tindakan. Dalam konteks olahraga seperti sepakbola, *Quiet Eye* dianggap efektif dalam membantu pemain mengarahkan perhatian mereka secara optimal, sehingga setiap gerakan, termasuk tendangan, dapat dilakukan dengan lebih terarah dan tepat sasaran. Dengan kombinasi antara konsentrasi visual dan eksekusi teknis, latihan ini menjadi salah satu inovasi yang relevan dalam meningkatkan kemampuan atlet di berbagai cabang olahraga.

Latihan *Quiet Eye* merupakan metode pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fokus visual atlet sebelum melakukan gerakan motorik tertentu. Teknik ini melibatkan pemusatan perhatian pada target dengan intensitas tinggi selama beberapa saat, sehingga membantu mengoptimalkan proses pengambilan keputusan dan eksekusi gerakan. Dalam pelaksanaannya, latihan ini tidak hanya melatih konsentrasi tetapi juga membantu atlet mengurangi gangguan visual dan mental yang dapat memengaruhi performa. Dengan mengarahkan pandangan secara strategis, latihan *Quiet Eye* memungkinkan atlet untuk mengintegrasikan antara penglihatan dan gerakan secara lebih efisien, sehingga meningkatkan akurasi dan ketepatan dalam tindakan yang dilakukan. Hal ini menjadikan *Quiet Eye* sebagai pendekatan yang penting dalam olahraga, terutama pada situasi yang membutuhkan presisi tinggi seperti menendang bola ke gawang.

Penelitian sebelumnya dalam latihan *Quiet Eye* untuk stres fisiologis yang disebabkan oleh olahraga, hasilnya perubahan yang disebabkan oleh latihan pada *Quiet Eye* diperkirakan 33% (Wilson et al., 2018). Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang mengevaluasi latihan *Quiet Eye* dalam mengatasi stres fisiologis akibat olahraga. Dalam penelitian sebelumnya, hasil menunjukkan bahwa latihan *Quiet Eye* mampu mengurangi stres fisiologis dengan estimasi perubahan sebesar 33%. Hal ini menunjukkan manfaat *Quiet Eye* dalam membantu atlet mengelola tekanan selama berolahraga. Sebaliknya, penelitian ini lebih berfokus pada pengaruh latihan *Quiet Eye* terhadap aspek teknis, yaitu akurasi tendangan ke gawang pada pemain sepakbola.

Pentingnya penelitian ini dilakukan terletak pada kebutuhan untuk menemukan metode pelatihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan, yang merupakan keterampilan kunci dalam sepakbola. Pemain sepakbola tingkat perguruan tinggi di Provinsi Riau memiliki potensi besar untuk berprestasi, tetapi sering kali menghadapi tantangan dalam hal konsistensi dan presisi tendangan ke gawang. Dengan menerapkan latihan *Quiet Eye*, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pendekatan ilmiah yang dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka melalui pengelolaan fokus visual dan koordinasi motorik. Hasil dari penelitian ini tidak hanya diharapkan memberikan manfaat praktis bagi pengembangan keterampilan pemain, tetapi juga menjadi kontribusi berharga bagi literatur pelatihan olahraga berbasis sains, khususnya dalam konteks sepakbola di Indonesia.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu dalam penelitian ini diawali dengan melakukan *Pretest*. *Pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang akurasi tendangan ke gawang yang dimiliki oleh pemain sepakbola. Setelah *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching* agar kedua sampel ini tergolong homogen, sehingga diperoleh dua kelompok yaitu sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) latihan *quiet eye* dan kelompok latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Universitas di Provinsi Riau yang berjumlah 28 pemain (mahasiswa). Sampel

dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi pemain sepakbola Universitas di Provinsi Riau yang berjumlah 28 pemain. Penelitian dilaksanakan dengan 16 kali pertemuan untuk 14 orang kelompok latihan *quiet eye* kemudian 16 kali pertemuan untuk 14 orang yang kelompok latihan biasa dilakukan. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu *Loughborough Soccer Shooting Test (LSST)*.

Sesuai dengan teknik analisis data dari rumus t-test akan didapat nilai t observasi, nilai t observasi yang didapat dibandingkan dengan nilai t yang ada dalam tabel, nilai t yang ada dalam tabel sebagai batas signifikan nilai t, dapat dilihat dengan menggunakan derajat kebebasan $N - 1$ pada taraf signifikan 5% bila koefisien t observasi yang diperoleh atau lebih besar dari nilai t tabel, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *quiet eye* dengan latihan biasa dilakukan dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola Desa Batusasak. Jika tidak terdapat perbedaan t observasi lebih kecil dari t tabel, berarti sebaliknya.

