

Peran Pelatih Dalam Pengembangan Teknik Shooting Pemain Sepak Bola

Emen Saputra¹, Noor Akhmad²

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: noorakhmad@undikma.ac.id

Received: 23 Januari 2025; Accepted: 26 Februari 2025; Published: 30 Maret 2025
Ed: 2025: 102-111

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pelatih dalam mengembangkan teknik shooting yang efektif pada pemain sepak bola di Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pelatih merencanakan latihan, memberikan demonstrasi teknik, melakukan koreksi gerak, serta mengevaluasi ketepatan shooting pemain. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek seluruh pemain sepak bola yang aktif mengikuti pembinaan di Kecamatan Lambu sebanyak 15 orang. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan shooting ke sasaran, observasi pelaksanaan latihan, dokumentasi kegiatan, dan telaah terhadap kualifikasi pelatih berupa Lisensi Kepelatihan D PSSI. Instrumen utama berupa tes shooting dari jarak 16,5-meter dengan dua kali percobaan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, rerata, dan interpretasi kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 pemain (46,67%) berada pada kategori baik, 5 pemain (33,33%) berada pada kategori cukup, dan 3 pemain (20,00%) berada pada kategori kurang, sedangkan tidak ada pemain yang mencapai kategori baik sekali atau kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa peran pelatih telah berkontribusi positif terhadap penguasaan teknik shooting, terutama melalui latihan yang terstruktur, demonstrasi teknik kaki bagian dalam dan punggung kaki, serta evaluasi langsung di lapangan. Namun, belum tercapainya kategori baik sekali menandakan perlunya peningkatan variasi latihan, intensitas, dan evaluasi individual. Kebaruan artikel ini terletak pada pemetaan empiris peran pelatih daerah berlisensi dalam pembinaan shooting berbasis tes sasaran sederhana. Hasil penelitian dapat menjadi dasar penguatan program latihan shooting di tingkat kecamatan.

Kata Kunci: Peran pelatih; teknik shooting; sepak bola; ketepatan shooting; pembinaan daerah.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang memiliki daya tarik sosial, pendidikan, dan prestasi yang sangat besar. Di tingkat masyarakat, sepak bola tidak hanya menjadi aktivitas rekreatif, tetapi juga menjadi ruang pembinaan karakter, kerja sama, disiplin, dan kompetisi. Dalam permainan sepak bola, keberhasilan tim sangat ditentukan oleh kemampuan pemain menguasai teknik dasar, memahami taktik, serta menampilkan keputusan yang tepat pada situasi pertandingan yang berubah cepat. Salah satu teknik dasar yang paling menentukan hasil pertandingan adalah shooting, karena setiap pola serangan pada akhirnya diarahkan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Teknik shooting yang efektif tidak cukup hanya mengandalkan kekuatan tendangan, tetapi juga menuntut akurasi, koordinasi tubuh, timing, stabilitas sikap, serta kemampuan membaca posisi penjaga gawang dan lawan.

Dalam konteks pembinaan di Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima, shooting menjadi keterampilan penting karena pemain berada pada fase pengembangan teknik dasar dan kesiapan bertanding. Penelitian difokuskan pada peran pelatih dalam mengembangkan teknik shooting yang efektif dalam permainan sepak bola. Subjek penelitian adalah 15 pemain sepak bola aktif di Kecamatan Lambu, dengan pelatih yang memiliki Lisensi Kepelatihan D PSSI. Data empiris menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain tersebar pada kategori baik, cukup, dan kurang, sementara belum ada pemain yang mencapai kategori baik sekali. Kondisi ini memperlihatkan bahwa

pembinaan teknik shooting telah berjalan, tetapi masih memerlukan penguatan agar hasil tembakan lebih konsisten dan mengarah pada capaian yang lebih tinggi.

