

AKURASI SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

SHOOTING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES

¹Moh. Ramdan Biahimo,²Rizka Rahayu Taha,³Mutia Ponamaon,

⁴Wajriyanto Pakaya,⁵ Muh. Ariel Pratama,⁶ Rivaldi Kurniawan
Biki,⁷Dino Prasetya,⁸Sri Wahyuni Umar

Kontak koresponden: ramdhanbiahimo.rb@gmail.com

ABSTRAK

Akurasi *shooting* merupakan salah satu kemampuan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berhubungan langsung dengan peluang mencetak gol. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola serta bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur atau kajian pustaka dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai jurnal ilmiah nasional yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah dari Google Scholar, Garuda, dan jurnal perguruan tinggi Indonesia. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa akurasi *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kekuatan otot tungkai, teknik dasar *shooting*, koordinasi mata dan kaki, variasi latihan, serta faktor psikologis seperti rasa percaya diri. Selain itu, latihan *shooting* yang dilakukan secara rutin dan menggunakan variasi metode seperti target sudut gawang dan media ban terbukti dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola. Dengan demikian, peningkatan akurasi *shooting* perlu dilakukan secara terprogram melalui latihan yang mencakup aspek fisik, teknik, dan mental pemain agar kemampuan *shooting* dapat berkembang secara optimal.

Kata Kunci: Akurasi *shooting*, sepak bola, teknik *shooting*, latihan *shooting*, olahraga

ABSTRACT

Shooting accuracy is one of the most important basic technical skills in soccer because it is directly related to goal-scoring opportunities. This article aims to determine the factors that influence shooting accuracy in soccer games and the types of training that can improve players' shooting abilities. The research method used was a literature study by collecting and analyzing various Indonesian scientific journals relevant to the research topic. Data collection techniques were carried out through searching scientific articles from Google Scholar, Garuda, and Indonesian university journals. The data were analyzed using descriptive analysis techniques. The results of the study showed that shooting accuracy is influenced by several factors, including leg muscle strength, basic shooting techniques, eye-foot coordination, training variations, and psychological factors such as self-confidence. In addition, shooting exercises carried out regularly and using various methods such as corner targets and tire media were proven to improve the shooting accuracy of soccer players. Therefore, improving shooting accuracy needs to be carried out systematically through training programs covering the physical, technical, and mental aspects of players so that shooting skills can develop optimally.

Keywords: shooting accuracy, soccer, shooting technique, shooting training, sports

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan memiliki penggemar dari berbagai kalangan usia. Permainan ini tidak hanya mengandalkan kerja sama tim, tetapi juga keterampilan individu pemain dalam menguasai teknik dasar sepak bola. Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan hasil pertandingan adalah *shooting* atau menembak ke arah gawang. Kemampuan *shooting* yang baik dapat memberikan peluang besar bagi tim untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Nurkirom et al., 2026).

Dalam permainan sepak bola modern, pemain dituntut mampu melakukan *shooting* dengan cepat, tepat, dan akurat. Akurasi *shooting* menjadi aspek penting karena tendangan yang kuat tidak akan berarti apabila tidak tepat sasaran. Oleh karena itu, latihan *shooting* harus dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan agar kemampuan pemain semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yang tepat mampu meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola secara signifikan (Anam et al., 2021).

Akurasi *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisik maupun teknik. Faktor fisik seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan, serta daya ledak otot memiliki kontribusi terhadap kualitas *shooting* pemain. Selain itu, faktor teknik seperti posisi tubuh, ayunan kaki, dan perkenaan kaki terhadap bola juga menentukan arah serta kecepatan bola menuju sasaran (Kadek Suardika et al., 2024; Suardika et al., 2024).

Kemampuan *shooting* yang akurat tidak muncul secara instan, tetapi harus dilatih melalui berbagai metode latihan. Pelatih biasanya menggunakan latihan *shooting* dengan target tertentu, latihan *shooting* setelah *dribbling*, maupun latihan *shooting* setelah *passing* untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menyelesaikan peluang. Variasi latihan tersebut terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain sepak bola usia dini maupun atlet sekolah sepak bola (Girsang & Supriadi, 2021).

