

**PENINGKATAN KETEPATAN *SHOOTING* SEPAK BOLA
MENGUNAKAN LATIHAN *SQUAT JUMP*
*HANGING BALL TRAINING ON SMASH ACCURACY IN VOLLEYBALL
EXTRACURRICULARS***

^{1*}Muhammad Rizki Al Basri,²Khoirul Anwar,³Heni Yuli Handayani,⁴Agus Himawan
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Bangkalan

Kontak koresponden: rizkialbasri290100@gmail.com

ABSTRAK

Latihan *squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* Sepak bola. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak latihan Squat Jump terhadap tingkat keberhasilan dalam melakukan tembakan ke gawang dalam permainan Sepak bola. Subjek penelitian terdiri dari 20 pemain U 12-15 Sekolah Sepak bola (SSB) Mitra Bangkalan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain penelitian one group pretest-posttest design, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes akurasi *shooting* ke gawang. Analisis data menggunakan SPSS yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p sig sebesar $0,000 < 0,05$, mata terdapat pengaruh signifikan latihan *squat jump* terhadap ketepatan tembakan ke gawang. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* berpengaruh terhadap akurasi dalam melakukan tembakan dalam permainan Sepak bola, khususnya pada pemain U 12-15 SSB Mitra Bangkalan. Direkomendasikan pada penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok control sehingga bisa mengetahui pengaruhnya dengan dibandingkan kelompok kontrol, bagi pelatih yaitu bisa menerapkan latihan *squat jump* bagi pemain Sepak bola U 12-15.

Kata Kunci: ketepatan *shooting*, Sepak bola, *squat jump*

ABSTRACT

The squat jump exercise is a form of exercise that can be used to improve the accuracy of shooting soccer. This research was conducted with the aim of evaluating the impact of Squat Jump training on the success rate of shooting at goal in soccer games. The research subjects consisted of 20 U 12-15 Football School (SSB) players in Mitra Bangkalan. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest research design, and the sampling technique used was total sampling. The instrument used is in the form of a shooting accuracy test on goal. Data analysis used SPSS, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of the analysis show that the p sig value is $0.000 < 0.05$, the eyes have a significant effect of squat jump training on the accuracy of shots on goal. Based on these findings, it can be concluded that the squat jump exercise affects accuracy in shooting in soccer games, especially for U 12-15 SSB Mitra Bangkalan players. It is recommended for further research using a control group so that they can find out the effect compared to the control group, for coaches to be able to

apply the squat jump exercise for soccer players U 12-15.

Keywords: *shooting accuracy, soccer, squat jump*

Pendahuluan

Aktivitas berolahraga merupakan salah satu kebutuhan esensial dalam kehidupan manusia (Khalfari, Iswana, & Hermansah, 2021). Melalui olahraga, tubuh dapat menjadi sehat dan kuat. Selain memberikan manfaat secara individual, olahraga juga memiliki dampak yang dapat membanggakan suatu bangsa dimata bangsa lain. Lebih jauh lagi, memiliki penduduk yang sehat dan kuat akan mendorong kemajuan sumber daya manusia suatu bangsa. Olahraga sendiri merupakan kebutuhan mendasar untuk meningkatkan kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik ini berpengaruh baik pada individu maupun masyarakat secara keseluruhan, bahkan diatur oleh undang-undang yang berlaku (Fajar & Widodo, 2016).

Diketahui bahwa berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 1 Angka 3, disebutkan bahwa Sistem Keolahragaan Nasional memiliki tujuan untuk mengintegrasikan semua aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan secara menyeluruh. Tujuan tersebut meliputi pengaturan, pendidikan, manajemen, pelatihan, pembinaan, dan pengawasan dengan maksud untuk mencapai tujuan olahraga nasional (Sari, Kumbara, & Akhbar, 2022).

Olahraga Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan diminati di berbagai daerah dan negara (Putra, et al., 2022), dengan jumlah peminat yang sangat besar, mulai dari anak-anak sekolah hingga orang dewasa (Khalfari, Iswana, & Hermansah, 2021). Sepak bola dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain (Syahrastani, S., 2021). Olahraga ini sangat populer di berbagai lapisan masyarakat, baik itu kalangan bawah, menengah, maupun atas. Selain itu, olahraga Sepak bola juga menjangkau berbagai kelompok usia, dari yang tua hingga muda, dan dari perkotaan hingga pedesaan (Rusli, M., 2021). Dalam perkembangannya, Sepak bola terus mengalami pertumbuhan yang pesat dari tahun ke tahun, dengan pemain Sepak bola yang semakin mengasah kemampuan mereka dengan sangat baik (Irawan, Lesmana, & Kibadra, 2018).