Permasalahan utama dalam pengembangan teknik shooting pada pemain daerah sering kali terletak pada keterbatasan program latihan yang sistematis, variasi latihan yang belum memadai, serta evaluasi teknik yang belum dilakukan secara individual dan berkelanjutan. Shooting merupakan keterampilan kompleks yang melibatkan hubungan antara aspek teknik, fisik, perseptual, dan psikologis. Pemain harus mampu mengatur posisi tubuh, menempatkan kaki tumpu, menentukan titik perkenaan bola, mengarahkan pandangan ke sasaran, dan menyelesaikan gerakan dengan follow through yang benar. Ketika salah satu komponen tersebut tidak terkoordinasi, tendangan dapat kehilangan akurasi, terlalu lemah, atau melenceng dari sasaran. Oleh sebab itu, peran pelatih menjadi sangat penting sebagai pengarah proses belajar gerak, penyedia umpan balik, dan evaluator perkembangan keterampilan.

Literatur mutakhir tentang pembelajaran keterampilan olahraga menempatkan pelatih sebagai mediator utama antara materi teknik dan performa atlet. Kajian skill acquisition menegaskan bahwa latihan olahraga perlu dirancang secara kontekstual, progresif, dan representatif terhadap tuntutan pertandingan agar keterampilan yang dipelajari dapat ditransfer ke situasi permainan (Choo et al., 2024; Williams & Hodges, 2019). Dalam sepak bola, latihan shooting yang hanya dilakukan secara statis belum cukup untuk membentuk kemampuan finishing yang efektif. Pemain perlu memperoleh pengalaman shooting dari variasi sudut, jarak, umpan, tekanan waktu, dan tekanan lawan. Pendekatan small-sided games juga dilaporkan mendukung pengembangan tindakan teknis dan taktis karena pemain belajar mengambil keputusan dalam kondisi permainan yang lebih nyata (Clemente & Sarmiento, 2020; Clemente et al., 2021; Fernandez-Espinola et al., 2020).

Selain variasi latihan, umpan balik pelatih menjadi faktor penting dalam memperbaiki kualitas gerak. Umpan balik yang spesifik dapat membantu pemain memahami kesalahan teknik, memperbaiki perkenaan kaki terhadap bola, dan menyesuaikan arah tendangan. Penelitian tentang augmented feedback dalam sepak bola menunjukkan bahwa pemberian informasi tambahan dapat meningkatkan performa kognitif-motorik pemain karena atlet memperoleh koreksi yang lebih jelas terhadap tindakan yang dilakukan (Hicheur et al., 2020). Dalam konteks shooting, feedback dapat berbentuk koreksi posisi kaki tumpu, arah badan, kecepatan ayunan kaki, atau pemilihan sasaran. Teknologi seperti video dan perangkat pengukuran juga semakin banyak digunakan untuk menilai tendangan sepak bola, tetapi pada pembinaan daerah, tes sasaran sederhana tetap relevan sebagai alat evaluasi yang mudah diterapkan (Engler et al., 2023; Vieira et al., 2024).

Kesenjangan penelitian yang muncul adalah masih terbatasnya kajian yang secara khusus menempatkan peran pelatih daerah dalam pengembangan shooting berbasis data tes ketepatan di lingkungan pembinaan kecamatan. Sebagian besar penelitian sepak bola berfokus pada efek metode latihan, analisis biomekanik tendangan, small-sided games, atau penggunaan teknologi pemantauan performa. Sementara itu, realitas pembinaan di daerah membutuhkan model kajian yang sederhana, praktis, dan langsung dapat digunakan oleh pelatih. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menggabungkan tiga sumber bukti: kualifikasi pelatih, observasi peran pelatih dalam latihan, dan hasil tes ketepatan shooting pemain. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya menilai kemampuan pemain, tetapi juga menafsirkan capaian tersebut sebagai refleksi dari proses pembinaan yang dilakukan pelatih.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis peran pelatih dalam mengembangkan teknik shooting yang efektif pada pemain sepak bola di Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima. Kebaruan

