

Pengaruh Latihan Slalom Feint Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola

Muhammad Indra Feri Faroni¹, Ali Muhaimin², Fadli Zainuddin³

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

Correspondent Author: alimuhaimin@undikma.ac.id

Received: 10 Februari 2025; Accepted: 13 Maret 2025; Published: 30 Maret 2025

Ed: 2025: 144-154

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) terhadap kemampuan shooting sepak bola pada pemain Kuripan Timur. Permasalahan utama penelitian berangkat dari rendahnya akurasi shooting pemain, yang ditandai dengan banyaknya tendangan melenceng ke sisi kiri dan kanan gawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah seluruh pemain Kuripan Timur sebanyak 18 orang, sehingga penelitian ini termasuk studi populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes Shooting Bobby Charlton dengan pembagian wilayah skor pada gawang. Perlakuan diberikan melalui latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dianalisis menggunakan uji-t untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor total pre-test sebesar 1220 meningkat menjadi 1410 pada post-test. Rata-rata skor shooting meningkat dari 67,78 menjadi 78,33, dengan kenaikan 10,56 poin atau sekitar 15,57%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,566 lebih besar daripada t-tabel 1,740 pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini menjawab hipotesis bahwa latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) berpengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting pemain. Latihan ini efektif karena memadukan dribbling, gerak tipu, perubahan arah, dan penyelesaian akhir ke gawang, sehingga lebih menyerupai situasi permainan.

Kata Kunci: Latihan Shooting; Slalom Feint; Akurasi Shooting; Sepak Bola; Pretest-Posttest.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menuntut keterpaduan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam konteks pertandingan modern, keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mempertahankan penguasaan bola, tetapi juga oleh efisiensi mengubah peluang menjadi gol. Salah satu teknik yang paling menentukan dalam proses tersebut adalah shooting, karena shooting menjadi tindakan akhir dari rangkaian serangan. Pada tingkat klub lokal, persoalan yang sering muncul bukan sekadar rendahnya jumlah percobaan menembak, melainkan rendahnya ketepatan arah tembakan, lemahnya pengambilan keputusan sebelum menendang, serta kurangnya variasi latihan yang menyerupai situasi permainan. Masalah empiris ditemukan pada pemain Kuripan Timur, yaitu masih banyak tendangan yang melenceng ke kiri dan kanan gawang, sehingga peluang mencetak gol belum dapat dimaksimalkan dalam latihan maupun pertandingan.

Shooting dalam sepak bola merupakan keterampilan terbuka yang kompleks. Pemain harus mengoordinasikan pandangan, orientasi tubuh, kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan bola, momentum gerak, dan keputusan arah sasaran dalam waktu singkat. Keterampilan ini tidak berdiri sendiri, karena kualitas shooting sering dipengaruhi oleh proses sebelum menembak, seperti dribbling, feint, perubahan arah, kontrol bola, dan kesiapan tubuh setelah bergerak. Kajian terbaru menunjukkan bahwa kualitas shooting dapat dipahami melalui kombinasi akurasi, kecepatan bola, dan kemampuan pemain menjaga konsistensi arah tembakan. Engler et al. (2023) menekankan

pentingnya pengukuran shooting yang menggabungkan aspek kecepatan dan akurasi, sedangkan Shimotashiro dan Shinya (2024) menunjukkan bahwa presisi shooting merupakan karakteristik fundamental yang dapat dianalisis melalui penyebaran arah bola pada target. Artinya, latihan shooting yang baik perlu memberi tekanan pada ketepatan sasaran, konsistensi gerak, dan kesiapan teknis setelah pemain melakukan aksi pendahuluan.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini relevan dengan kebutuhan pembinaan sepak bola lokal. Pemain Kuripan Timur telah memiliki pengalaman bermain, tetapi kemampuan shooting yang belum akurat menunjukkan bahwa latihan yang bersifat umum belum cukup untuk memperbaiki keterampilan penyelesaian akhir. Latihan shooting yang hanya dilakukan dari posisi diam atau tanpa rangsangan gerak dapat membantu aspek teknik dasar, namun belum sepenuhnya mewakili kondisi pertandingan. Dalam pertandingan, pemain jarang memperoleh ruang ideal untuk menembak tanpa gangguan. Pemain harus membuka ruang, mengecoh lawan, mengubah arah, menerima atau mengganti bola, lalu melakukan tembakan dalam tekanan ruang dan waktu. Oleh karena itu, latihan yang menggabungkan slalom, feint, perubahan arah, dan shooting ke gawang dapat dipandang sebagai bentuk latihan spesifik yang lebih dekat dengan tuntutan permainan.