Tujuan olahraga dalam permainan Sepak bola adalah untuk mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan (Wing et al., 2020). Salah satu metode yang paling populer dan umum digunakan adalah tendangan. Tendangan harus dilakukan dengan kekuatan dan akurasi yang tinggi agar penjaga gawang tidak dapat menghentikannya. Untuk mencetak gol sebanyak mungkin, pemain dapat menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan. Untuk menguasai teknik tendangan yang baik dan benar, diperlukan kondisi fisik yang baik dan optimal, sehingga pemain dapat melakukan tendangan keras dan akurat ke gawang. Selain itu, seorang pemain Sepak bola harus mampu mengarahkan bola saat melakukan tendangan ke gawang (Sanggita, M., & Nurhidayat, N., 2022). Tendangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti koordinasi antara kaki dan mata, teknik tendangan yang benar, kekuatan otot kaki, dan kondisi lingkungan

di area permainan, seperti cuaca yang dapat mempengaruhi performa pemain Sepak bola (Batty, 2014).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tendangan Sepak bola ke gawang yang dilakukan oleh seorang pemain (Subarja, et al., 2022). Salah satunya adalah kemampuan pemain dalam mengarahkan tendangan dengan baik agar dapat memiliki kekuatan dan akurasi yang tinggi. Kekuatan dan akurasi tendangan ke gawang Sepak bola sangat penting, karena tendangan yang kuat akan membuat bola bergerak dengan cepat menuju gawang. Kekuatan tendangan yang tinggi dapat membuat kiper kesulitan untuk menghalangi atau menangkap bola, sehingga peluang untuk mencetak gol menjadi lebih besar. Pembinaan permainan Sepak bola pada usia dini biasanya dilakukan melalui Sekolah Sepak bola (SSB).

SSB merupakan organisasi olahraga khusus Sepak bola yang bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet dan menjadi wadah pembinaan Sepak bola pada usia dini. Di Kabupaten Bangkalan, Kecamatan Bangkalan, terdapat SSB Mitra Bangkalan yang telah berdiri sejak tahun 1997. Latihan SSB Mitra Bangkalan dilaksanakan di Alun-alun Kota Bangkalan, dengan jadwal tiga kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu hari Minggu, Rabu, dan Jumat. Usia peserta latihan di SSB Mitra Bangkalan dibagi menjadi kelompok berdasarkan tahun kelahiran, seperti 2014, 2012, U23, dan U23 ke atas. SSB Mitra Bangkalan juga sering berpartisipasi dalam kompetisi Sepak bola di tingkat Kota Bangkalan hingga tingkat Provinsi. Hasil wawancara dengan pelatih didapatkan bahwa keterampilan *shooting* pemain masih rendah sehingga diperlukan bentuk latihan yang tepat.

Penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan Sepak bola pada pemain UIR Soccer School Pekanbaru (Sarwaki, 2021). *Shooting* dalam permainan Sepak bola, selain diperlukan kekuatan tendangan juga diperlukan kemampuan dalam mengarahkan bola dengan akurat juga sangat penting. menyimpulkan bahwa kontraksi kuat dan cepat otot tungkai memberikan momentum maksimal pada bola yang diarahkan ke sasaran gawang. Dengan demikian, untuk menghasilkan kecepatan tendangan yang tepat ke sasaran yang diinginkan, diperlukan kekuatan otot tungkai yang baik (Agus Riansyah, 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan *squat jump* dan kemampuan *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket (Hasanuddin & Syahrudin, 2022). Namun penerapan latihan *squat jump* di SSB Mitra Bangkalan masih belum diketahui.

Peneliti melakukan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang muncul selama latihan di lapangan Sepak bola. Beberapa permasalahan yang ditemukan adalah ketidakakuratan tendangan saat melakukan *shooting* ke gawang dan kesalahan dalam penempatan tendangan saat melakukan *shooting* ke gawang.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang terdiri dari tiga tahap, yaitu pretest, pemberian perlakuan (treatment), dan post-test. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Desain ini tidak melibatkan kelompok kontroll dan

subjek penelitian tidak dipilih secara acak. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh pemain SSB Mitra Bangkalan berusia 12-15 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi menjadi sampel penelitian ini. Latihan *squat jump* dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3x seminggu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes akurasi tembakan dengan validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas sebesar 0,900 (Sugiyono, 2019).