artikel terletak pada pemetaan peran pelatih berlisensi dalam pembinaan shooting pada level kecamatan menggunakan data tes ketepatan shooting dan dokumentasi latihan. Ruang lingkup artikel dibatasi pada pemain sepak bola Kecamatan Lambu berjumlah 15 orang, latihan teknik shooting, hasil tes ketepatan shooting, serta peran pelatih dalam perencanaan, demonstrasi, koreksi, dan evaluasi latihan. Artikel ini diharapkan dapat memperkuat praktik pembinaan sepak bola daerah dan memberikan dasar bagi pelatih untuk menyusun program shooting yang lebih sistematis, variatif, dan berbasis evaluasi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk memberikan perlakuan eksperimental baru, melainkan menggambarkan secara sistematis kondisi peran pelatih dan kemampuan ketepatan shooting pemain sepak bola di Kecamatan Lambu. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti menampilkan data empiris berupa skor tes shooting, distribusi kategori, serta interpretasi peran pelatih berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi. Rancangan penelitian diarahkan untuk menjawab dua fokus utama, yaitu peran pelatih dalam mengembangkan teknik shooting yang efektif dan metode latihan yang diterapkan pelatih dalam pembinaan shooting pemain.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian adalah seluruh pemain sepak bola aktif di Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat, berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh pemain dapat dijangkau oleh peneliti. Seluruh partisipan merupakan pemain yang mengikuti program latihan sepak bola di Kecamatan Lambu dan berada di bawah bimbingan pelatih yang sama. Pelatih yang menjadi bagian konteks pembinaan memiliki Lisensi Kepelatihan D PSSI, sehingga dinilai memiliki kompetensi dasar untuk menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi latihan sepak bola.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan pelatih dan pemain, serta penyiapan alat tes shooting. Selanjutnya, peneliti mengamati pelaksanaan latihan di lapangan, termasuk pemanasan, penyampaian materi tentang teknik shooting, demonstrasi shooting kaki bagian dalam, dan pelaksanaan tes ketepatan shooting. Tes dilakukan di lapangan sepak bola Kecamatan Lambu. Pemain diarahkan melakukan tendangan ke sasaran gawang dari jarak 16,5 meter. Setiap pemain memperoleh dua kali kesempatan, yaitu percobaan pertama dan percobaan kedua. Skor kedua percobaan dijumlahkan untuk memperoleh nilai total ketepatan shooting. Prosedur ini digunakan agar penilaian tidak hanya bergantung pada satu kali eksekusi dan agar kemampuan pemain dapat tergambar lebih stabil.

Instrumen

Instrumen utama adalah tes ketepatan shooting ke sasaran. Alat yang digunakan meliputi bola sepak standar, gawang, cone, roll meter, nomor dada, tali atau penanda zona sasaran, serta blangko penilaian. Skor diberikan berdasarkan ketepatan arah bola ke zona sasaran. Skor 7 diberikan apabila bola mengarah ke pojok gawang, skor 5 apabila bola mengarah ke area samping gawang, skor 3 apabila bola mengarah ke area tengah gawang, skor 1 apabila bola masuk ke zona tengah tertentu, dan skor 0 apabila bola tidak mengarah ke sasaran. Selain instrumen tes, penelitian juga menggunakan lembar observasi nonformal dan dokumentasi. Dokumentasi mencakup surat penelitian, lisensi

pelatih, foto instrumen gawang, pemanasan, penyampaian materi shooting, dan pelaksanaan shooting kaki bagian dalam.

Analisis data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Skor setiap pemain pada dua percobaan dijumlahkan, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kemampuan shooting. Distribusi kategori dihitung dalam bentuk frekuensi dan persentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$, di mana P adalah persentase, F adalah frekuensi kategori, dan N adalah jumlah sampel. Data juga ditampilkan dalam bentuk tabel individu, tabel distribusi kategori, grafik batang, dan interpretasi naratif. Analisis tidak menggunakan uji inferensial karena tujuan penelitian adalah mendeskripsikan kondisi aktual dan keterkaitan antara hasil tes dengan peran pelatih dalam proses pembinaan. Interpretasi hasil dilakukan dengan mengaitkan distribusi skor shooting dengan aktivitas pelatih dalam memberikan instruksi, demonstrasi, koreksi, dan evaluasi latihan. Dengan cara ini, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang objektif dan aplikatif bagi pembinaan sepak bola di tingkat daerah.