Hasil

Latihan *Quiet Eye* merupakan pendekatan pelatihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan visual dan konsentrasi pemain dalam situasi olahraga, termasuk sepakbola. Dalam konteks tendangan ke gawang, *Quiet Eye* bertujuan untuk membantu pemain mengoptimalkan fokus visual pada target sebelum melakukan tendangan, yang diyakini dapat meningkatkan akurasi secara signifikan. Untuk menguji efektivitas metode ini, dilakukan penelitian yang membandingkan peningkatan akurasi tendangan antara kelompok pemain yang menggunakan latihan *Quiet Eye* dan kelompok yang menjalani latihan biasa. Hasil penelitian ini disajikan dalam Tabel, yang menunjukkan rerata persentase peningkatan akurasi tendangan ke gawang dari kedua kelompok.

Tabel 1. Hasil Rerata Persentase Peningkatan Akurasi Tendangan Kegawang

Kelompok	Rerata Peningkatan	<i>Std. Dev</i>
<i>Quiet Eye</i>	14%	42.28
Latihan Biasa	10%	22.47

Tabel menunjukkan perbandingan rerata persentase peningkatan akurasi tendangan ke gawang antara kelompok yang menggunakan latihan *Quiet Eye* dan kelompok dengan latihan biasa. Rerata peningkatan akurasi pada kelompok *Quiet Eye* tercatat sebesar 14%, sedangkan kelompok latihan biasa hanya mencapai 10%. Selain itu, perbedaan ini juga tercermin pada standar deviasi masing-masing kelompok, di mana kelompok *Quiet Eye* memiliki nilai yang lebih tinggi (42.28) dibandingkan dengan kelompok latihan biasa (22.47). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan akurasi yang lebih besar pada kelompok *Quiet Eye*, terdapat pula variasi hasil yang lebih besar di dalam kelompok tersebut dibandingkan dengan kelompok latihan biasa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk Test*)

Uji Normalitas	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	<i>Quiet Eye</i>	Latihan Biasa	<i>Quiet Eye</i>	Latihan Biasa
<i>p</i>	0,059	0,716	0,428	0,389
Keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Tabel, menyajikan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test* pada *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok, yaitu kelompok latihan *Quiet Eye* dan kelompok latihan biasa. Berdasarkan nilai *p* yang diperoleh, seluruh data pada *pretest* dan *posttest* di kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas, dengan nilai *p* lebih besar dari 0,05 ($p=0,059$ untuk *pretest Quiet Eye*, $p=0,716$ untuk *pretest* latihan biasa, $p=0,428$ untuk *posttest Quiet Eye*, dan $p=0,389$ untuk *posttest* latihan biasa). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini bersifat normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik, seperti uji-t, untuk mengevaluasi perbedaan antara kedua kelompok.

Hasil Uji-t untuk Sampel Independen mempunyai nilai *t* sebesar 2,10 dan nilai *p* sebesar 0.046. Pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$: $p\leq 0.05$: Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok *Quiet Eye* dan Latihan Biasa dalam peningkatan akurasi tendangan ke gawang.

Pembahasan

Sepakbola adalah olahraga tim di mana mungkin ada faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional dan ketangguhan mental (Muhamad & Zawi, 2022). Latihan *Quiet Eye* melibatkan teknik fiksasi pandangan pada titik kritis sebelum inisiasi gerakan, yang membantu atlet memusatkan perhatian pada target dan mengurangi gangguan eksternal maupun internal. Teknik ini sesuai dengan teori Vickers, yang menekankan pentingnya fiksasi visual sebagai komponen kunci dalam tugas-tugas presisi tinggi (Vickers, 1996). Dalam konteks sepakbola, teknik ini memungkinkan atlet untuk meningkatkan akurasi dan kontrol dalam tendangan ke gawang, terutama saat berada di bawah tekanan pertandingan.