Literatur kepelatihan olahraga menguatkan pentingnya prinsip spesifisitas dan variasi latihan. Program latihan harus dirancang secara sistematis, berulang, progresif, dan sesuai dengan karakteristik teknik yang ingin ditingkatkan. Dalam sepak bola, variasi latihan target terbukti berpengaruh terhadap akurasi shooting karena pemain belajar mengarahkan bola ke sasaran yang jelas dan mengontrol kualitas perkenaan kaki. Hanif et al. (2022) menemukan bahwa metode latihan target memengaruhi akurasi shooting pemain sekolah sepak bola, sementara Gussanto et al. (2022) menunjukkan bahwa metode latihan dan kekuatan otot tungkai berinteraksi dengan kemampuan shooting. Temuan serupa juga terlihat pada studi tentang target shooting training yang menunjukkan peningkatan akurasi shooting setelah pemain memperoleh latihan sasaran secara terstruktur. Penelitian tentang plyometric training juga mendukung bahwa peningkatan kemampuan kaki, koordinasi, dan daya ledak dapat memberi kontribusi terhadap performa tendangan dalam sepak bola (Zhang et al., 2023).

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah latihan shooting on goal with opening on slalom course (feint). Latihan ini menempatkan pemain pada empat posisi awal, kemudian pemain melakukan dribbling diagonal, gerak tipu pada tiang, perpindahan bola melalui operan persegi, dan penyelesaian akhir ke gawang besar. Secara konseptual, latihan ini tidak hanya menekankan tendangan ke gawang, tetapi juga menggabungkan unsur pembukaan ruang, manipulasi arah gerak, koordinasi bola-kaki, dan transisi dari dribbling menuju shooting. Dengan demikian, latihan ini memiliki nilai fungsional karena pemain belajar melakukan shooting setelah melewati stimulus gerak yang menyerupai situasi permainan. Pola latihan seperti ini sejalan dengan gagasan bahwa latihan teknik sepak bola perlu mengandung variasi, repetisi, tekanan pengambilan keputusan, dan sasaran yang jelas agar transfer keterampilan ke permainan menjadi lebih kuat.

Meskipun berbagai studi telah membahas latihan target, permainan target, atau latihan shooting setelah passing dan dribbling, masih terdapat celah penelitian pada bentuk latihan yang mengintegrasikan slalom, feint, perpindahan bola, dan shooting dalam satu rangkaian latihan. Sebagian penelitian sebelumnya cenderung memisahkan latihan akurasi shooting dari konteks gerak pendahuluan, padahal shooting dalam pertandingan sering terjadi setelah pemain mengecoh lawan atau mengubah arah. Selain itu, kajian berbasis klub lokal di Lombok Barat masih terbatas, sehingga bukti empiris tentang efektivitas variasi latihan shooting berbasis slalom-feint pada

pemain daerah perlu diperkuat. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini, yaitu menempatkan latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) sebagai intervensi teknis yang menggabungkan unsur akurasi, gerak tipu, perubahan arah, dan penyelesaian akhir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) terhadap kemampuan shooting sepak bola pada pemain Kuripan Timur. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi latihan feint-slalom dengan akurasi shooting. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain Kuripan Timur yang mengikuti program latihan selama enam minggu dengan desain one group pretest-posttest. Dengan fokus tersebut, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi praktis bagi pelatih sepak bola lokal dalam memilih variasi latihan shooting yang lebih kontekstual, serta memberi kontribusi akademik dalam pengembangan kajian latihan teknik sepak bola berbasis situasi permainan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu seluruh subjek diberikan tes awal, memperoleh perlakuan berupa latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint), kemudian diberikan tes akhir. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji perubahan kemampuan shooting sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok pemain yang sama. Dalam desain ini tidak digunakan kelompok kontrol, sehingga interpretasi hasil diarahkan pada perbedaan skor pre-test dan post-test sebagai indikasi pengaruh perlakuan. Kelebihan desain ini ialah peneliti dapat membandingkan kondisi awal dan kondisi akhir secara langsung, sedangkan keterbatasannya ialah pengaruh faktor luar tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Oleh sebab itu, pelaksanaan latihan dibuat terjadwal, menggunakan instrumen yang sama, serta dilakukan pada subjek yang sama agar perubahan skor dapat dibaca secara lebih konsisten.