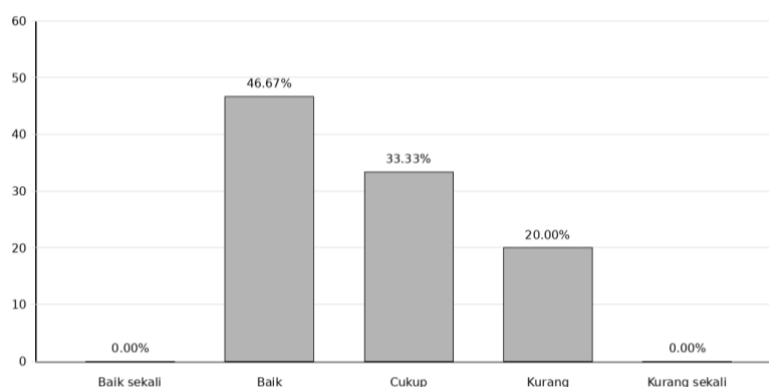
HASIL

Bagian hasil menyajikan temuan empiris dari tes ketepatan shooting, distribusi kategori kemampuan pemain, serta dokumentasi peran pelatih dalam pelaksanaan latihan. Data utama berasal dari 15 pemain yang masing-masing melakukan dua kali percobaan shooting. Hasil skor digunakan untuk menggambarkan tingkat penguasaan shooting pemain sepak bola Kecamatan Lambu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pemain berkisar antara 4 sampai 10. Nilai total seluruh pemain adalah 118 dengan rerata 7,87. Rerata ini memperlihatkan bahwa kemampuan shooting pemain secara umum berada pada taraf cukup menuju baik, tetapi belum menunjukkan dominasi performa sangat tinggi.

Tabel 1. Distribusi Kategori Kemampuan Shooting

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0,00%
Baik	7	46,67%
Cukup	5	33,33%
Kurang	3	20,00%
Kurang Sekali	0	0,00%
Total	15	100,00%

Sebanyak 7 pemain (46,67%) berada pada kategori baik, 5 pemain (33,33%) pada kategori cukup, dan 3 pemain (20,00%) pada kategori kurang. Tidak terdapat pemain pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki dasar teknik shooting yang memadai, tetapi kualitas akurasi belum mencapai kategori puncak. Ketidakhadiran kategori baik sekali menjadi indikator bahwa program latihan masih perlu ditingkatkan melalui variasi sasaran, tekanan waktu, dan evaluasi teknik secara lebih rinci.



Gambar 1. Distribusi persentase kemampuan shooting

Gambar 1 menegaskan bahwa kategori baik merupakan kelompok terbesar, diikuti kategori cukup dan kurang. Pola ini dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa latihan yang dipimpin pelatih telah memberi dasar penguasaan teknik, tetapi belum menghasilkan konsistensi akurasi tertinggi. Gambar 2 memperjelas bentuk pengukuran, yaitu pemain melakukan shooting ke arah gawang yang diberi zona sasaran. Tes seperti ini relevan untuk pembinaan daerah karena mudah diterapkan, murah, dan langsung mengukur kemampuan mengarahkan bola ke area yang bernilai.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain sepak bola Kecamatan Lambu didominasi kategori baik dan cukup. Secara empiris, 46,67% pemain berada pada kategori baik, 33,33% cukup, dan 20,00% kurang. Komposisi ini memberikan dua pesan penting. Pertama, pembinaan teknik shooting yang dilakukan pelatih sudah memiliki dampak positif karena mayoritas pemain tidak berada pada kategori rendah. Kedua, belum adanya pemain dalam kategori baik sekali menunjukkan bahwa kualitas latihan belum sepenuhnya mampu menghasilkan ketepatan shooting yang stabil pada level optimal. Dengan rerata skor 7,87 dari total dua percobaan, kemampuan pemain dapat dinilai berada pada tingkat menengah ke atas, tetapi masih membutuhkan penguatan akurasi, konsistensi, dan adaptasi terhadap tekanan permainan.

Secara rasional, shooting adalah keterampilan yang sangat sensitif terhadap kesalahan kecil dalam koordinasi gerak. Perubahan posisi kaki tumpu, titik kontak bola, keseimbangan tubuh, dan arah pandangan dapat memengaruhi lintasan bola. Karena itu, hasil yang tersebar pada kategori baik, cukup, dan kurang sangat mungkin dipengaruhi oleh perbedaan penguasaan detail teknik antar pemain. Pemain dengan skor 10 kemungkinan telah mampu mengoordinasikan posisi tubuh dan arah tendangan secara lebih tepat, sedangkan pemain dengan skor 4 kemungkinan masih mengalami masalah pada akurasi sasaran, kekuatan tendangan, atau stabilitas saat melakukan shooting. Peran pelatih menjadi penting untuk mengidentifikasi perbedaan ini dan memberikan koreksi individual, bukan hanya instruksi umum kepada seluruh kelompok.