Hasil

Hasil Penelitian *Ketepatan Shooting Ke Gawang Sepak bola* di SSB Mitra Bangkalan. Sebelum dan diberikan latihan *squat jump* di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Pretest dan posttest Ketepatan Shooting*

Ketepatan Shooting	Hasil Rata-Rata
Pretest	9,7
Posttest	18,7

Berdasarkan data pada pemain Sepak bola tersebut diatas, *pretest* dan *posttest Ketepatan Shooting Ke Gawang Sepak bola* di SSB Mitra Bangkalan sebelum dan sesudah di beri latihan *squat jump*, memperoleh nilai mean 9,7 dan 18,7. Berikutnya akan disajikan hasil uji normalitas.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok Latihan		P	Sig	Keterangan
Squat Jump	Pretest	20	,161	Normal
	Posttest	20	,016	Tidak Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa pada *pretest* memiliki nilai P (Sig) > 0,05 maka variabel berdistribusi normal. Sedangkan pada *posttest* didapatkan nilai p 0,016 yang menunjukkan data tidak normal. Setelah uji normalitas dilanjutkan uji homogenita.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	Df 1	Df 2	Sig	keterangan
Pretest	1	37	,067	Homogenitas
Posttest	1	37	,067	Homogenitas

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* sig $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil normalitas ada data yang tidak normal dan pada uji homogenitas didapatkan bahwa semua data homogen. Oleh karena itu dilanjutkan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena ada data yang tidak normal. Maka dibawah ini akan disajikan hasil uji hipotesis.

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

	Posttest - Pretest
Z	-3.933 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* sig $p 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa latihan squat jump memiliki pengaruh signifikan terhadap akurasi tembakan dalam Sepak bola. Selain itu, berdasarkan nilai rerata, terlihat bahwa akurasi tembakan pada post-test lebih tinggi daripada pada pretest. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kemampuan melakukan tembakan saat melompat pada siswa ekstrakurikuler basket (Hasanuddin & Syahrudin, 2022). Penelitian terdahulu didapatkan bahwa akurasi meningkat menggunakan latihan *drilling* (Hasani, Anwar, & Hidayatullah, 2022). Penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini dilakukan oleh Riansyah, A. (2019) bahwa dalam penelitian tersebut, Riansyah menemukan bahwa otot tungkai yang berkontraksi dengan cepat dan kuat dapat memberikan momentum maksimal pada bola dan mengarahkannya dengan tepat ke sasaran gawang. Oleh karena itu, untuk mencapai kecepatan tembakan yang diinginkan, diperlukan kondisi otot tungkai yang baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *squat jump* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

Latihan merupakan proses berulang yang berguna sebagai upaya dalam pengembangan potensi dan pencapaian prestasi maksimal (Dinata, 2005). Atlet menjalani program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi fisik mereka agar dapat berkompetisi dalam penampilan dan kejuaraan. Salah satu latihan yang digunakan untuk memperkuat otot bagian bawah adalah squat jump. Squat jump melibatkan gerakan eksplosif, di mana individu berjongkok dalam posisi squat, kemudian mendorong tubuh mereka ke udara sejauh mungkin dengan menekan ujung kaki. Ketika turun, lutut segera ditekuk kembali ke posisi squat dan melompat lagi. Penting untuk memahami cara melakukan squat jump dengan benar dan memperhatikan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan. Squat jump dapat menjadi pilihan latihan yang tepat bagi atlet atau individu yang aktif berpartisipasi dalam olahraga, seperti Sepak bola (Harsono, 1988).

Latihan *squat jump* adalah jenis latihan yang melibatkan melompat ditempat dengan menggunakan kedua kaki sebagai tolakan ke atas. Latihan ini dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti permukaan datar, lapangan berumput, matras, atau keset yang empuk. Latihan squat jump terdiri dari serangkaian lompatan yang memerlukan kekuatan otot tungkai yang kuat. Dengan kekuatan tersebut, lompatan ke atas dapat menjadi lebih tinggi dari lompatan