Dalam situasi pertandingan, akurasi *shooting* menjadi salah satu penentu efektivitas serangan sebuah tim. Tim yang memiliki pemain dengan kemampuan *shooting* yang baik akan lebih mudah memanfaatkan peluang menjadi gol. Sebaliknya, rendahnya akurasi *shooting* sering menyebabkan peluang emas terbuang sia-sia sehingga merugikan tim. Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan *shooting* harus menjadi perhatian utama dalam proses latihan sepak bola (Mahendra et al., 2022).

Selain latihan teknik, aspek psikologis juga memengaruhi akurasi *shooting* pemain. Kepercayaan diri dan konsentrasi yang baik dapat membantu pemain melakukan *shooting* secara optimal, terutama saat berada dalam tekanan pertandingan. Penelitian menunjukkan bahwa pemain yang memiliki tingkat percaya diri tinggi cenderung mampu melakukan *shooting* dengan lebih tepat dibandingkan pemain yang kurang percaya diri (Jufrianis et al., 2024).

Perkembangan ilmu kepelatihan olahraga saat ini mendorong pelatih untuk menggunakan metode latihan yang lebih inovatif dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Penggunaan alat bantu latihan seperti target gawang dan media ban terbukti efektif dalam membantu pemain

mengarahkan bola secara tepat ke sasaran. Dengan latihan yang terstruktur dan berulang, kemampuan *shooting* pemain dapat berkembang secara maksimal (Raharjo, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa akurasi *shooting* memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, pemain dan pelatih perlu memahami faktor-faktor yang memengaruhi *shooting* serta menerapkan metode latihan yang tepat agar kemampuan *shooting* pemain dapat meningkat dan memberikan kontribusi positif dalam pertandingan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode studi literatur atau kajian pustaka. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, memahami, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan topik akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Sumber data yang digunakan berasal dari jurnal-jurnal ilmiah nasional Indonesia yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah secara online dari berbagai portal jurnal nasional seperti Google Scholar, Garuda, dan jurnal perguruan tinggi Indonesia. Jurnal yang dipilih merupakan jurnal yang memiliki pembahasan mengenai akurasi *shooting*, faktor-faktor yang memengaruhi *shooting*, serta metode latihan *shooting* dalam sepak bola. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan, mengkaji, dan menyimpulkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian. Melalui metode ini, penulis dapat memperoleh gambaran mengenai pentingnya akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola serta faktor-faktor yang memengaruhinya berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Hasil

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai jurnal ilmiah, diketahui bahwa akurasi *shooting* merupakan salah satu kemampuan penting dalam permainan sepak bola karena berkaitan langsung dengan peluang mencetak gol. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan psikologis pemain. Hasil penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas *shooting* pemain sepak bola. Semakin baik kekuatan otot tungkai pemain, maka semakin baik pula hasil *shooting* yang dilakukan baik dari segi kekuatan maupun ketepatan arah bola. Selain faktor fisik, kemampuan teknik dasar *shooting* juga sangat memengaruhi akurasi tendangan pemain. Pemain yang memiliki teknik *shooting* yang baik cenderung mampu menghasilkan tendangan yang lebih tepat sasaran dibandingkan pemain yang belum menguasai teknik dasar dengan baik.