Kualifikasi pelatih berupa Lisensi Kepelatihan D PSSI menjadi faktor yang memperkuat validitas proses latihan. Pelatih berlisensi umumnya memiliki pemahaman dasar tentang perencanaan sesi, keselamatan latihan, pengajaran teknik dasar, dan evaluasi pemain. Dalam penelitian ini, dokumentasi menunjukkan adanya pemanasan, penjelasan teknik, dan pelaksanaan shooting kaki bagian dalam. Tahapan tersebut menggambarkan bahwa pelatih tidak sekadar meminta pemain menendang bola, tetapi memandu latihan dalam struktur yang relatif sistematis. Struktur ini sejalan

dengan prinsip pembelajaran keterampilan motorik, yaitu latihan harus diawali dengan kesiapan fisik, penjelasan tugas, demonstrasi, pengulangan, dan umpan balik.

Temuan penelitian ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa pembelajaran teknik dalam sepak bola perlu dibangun melalui latihan yang representatif dan disertai evaluasi. Sintoko dan Suharjana (2019) menunjukkan bahwa metode latihan sasaran memengaruhi akurasi shooting sepak bola. Relevansinya dengan penelitian ini terletak pada pentingnya latihan yang diarahkan ke target, karena pemain tidak hanya dilatih menendang kuat tetapi juga mengarahkan bola ke zona tertentu. Engler et al. (2023) juga menekankan pentingnya tes shooting yang menggabungkan kecepatan dan akurasi, sehingga pengukuran shooting sebaiknya tidak hanya melihat bola masuk atau tidak, tetapi juga kualitas sasaran dan konsistensi tindakan.

Temuan ini juga sejalan dengan kajian small-sided games yang menyatakan bahwa latihan teknik akan lebih bermakna ketika dikaitkan dengan kondisi permainan. Clemente dan Sarmento (2020), Clemente et al. (2021), dan Fernandez-Espinola et al. (2020) menunjukkan bahwa bentuk permainan kecil dapat meningkatkan tindakan teknis dan taktis karena pemain menghadapi konteks yang lebih nyata. Dalam penelitian Kecamatan Lambu, latihan shooting yang diamati masih tampak berfokus pada teknik ke sasaran. Pendekatan ini berguna untuk fondasi teknik, tetapi untuk mencapai kategori baik sekali, pelatih perlu menambahkan latihan shooting yang lebih kontekstual, misalnya shooting setelah passing, shooting setelah dribbling, shooting di bawah tekanan lawan, dan shooting dengan batasan waktu.

Dukungan lain datang dari penelitian tentang feedback. Hicheur et al. (2020) menunjukkan bahwa augmented feedback dapat meningkatkan performa kognitif-motorik pemain sepak bola. Walaupun penelitian Kecamatan Lambu tidak menggunakan teknologi umpan balik, prinsipnya tetap relevan. Koreksi verbal langsung dari pelatih, demonstrasi ulang, dan evaluasi hasil tembakan merupakan bentuk feedback yang dapat membantu pemain memperbaiki teknik. Namun, dibandingkan dengan penelitian berbasis teknologi, penelitian ini memiliki keterbatasan karena evaluasi belum menggunakan video atau perangkat ukur yang lebih detail. Kontradiksi atau perbedaan utama bukan terletak pada arah temuan, melainkan pada kedalaman pengukuran. Literatur modern semakin banyak menggunakan video, radar, dan wearable, sedangkan pembinaan daerah masih menggunakan tes sasaran manual.

Secara teoretis, pengembangan teknik shooting dapat dijelaskan melalui prinsip acquisition of motor skills. Keterampilan tidak berkembang hanya melalui pengulangan, tetapi melalui pengulangan yang bermakna, terarah, dan memperoleh umpan balik. Choo et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi pembelajaran keterampilan olahraga perlu memperhatikan desain latihan yang sesuai dengan tuntutan tugas. Dalam konteks shooting, tugas utama pemain bukan hanya menendang bola, tetapi mengeksekusi tendangan dengan keputusan yang tepat pada ruang dan waktu tertentu. Oleh karena itu, latihan shooting perlu berkembang dari bentuk sederhana menuju bentuk yang lebih kompleks.