Partisipan penelitian adalah seluruh pemain Kuripan Timur yang berjumlah 18 orang. Karena seluruh populasi dijadikan sampel, penelitian ini termasuk studi populasi. Subjek berusia antara 16 sampai 24 tahun dan tercatat aktif sebagai pemain. Pemilihan studi populasi relevan karena jumlah pemain relatif terbatas dan seluruh anggota tim memiliki keterkaitan langsung dengan masalah yang diteliti, yaitu kemampuan shooting. Data identitas pemain menunjukkan bahwa seluruh subjek berstatus aktif, sehingga mereka layak mengikuti rangkaian tes dan latihan. Sebelum pelaksanaan, peneliti menyiapkan izin penelitian, menghubungi pembina atau pelatih, menjelaskan teknis pelaksanaan tes, serta menyiapkan lapangan, bola, gawang, tali pembagi wilayah skor, dan lembar pencatatan hasil.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pre-test kemampuan shooting. Setiap pemain melakukan shooting ke gawang dengan pembagian wilayah skor. Hasil pre-test digunakan untuk mengetahui kemampuan awal pemain sebelum diberikan latihan. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint). Latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, yaitu Senin, Rabu, dan Jumat, pada pukul 16.00 WITA. Program berlangsung dari 1 Mei sampai 29 Mei 2023. Dalam rancangan latihan, setiap pertemuan menggunakan 5 set, 10 repetisi, dan recovery 2 menit. Pola latihan menuntut pemain menggiring bola menuju pusat, melakukan feint pada tiang, mengganti bola melalui operan, kemudian melakukan shooting ke gawang. Tahap ketiga adalah post-test kemampuan shooting dengan prosedur yang sama seperti pre-test, sehingga hasil kedua tes dapat dibandingkan.

Instrumen yang digunakan adalah tes Shooting Bobby Charlton. Gawang dibagi menjadi beberapa wilayah skor: sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin, bagian atas tengah bernilai 20 poin, dan bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Setiap pemain memperoleh empat kesempatan shooting. Bola ditempatkan sebelum titik penalti atau sebelum kotak penalti dengan jarak kurang lebih 17 meter. Skor setiap tendangan dicatat, kemudian dijumlahkan sebagai skor kemampuan shooting masing-masing pemain. Instrumen ini relevan karena mengukur ketepatan arah shooting melalui target bernilai, bukan hanya keberhasilan bola masuk ke gawang. Dengan demikian, instrumen mampu memberikan gambaran kuantitatif tentang akurasi shooting pemain.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes perbuatan, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi masalah awal dan memastikan pelaksanaan latihan sesuai prosedur. Tes perbuatan digunakan sebagai metode utama untuk memperoleh skor shooting pada pre-test dan post-test. Dokumentasi digunakan untuk merekam aktivitas penelitian, mendukung keabsahan pelaksanaan, dan melengkapi data administratif. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t untuk sampel berpasangan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Rumus yang digunakan adalah t-test dengan komponen selisih skor setiap pasangan data, jumlah subjek, dan jumlah kuadrat selisih. Kriteria pengujian hipotesis adalah apabila t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%, maka hipotesis alternatif diterima. Selain uji signifikansi, penelitian ini menambahkan interpretasi deskriptif berupa rata-rata pre-test, rata-rata post-test, selisih peningkatan, persentase peningkatan, dan ukuran efek sederhana untuk memperkuat kelayakan pelaporan ilmiah.

HASIL

Bagian hasil menyajikan data kemampuan shooting pemain Kuripan Timur sebelum dan sesudah memperoleh latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint). Data diambil dari skor total empat kesempatan shooting pada instrumen Bobby Charlton. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan mengarahkan bola ke wilayah target yang lebih baik.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Umur	Keterangan
19	Aktif
18	Aktif
18	Aktif
17	Aktif
17	Aktif
16	Aktif
17	Aktif
18	Aktif
18	Aktif
19	Aktif
18	Aktif
16	Aktif
16	Aktif
24	Aktif
20	Aktif
19	Aktif
18	Aktif
18	Aktif

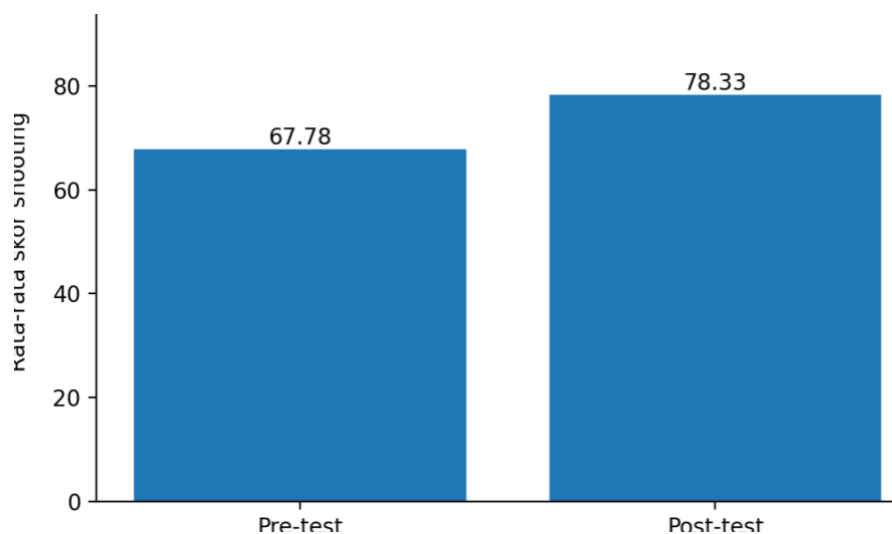
Tabel 2. Data Pre-test dan Post-test Kemampuan Shooting