Studi ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *Quiet Eye* tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membantu atlet mengatasi tekanan mental. Latihan *Quiet Eye* membantu atlet mengatur parameter kritis, seperti kekuatan optimal, waktu eksekusi, dan koordinasi tubuh (Gonzalez et al., 2017). Studi lain menyatakan bahwa latihan *Quiet Eye* dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan menembak atlet pemula (Vardar & Senduran, 2021). Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut, dengan menunjukkan bahwa kelompok *Quiet Eye* menunjukkan performa yang lebih konsisten dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan akurasi setelah latihan, variasi hasil dalam kelompok *Quiet Eye* lebih besar dibandingkan kelompok latihan biasa, dengan standar deviasi sebesar 42.28 dibandingkan 22.47. Hal ini menunjukkan bahwa respons individu terhadap latihan *Quiet Eye* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti tingkat konsentrasi,

pengalaman sebelumnya, dan kemampuan adaptasi. Temuan ini memberikan peluang untuk eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana karakteristik individu dapat memengaruhi efektivitas latihan ini.

Latihan *Quiet Eye* juga memiliki keunggulan dalam mengatasi kecemasan selama pertandingan. Atlet yang mampu mempertahankan fokus melalui teknik ini cenderung lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi situasi tekanan tinggi. Hal ini sesuai dengan konsep "mental game" dalam olahraga, dimana pengelolaan aspek mental sama pentingnya dengan penguasaan teknik dan strategi. Dalam penelitian ini, kemampuan kelompok *Quiet Eye* untuk mengelola tekanan terbukti dari peningkatan signifikan yang dicapai.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel yang hanya melibatkan 28 pemain dari satu universitas membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi latihan yang dilakukan selama 16 sesi memberikan gambaran jangka pendek, tetapi belum mencakup efek jangka panjang latihan *Quiet Eye*. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas latihan ini pada populasi yang lebih besar dan dalam berbagai tingkat kompetisi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Quiet Eye* dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan ke gawang dalam sepakbola. Implikasi praktis dari penelitian ini meliputi penerapan latihan *Quiet Eye* dalam program pelatihan rutin, baik untuk meningkatkan performa teknis maupun untuk mengelola tekanan mental. Penelitian lanjutan diharapkan dapat memperkuat temuan ini dan mengeksplorasi potensi penerapan latihan *Quiet Eye* di cabang olahraga lain.

Kesimpulan

Latihan *Quiet Eye* terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan *Quiet Eye* mencatat peningkatan yang lebih besar secara signifikan dibandingkan kelompok latihan biasa. Hal ini menegaskan pentingnya latihan mental dalam membantu atlet meningkatkan konsentrasi, mengelola kecemasan, dan menghadapi tekanan pertandingan. Teknik *Quiet Eye*, yang fokus pada fiksasi pandangan sebelum inisiasi gerakan, berhasil memberikan dampak positif pada kemampuan teknis dan mental atlet. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program pelatihan sepakbola, terutama dalam mengintegrasikan aspek mental dan teknis. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel dan cakupan populasi, sehingga diperlukan studi lanjutan untuk mengonfirmasi temuan ini di berbagai tingkat kompetisi dan cabang olahraga lainnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar rekomendasi bagi pelatih untuk menerapkan latihan *Quiet Eye* sebagai bagian dari strategi pelatihan komprehensif dalam meningkatkan performa atlet.

Referensi

Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.36>

- Gonzalez, C. C., Causer, J., Miall, R. C., Grey, M. J., Humphreys, G., & Williams, A. M. (2017). Identifying the causal mechanisms of the quiet eye. In *European Journal of Sport Science* (Vol. 17, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1075595>
- Hermawan, M. D., Niam, F., & Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujang Fc Usia-15 Tahun. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 2(3). <https://doi.org/10.28926/pej.v2i3.350>
- Khumaidi, A. (2021). Pemetaan Posisi Robot Soccer Menggunakan Gyrodometry dan Trigonometry Untuk Memprediksi Sudut Tendangan. *Jurnal Poli-Teknologi*, 19(3). <https://doi.org/10.32722/pt.v19i3.2864>
- Mappaampo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Muhamad, F., & Zawi, M. K. (2022). Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Profesional. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(6). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i6.1578>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Vardar, T., & Senduran, F. (2021). The Quiet Eye durations of air pistol shooting athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(7). <https://doi.org/10.53350/pjmhs211572246>
- Vickers, J. N. (1996). Visual Control When Aiming at a Far Target. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 22(2). <https://doi.org/10.1037/0096-1523.22.2.342>
- Wilson, M. R., Webb, A., Wylie, L. J., & Vine, S. J. (2018). The quiet eye is sensitive to exercise-induced physiological stress. In *Progress in Brain Research* (Vol. 240). <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.08.008>