Pendekatan constraints-led juga dapat digunakan untuk menafsirkan hasil penelitian. Dalam pendekatan ini, performa pemain muncul dari interaksi antara pemain, tugas, dan lingkungan. Pemain Kecamatan Lambu memiliki karakteristik kemampuan yang berbeda; tugas tes shooting menuntut akurasi ke sasaran; lingkungan lapangan dan kondisi latihan juga memengaruhi hasil. Jika pelatih hanya menggunakan satu bentuk latihan, maka adaptasi pemain mungkin terbatas. Pelatih perlu memodifikasi constraint latihan seperti jarak shooting, sudut datangnya bola, jenis umpan, jumlah sentuhan sebelum menendang, keberadaan penjaga gawang, dan tekanan pemain bertahan.

Modifikasi tersebut dapat meningkatkan kemampuan adaptif pemain sehingga shooting tidak hanya akurat dalam tes, tetapi juga efektif dalam pertandingan.

Secara pengembangan, hasil penelitian menunjukkan perlunya membangun siklus latihan berbasis evaluasi. Siklus itu meliputi pengukuran awal, identifikasi kelemahan, penyusunan latihan spesifik, pelaksanaan latihan, feedback, dan pengukuran ulang. Dalam penelitian ini, hasil tes sudah mampu memetakan kelompok baik, cukup, dan kurang. Langkah berikutnya adalah menggunakan peta tersebut untuk membuat program individual. Pemain kategori baik dapat diberi latihan shooting dengan tekanan yang lebih tinggi, sedangkan pemain kategori kurang perlu kembali pada koreksi teknik dasar seperti kaki tumpu, perkenaan bola, dan keseimbangan. Dengan demikian, pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai analis performa dan perancang diferensiasi latihan.

Pelatih sepak bola di Kecamatan Lambu perlu mempertahankan struktur latihan yang sudah ada, tetapi meningkatkan variasi dan intensitas secara bertahap. Latihan shooting sebaiknya tidak hanya dilakukan dari posisi statis, tetapi juga dari kombinasi passing, dribbling, cut-back, rebound, dan situasi transisi. Pelatih juga perlu mencatat hasil shooting secara berkala agar perkembangan pemain dapat dipantau secara objektif. Catatan sederhana berupa jumlah tendangan tepat sasaran, area sasaran, kaki yang digunakan, dan jenis situasi latihan sudah cukup untuk membantu evaluasi di tingkat daerah.

Implikasi kedua ditujukan kepada pemain. Pemain perlu memahami bahwa shooting yang efektif bukan hanya soal menendang keras. Akurasi, ketenangan, keputusan memilih sudut, dan pengulangan teknik yang benar menjadi kunci. Pemain kategori cukup dan kurang perlu meningkatkan disiplin latihan teknik dasar, terutama posisi tubuh dan perkenaan kaki terhadap bola. Pemain kategori baik perlu ditantang melalui latihan yang menyerupai pertandingan agar keterampilan mereka tidak hanya baik pada tes, tetapi juga stabil ketika menghadapi tekanan lawan.

Implikasi ketiga ditujukan kepada klub atau lembaga pembinaan. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya dukungan terhadap peningkatan kualitas pelatih. Kepemilikan lisensi D PSSI sudah menjadi modal awal yang baik, tetapi pembinaan daerah akan lebih kuat jika pelatih memperoleh pelatihan lanjutan, akses modul latihan, serta sarana evaluasi sederhana. Gawang dengan target, cone, bola yang memadai, dan dokumentasi video menggunakan telepon genggam dapat menjadi alat praktis untuk meningkatkan kualitas latihan. Dengan dukungan organisasi, pelatih dapat menyusun program jangka panjang yang lebih sistematis.