sebelumnya, sehingga hasil latihan dapat optimal (Hasanuddin & Syahrudin, 2022). Latihan squat jump adalah jenis latihan yang melibatkan melompat ditempat dengan menggunakan kedua kaki sebagai tolakan ke atas. Latihan ini dapat dilakukan di berbagai lokasi, seperti permukaan yang datar, lapangan berumput, matras, atau alas yang empuk. *Squat jump* melibatkan serangkaian lompatan yang membutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat. Dengan kekuatan tersebut, lompatan ke atas dapat mencapai tinggi yang lebih besar dari lompatan sebelumnya, sehingga hasil latihan dapat optimal. *Shooting* adalah teknik dasar yang menjadi keharusan bagi setiap pemain (Ruslan, Mile, & Sangadji, 2021), karena merupakan salah satu aspek terpenting dalam permainan Sepak bola untuk mencetak gol (Dahlan, Hakim, Nawir, & A., 2022). Keberhasilan dalam *shooting* menjadi kunci untuk memenangkan pertandingan, baik dalam situasi permainan normal maupun dalam situasi bola mati seperti tendangan bebas atau tendangan penalti (Rahmat et al., 2023). *Shooting* membutuhkan kombinasi antara kekuatan dan akurasi tembakan yang baik untuk mencapai hasil yang optimal (Fajar & Widodo, 2016). Oleh karena dibutuhkan latihan yang tepat untuk meningkatkan *shooting* (Ruslan et al., 2020). Hal ini terbukti bahwa latihan *squat jump* dapat meningkatkan ketepatan *shooting*.

Kesimpulan

Latihan *squat jump* yang dilakukan selama 6 minggu dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain U 12-15 Tahun SSB Mitra Bangkalan. Direkomendasikan pada penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol sehingga bisa mengetahui pengaruhnya dengan dibandingkan kelompok kontrol, bagi pelatih yaitu bisa menerapkan latihan *squat jump* bagi pemain Sepak bola U 12-15.

Referensi

- Batty, E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepak bola Serangan*, . Bandung : Pioner Jaya.
- Dahlan, Hakim, H., Nawir, N., & A. A. (2022). Efek Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Boomerang Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 109-120. doi:<https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15523>.
- Dinata, M. (2005). *rahasia latihan sang juara menuju prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fajar, m. r., & Widodo, a. (2016). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Antara Atlet Ssb Petrogres, Bima Amora, Dan Puta Zodiac Usia 11-12 Tahun. *jurnal kesehatan olahraga*, 16-28.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.
- Hasani, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Drilling terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola Pemain Prabu FC Bangkalan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 129-134. doi:<https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.39631>.
- Hasanuddin, M. I., & Syahrudin. (2022). Efektivitas Latihan Skipping dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 127-132. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v5i2.59437>.
- Irawan, i., Lesmana, h. s., & Kibadra. (2018). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak bola Tabulasi PSTS Padang. *jurnal sain olahraga dan pendidikan jasmani*, 63-70.

- <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.18>.
- Khalfari, M. I., Iswana, B., & Hermansah, B. (2021). Motivasi Pemain Klub Family FC Palembang terhadap Kompetisi Sepak bola pada Masa Covid-19. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 48-54. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11174>.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Sainatika*, 7(1), 111–120. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218>.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87–94. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>.
- Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepak bola Pada Club PDL Samarinda. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 33–40. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10370>.
- Ruslan, Mile, S., & Sangadji, F. (2021). Latihan Lari Zig Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33-28. doi:<https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i1.9644>.
- Rusli, M. (2021). The Effect of Learning Methods And Motor Educability on Soccer Game Basic Skills (Experimental Study on Students of SMP Negeri 1 Kabawo Muna Regency). *Review of International Geographical Education Online*, 11(7). <https://rigeo.org/menu-script/index.php/rigeo/article/view/2524>.
- Riansyah, A. 2019. Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* ke gawang Mahasiswa Putera Kelas 2/A Angkatan 2018 Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Skripsi: Universitas Islam Riau.
- Sanggita, M., & Nurhidayat, N. (2022). Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak bola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 541–550. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6251>.
- Sari, z. n., Kumbara, h., & Akhbar, m. t. (2022, 1 17). Motif masyarakat berolahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 155-163. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>.
- Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola? *Jurnal Patriot*, 4(3), 252–260. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.878>.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syahrastani, S. (2021). The Effect of Of Box Jump, Double Leg Speed Hops Training and Ankle -Knuckles Coordination Against the Results of Shots on Goal of the Soccer Players at SMPN 27 Padang. *Jurnal MensSana*, 6(2), 164–172. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06022021.18>.
- Wing, C. E., Turner, A. N., & Bishop, C. J. (2020). Importance of strength and power on key performance indicators in elite youth soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(7), 2006–2014. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002446>.