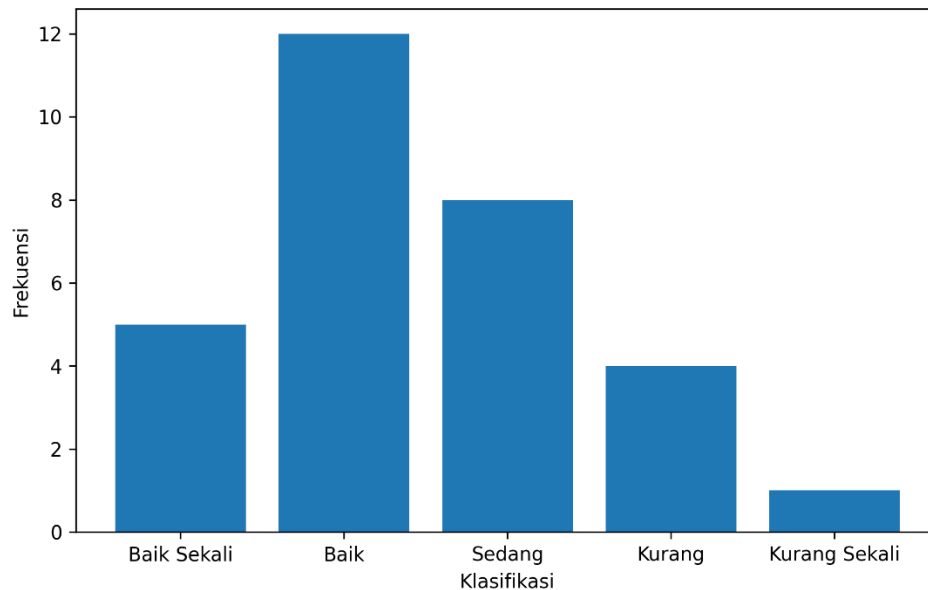
Hasil kajian juga menunjukkan bahwa variasi latihan *shooting* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Latihan menggunakan target tertentu seperti sasaran sudut gawang maupun media ban dapat membantu pemain meningkatkan fokus dan ketepatan tendangan. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa percaya diri turut memengaruhi keberhasilan *shooting* pemain. Pemain yang memiliki tingkat percaya diri

tinggi cenderung lebih tenang dan mampu mengambil keputusan dengan baik saat melakukan shooting ke arah gawang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	81-100	5	16,7%
2	Baik	61-80	12	40,0%
3	Sedang	41-60	8	26,7%
4	Kurang	21-40	4	13,3%
5	Kurang sekali	0-20	1	3,3%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 12 orang (40,0%). Selanjutnya, kategori sedang sebanyak 8 orang (26,7%), kategori baik sekali sebanyak 5 orang (16,7%), kategori kurang sebanyak 4 orang (13,3%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (3,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan akurasi *shooting* pemain berada pada kategori baik, yang didukung oleh faktor kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik dasar *shooting*, variasi latihan, serta rasa percaya diri sebagaimana dijelaskan dalam berbagai penelitian terdahulu.



Gambar 1. Akurasi *Shooting*

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa akurasi *shooting* memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola. *Shooting* yang akurat akan memberikan peluang lebih besar bagi tim untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, kemampuan *shooting* perlu dilatih secara terus-menerus melalui latihan yang terprogram dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

Faktor fisik seperti kekuatan otot tungkai menjadi salah satu unsur utama dalam mendukung kemampuan *shooting* pemain. Otot tungkai yang kuat membantu pemain menghasilkan tendangan yang lebih stabil, keras, dan terarah. Selain itu, koordinasi gerak tubuh yang baik juga membantu pemain mengontrol arah bola dengan lebih maksimal (Anggariantio et al., 2019).

Penguasaan teknik dasar *shooting* juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan akurasi tendangan. Teknik *shooting* yang benar meliputi posisi badan, ayunan kaki, kaki tumpu, dan perkenaan kaki terhadap bola. Apabila teknik tersebut dilakukan dengan baik, maka peluang bola menuju sasaran akan semakin besar. Oleh sebab itu, pelatih perlu memberikan pembelajaran teknik *shooting* secara bertahap dan berulang kepada pemain agar kemampuan *shooting* meningkat secara optimal. Selain teknik dan fisik, variasi latihan juga menjadi bagian penting dalam proses peningkatan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Latihan yang bervariasi membuat pemain lebih termotivasi dan tidak mudah merasa bosan saat latihan berlangsung. Penggunaan alat bantu latihan seperti target sudut gawang dan media ban terbukti membantu meningkatkan fokus pemain terhadap sasaran *shooting* (Tanjung & Supriadi, 2021). Di samping itu, faktor mental seperti percaya diri juga memengaruhi keberhasilan *shooting* pemain dalam pertandingan. Pemain yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan lebih tenang dan tidak ragu saat melakukan *shooting* sehingga peluang mencetak gol menjadi lebih besar. Dengan demikian, peningkatan akurasi *shooting* perlu dilakukan secara menyeluruh mencakup aspek fisik, teknik, latihan, dan mental pemain agar kemampuan bermain sepak bola dapat berkembang secara maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa akurasi *shooting* merupakan salah satu kemampuan penting dalam permainan sepak bola yang berpengaruh besar terhadap keberhasilan mencetak gol. Kemampuan *shooting* yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh ketepatan arah bola menuju sasaran. Akurasi *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik dasar *shooting*, koordinasi gerak tubuh, variasi latihan, serta faktor psikologis seperti rasa percaya diri. Latihan yang dilakukan secara rutin dan menggunakan metode yang bervariasi terbukti mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Melalui kajian dari berbagai jurnal ilmiah nasional, dapat diketahui bahwa penggunaan latihan dengan target tertentu seperti sudut gawang dan media ban memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan

ketepatan *shooting* pemain. Selain itu, penguasaan teknik dasar yang baik juga membantu pemain menghasilkan tendangan yang lebih efektif dan akurat.

Referensi

- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Widya, D. F., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan Akurasi Shooting Sepak Bola Dengan Sasaran Gawang Besar-Kecil Dan Sasaran Ban Mana Yang Efektif? *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia*, 4, 55–63.
- Anggarianto, E., Jalil, R., Kahar, I., & Dahlan, F. (2019). Pengaruh Latihan Akurasi Shooting Bervariasi Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Rbs Soccer School. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 677–685.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/Jppk.V10i1.44398>
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling Dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Soccer Pratama Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 53–61.
- Jufrianis, Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/Jurnalpenjakora.V11i1.76948>
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Widya, D. F., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan Akurasi Shooting Sepak Bola Dengan Sasaran Gawang Besar-Kecil Dan Sasaran Ban Mana Yang Efektif? *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia*, 4, 55–63.
- Anggarianto, E., Jalil, R., Kahar, I., & Dahlan, F. (2019). PENGARUH LATIHAN AKURASI SHOOTING BERVARIASI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB RBS SOCCER SCHOOL. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 677–685.
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). PENGARUH VARIASI LATIHAN SHOOTING AFTER DRIBBLING DAN SHOOTING AFTER PASSING TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA ATLET USIA 11-13 TAHUN SSB SOCCER PRATAMA TAHUN 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 53–61.
- Jufrianis, Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76948>
- Kadek Suardika, I., Nakoe, M. R., Haryanto, A. I., Dadu, M. S., Datau, H., Kepelatihan Olahraga, P., Olahraga, F., Kesehatan, D., Kadek, I., Pendidikan, S., & Olahraga, K. (2024). *Integrating*

life skills through basketball training program. 6(2), 51–55.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1077>

- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Arlita, T., & Prastiwi, S. (2022). *Analisis shooting dan passing terhadap akurasi tendangan*. 2(2), 40–46.
- Nurkirom, T. T., Safari, I., & Rahman, A. A. (2026). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT KAKI DAN TEKNIK DASAR SHOOTING TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(3), 1297–1308.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Suardika, I. K., Asli, L., Pakaya, R., Arry Anderzen, K., Tumuloto, E. H., & Said, H. (2024). *Integrating Life Skills in Physical Activity Programs for Elementary School Students*.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i2.74369>
- Tanjung, H. L., & Supriadi, A. (2021). Hubungan Persepsi Kinestetik, Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Bersama Fs Medan Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 1(50), 107–116.
- Mahendra, B. Y., Irawan, F. A., Arlita, T., & Prastiwi, S. (2022). *Analisis Shooting Dan Passing Terhadap Akurasi Tendangan*. 2(2), 40–46.
- Nurkirom, T. T., Safari, I., & Rahman, A. A. (2026). Kontribusi Kekuatan Otot Kaki Dan Teknik Dasar Shooting Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(3), 1297–1308.
- Pasya, M., Okilanda, A., Arifan, I., & Syarli, H. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pada Atlet Sepakbola The Effect Of Target Practice Variations On Increasing Shooting Accuracy In Soccer Athletes. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1706–1719.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177.
<https://doi.org/10.21831/Jorpres.V14i2.23827>
- Tanjung, H. L., & Supriadi, A. (2021). Hubungan Persepsi Kinestetik, Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Bersama Fs Medan Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 1(50), 107–116.