Implikasi keempat adalah bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini bersifat deskriptif dan belum menguji efektivitas intervensi tertentu. Peneliti berikutnya dapat mengembangkan desain eksperimen, misalnya membandingkan latihan shooting statis, shooting dari operan, dan shooting berbasis permainan kecil. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel fisik seperti power tungkai, koordinasi, dan keseimbangan, serta variabel psikologis seperti percaya diri dan konsentrasi saat menembak. Dengan demikian, kajian tentang shooting sepak bola di tingkat daerah dapat berkembang dari deskripsi kondisi menjadi model latihan yang teruji secara empiris.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam pengembangan teknik shooting pemain sepak bola di Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima. Peran tersebut tampak melalui penyusunan latihan, pemberian instruksi, demonstrasi teknik, pengawasan pelaksanaan shooting, koreksi gerak, dan evaluasi hasil latihan. Hasil tes ketepatan shooting menunjukkan bahwa

sebagian besar pemain berada pada kategori baik dan cukup, yaitu 7 pemain pada kategori baik, 5 pemain pada kategori cukup, dan 3 pemain pada kategori kurang. Tidak adanya pemain pada kategori baik sekali menunjukkan bahwa pembinaan shooting sudah berjalan positif, tetapi masih perlu ditingkatkan agar akurasi pemain mencapai tingkat yang lebih optimal. Pelatih yang memiliki Lisensi Kepelatihan D PSSI menjadi faktor pendukung penting karena memiliki dasar kompetensi dalam mengelola latihan secara lebih terstruktur. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa pengembangan teknik shooting tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pemain, tetapi sangat berkaitan dengan kualitas bimbingan pelatih dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi latihan.

REKOMENDASI

Pelatih disarankan meningkatkan kualitas program latihan shooting melalui variasi bentuk latihan yang lebih kontekstual, seperti shooting dari operan, shooting setelah dribbling, shooting dengan tekanan waktu, dan shooting dalam situasi permainan kecil. Evaluasi kemampuan pemain perlu dilakukan secara berkala dengan pencatatan skor individual agar kelemahan teknik setiap pemain dapat ditangani secara tepat. Pemain disarankan mengikuti latihan dengan disiplin, memperhatikan koreksi pelatih, dan melatih akurasi shooting secara konsisten, bukan hanya kekuatan tendangan. Klub atau lembaga sepak bola di Kecamatan Lambu perlu mendukung peningkatan kualitas pelatih melalui pelatihan kepelatihan lanjutan, penyediaan alat latihan, serta pemanfaatan dokumentasi video sederhana untuk evaluasi. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, menambah jumlah sampel, dan memasukkan variabel fisik, teknik, dan psikologis agar model pengembangan shooting dapat diuji secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Asin-Izquierdo, I., Gutierrez-Garcia, L., & Galiano, C. (2024). Application of technology for the analysis of small-sided games in football. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 238(2), 17543371231175946. <https://doi.org/10.1177/17543371231175946>
- Caldbeck, P., & Dos Santos, T. (2023). How do soccer players sprint from a tactical context? Observations of an English Premier League soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 40(23), 2669-2680. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2183605>
- Choo, L., Novak, A., Impellizzeri, F. M., Porter, C., & Fransen, J. (2024). Skill acquisition interventions for the learning of sports-related skills: A scoping review of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102615. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102615>
- Ciocca, G., Tessitore, A., Mandorino, M., & Tschan, H. (2022). A video-based tactical task does not elicit mental fatigue and does not impair soccer performance in a subsequent small-sided game. *Sports*, 10(3), 31. <https://doi.org/10.3390/sports10030031>
- Clemente, F. M., Aquino, R., Praca, G. M., Rico-Gonzalez, M., Oliveira, R., Silva, A. F., Sarmento, H., & Afonso, J. (2022). Variability of internal and external loads and technical/tactical outcomes during small-sided soccer games: A systematic review. *Biology of Sport*, 39(3), 647-672. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.107016>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praca, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>

- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Engler, F., Hohmann, A., & Siener, M. (2023). Validation of a new soccer shooting test based on speed radar measurement and shooting accuracy. *Children*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.3390/children10020199>
- Fernandez-Espinola, C., Abad Robles, M. T., & Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2), 12508. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- Forcher, L., Forcher, L., Härtel, S., Jekauc, D., Wäsche, H., Woll, A., Gross, T., & Altmann, S. (2022). Does technical match performance in professional soccer depend on the positional role or the individuality of the player? *Frontiers in Psychology*, 13, 813206. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813206>
- Forcher, L., Forcher, L., Jekauc, D., Woll, A., Gross, T., & Altmann, S. (2022). Center backs work hardest when playing in a back three: The influence of tactical formation on physical and technical match performance in professional soccer. *PLOS ONE*, 17(3), e0265501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265501>
- Garcia-Calvo, T., Pulido, J. J., Ponce-Bordon, J. C., Lopez-Gajardo, M. A., Costa, I. T., & Diaz-Garcia, J. (2021). Can rules in technical-tactical decisions influence on physical and mental load during soccer training? A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4313. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084313>
- Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., & Taube, W. (2020). Augmented-feedback training improves cognitive motor performance of soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1), 141-152. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000002118>
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C. H., Den Hartigh, R. J. R., & Kempe, M. (2022). Technical-tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885-902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Lee, G. J., & Jung, J. J. (2022). DNN-based multi-output model for predicting soccer team tactics. *PeerJ Computer Science*, 8, e853. <https://doi.org/10.7717/peerj-cs.853>
- Lewis, G., Towlson, C., Roversi, P., Domogalla, C., Herrington, L., & Barrett, S. (2022). Quantifying volume and high-speed technical actions of professional soccer players using foot-mounted inertial measurement units. *PLOS ONE*, 17(2), e0263518. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263518>
- Marris, J., Barrett, S., Abt, G., & Towlson, C. (2022). Quantifying technical actions in professional soccer using foot-mounted inertial measurement units. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 203-214. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1910333>
- Putra, A. N., Edmizal, E., Wulandari, I., Amra, F., Atradinal, Zarya, F., & Munir, A. (2024). Small sided games training model to improve basic first touch football technical skills of football school students. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(1), 74948. <https://doi.org/10.23887/jlls.v7i1.74948>
- Rico-Gonzalez, M., Pino-Ortega, J., Praca, G. M., & Clemente, F. M. (2022). Practical applications for designing soccer training tasks from multivariate data analysis: A systematic review emphasizing tactical training. *Perceptual and Motor Skills*, 129(3), 892-931. <https://doi.org/10.1177/00315125211073404>

- Rodriguez-Giustiniani, P., Rollo, I., & Galloway, S. D. R. (2022). A preliminary study of the reliability of soccer skill tests within a modified soccer match simulation protocol. *Science and Medicine in Football*, 6(3), 363-371. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1972137>
- Saputra, A. M., Fardi, A., Arsil, A., & Bahtra, R. (2024). Optimalisasi kemampuan konsentrasi, kelincahan, dan kecepatan dalam sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.64282>
- Shimotashiro, Y., & Shinya, M. (2024). Quantification in shooting precision for preferred and non-preferred foot in college soccer players using the 95% equal confidence ellipse. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1434096. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1434096>
- Sintoko, R., & Suharjana, S. (2019). Effects of practice method and power on shooting accuracy football. In *Proceedings of the International Conference on Education Research and Innovation*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/iceri-18.2019.68>
- Sutirta, H. (2023). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik menggiring bola pada sepak bola. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran*, 1(1), 55-68. <https://doi.org/10.54832/jupe2.v1i1.98>
- Towlson, C., MacMaster, C., Goncalves, B., Sampaio, J., Toner, J., MacFarlane, N., Barrett, S., Hamilton, A., Jack, R., Hunter, F., Stringer, A., Myers, T., & Abt, G. (2022). The effect of bio-banding on technical and tactical indicators of talent identification in academy soccer players. *Science and Medicine in Football*, 6(3), 295-308. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.2013522>
- Vieira, L. H. P., Clemente, F. M., Marquez, F. A. C., Olivares, W. M. R., Villafuerte, K. R. V., & Carpes, F. P. (2024). Accuracy standards of wearable technologies for assessment of soccer kicking: Protocol for a systematic literature review. *JMIR Research Protocols*, 13, e57433. <https://doi.org/10.2196/57433>
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2019). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315147330>
- Woods, C. T., McKeown, I., O'Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: Performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine - Open*, 6, 36. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00268-5>
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., & Sforza, C. (2019). Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 411-419. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1057210>
- Ziv, G., & Lidor, R. (2021). Psychological preparation of competitive athletes: A review of relevant literature. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611901>