Pre-test	Post-test	Selisih
80	80	0
50	60	10
70	80	10
70	70	0
60	70	10
60	70	10
60	80	20
80	90	10
60	80	20
70	80	10
80	90	10
60	80	20
70	80	10
70	80	10
60	80	20
70	80	10
80	80	0
70	80	10
1220	1410	190
67.78	78.33	10.56

Berdasarkan Tabel 2, total skor pre-test adalah 1220 dan meningkat menjadi 1410 pada post-test. Rata-rata skor pre-test sebesar 67.78, sedangkan rata-rata post-test sebesar 78.33. Selisih peningkatan rata-rata adalah 10.56 poin atau sekitar 15.57%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan shooting setelah pemain mengikuti program latihan selama enam minggu.

Tabel 3. Ringkasan Statistik Deskriptif

Indikator	Pre-test	Post-test	Perubahan
Jumlah skor	1220	1410	190
Rata-rata	67.78	78.33	10.56
Persentase peningkatan	-	-	15.57%
Jumlah pemain	18	18	-

**Gambar 2.** Perbandingan Rata-rata Skor Shooting Pre-test dan Post-test

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis

Komponen	Nilai
N	18
ΣD	190
ΣD^2	2700
t-hitung	7.566
t-tabel 5%	1.740
Keputusan	Ha diterima

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 7.566 lebih besar daripada t-tabel sebesar 1.740 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima. Artinya, latihan shooting on goal with opening on slalom course (feint) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting sepak bola pemain Kuripan Timur. Jika ditinjau dari ukuran efek sederhana berbasis nilai t, besarnya efek berada pada kategori kuat, sehingga hasil ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis bagi program latihan shooting.

PEMBAHASAN

Secara rasional, temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan shooting on goal with opening on slalom course (feint) mampu meningkatkan kemampuan shooting pemain Kuripan Timur. Peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test memperlihatkan adanya perubahan performa setelah pemain mengikuti latihan selama enam minggu. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui karakter latihan yang menggabungkan repetisi shooting dengan gerak pendahuluan berupa dribbling, slalom, dan feint. Dalam situasi tersebut, pemain tidak hanya belajar menendang bola ke arah sasaran, tetapi juga belajar menstabilkan tubuh setelah bergerak, mengatur kaki tumpu, memilih sudut tembakan, serta melakukan penyelesaian akhir setelah adanya perubahan arah. Kombinasi ini penting karena shooting dalam pertandingan hampir selalu terjadi setelah pemain bergerak, menerima bola, mengecoh lawan, atau membuka ruang. Dengan demikian, latihan yang diberikan memiliki rasionalitas praktis karena mendekatkan proses latihan dengan konteks permainan.

Rasionalitas empiris temuan juga dapat dilihat dari sifat latihan yang memberikan umpan balik langsung. Setiap tendangan diarahkan ke gawang yang memiliki wilayah skor. Pemain dapat mengetahui apakah bola masuk ke area bernilai tinggi, area tengah, atau melenceng dari sasaran. Umpan balik semacam ini membantu pemain membentuk koreksi teknik secara berulang. Saat pemain gagal mengarahkan bola ke target, ia dapat memperbaiki posisi badan, sudut kaki tumpu, kekuatan ayunan, dan arah perkenaan bola pada repetisi berikutnya. Latihan yang berulang, terstruktur, dan memiliki target jelas dapat memperkuat pembelajaran motorik karena pemain mengalami hubungan langsung antara pola gerak dan hasil tendangan. Oleh karena itu, peningkatan skor post-test tidak hanya menunjukkan adanya perubahan statistik, tetapi juga mencerminkan proses adaptasi teknik yang berlangsung selama program latihan.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya tentang latihan target dan akurasi shooting. Hanif et al. (2022) melaporkan bahwa metode latihan target berpengaruh terhadap akurasi shooting pemain sekolah sepak bola. Gussanto et al. (2022) juga menunjukkan bahwa metode latihan dan kekuatan otot tungkai berkaitan dengan akurasi shooting. Dalam konteks yang lebih spesifik, penelitian tentang target training di Olang Soccer School menunjukkan bahwa latihan

target memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi shooting pemain sepak bola. Hasil-hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini karena latihan slalom-feint tetap menggunakan prinsip utama latihan target, yaitu mengarahkan bola ke wilayah sasaran tertentu secara berulang. Perbedaannya, penelitian ini menambahkan rangkaian gerak sebelum shooting, sehingga stimulus latihan tidak hanya berupa target statis, tetapi juga transisi dari gerak manipulatif menuju penyelesaian akhir.

Dukungan lain datang dari kajian tentang kemampuan kicking dalam sepak bola. Zhang et al. (2023) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa latihan plyometric memiliki efek positif terhadap performa kicking pemain sepak bola. Walaupun penelitian ini tidak menggunakan plyometric sebagai perlakuan utama, pola slalom dan feint tetap menuntut kerja tungkai, koordinasi, dan perubahan arah yang dapat membantu kualitas tembakan. Engler et al. (2023) menegaskan bahwa shooting perlu dinilai melalui kualitas akurasi dan kecepatan, sedangkan Shimotashiro dan Shinya (2024) menempatkan presisi shooting sebagai karakteristik fundamental dalam sepak bola. Temuan penelitian ini sejalan dengan gagasan tersebut karena latihan yang diberikan diarahkan untuk meningkatkan ketepatan bola menuju target. Dengan kata lain, peningkatan skor shooting merupakan indikasi bahwa pemain menjadi lebih mampu mengontrol hasil akhir tendangan setelah melalui rangkaian gerak.

Meskipun demikian, terdapat kemungkinan kontradiksi atau perbedaan dengan beberapa temuan sebelumnya. Beberapa penelitian latihan shooting menunjukkan bahwa latihan dari bola diam dapat meningkatkan akurasi secara signifikan, terutama pada pemain pemula. Namun dalam pertandingan, bola diam hanya terjadi pada situasi tertentu seperti tendangan bebas atau penalti. Latihan slalom-feint seperti dalam penelitian ini lebih menekankan shooting setelah gerak dan perubahan arah. Perbedaan bentuk latihan dapat menghasilkan respons yang berbeda. Latihan bola diam mungkin lebih efektif untuk memperbaiki teknik dasar perkenaan kaki, sedangkan latihan slalom-feint lebih relevan untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam situasi dinamis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak perlu dipahami sebagai pengganti seluruh bentuk latihan shooting, tetapi sebagai salah satu variasi yang melengkapi latihan teknik dasar.

Dari perspektif teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan. Prinsip spesifisitas menyatakan bahwa adaptasi latihan akan lebih kuat apabila bentuk latihan menyerupai tuntutan gerak yang ingin ditingkatkan. Shooting dalam pertandingan membutuhkan koordinasi antara gerakan membawa bola, mengubah arah, mengecoh lawan, dan menendang ke target. Latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) memenuhi prinsip tersebut karena pemain berlatih dalam rangkaian gerak yang menyerupai situasi menyerang. Selain itu, prinsip repetisi juga berperan karena pemain melakukan latihan secara berulang selama 18 pertemuan. Repetisi memungkinkan terbentuknya pola neuromuskular yang lebih stabil, sehingga koordinasi antara mata, kaki, dan target menjadi lebih baik.

Interpretasi perkembangan juga dapat dilihat dari sudut pembelajaran motorik. Pada awal latihan, pemain mungkin masih berfokus pada urutan gerak: menggiring bola, melakukan feint, melakukan operan, dan menembak. Setelah beberapa pertemuan, beban kognitif terhadap urutan gerak berkurang karena pemain mulai mengenali pola latihan. Ketika pola gerak semakin otomatis, perhatian pemain dapat dialihkan pada aspek kualitas shooting, seperti arah bola, kekuatan tendangan, dan pilihan sasaran. Proses ini menjelaskan mengapa latihan berulang dalam durasi beberapa minggu dapat memperbaiki performa. Latihan juga memberi pengalaman kinestetik yang penting, terutama dalam menempatkan kaki tumpu dan mengatur posisi badan setelah perubahan arah. Dengan demikian, peningkatan kemampuan shooting tidak semata-mata berasal dari

banyaknya tendangan, tetapi dari penyempurnaan koordinasi gerak dalam konteks yang lebih menyerupai pertandingan.

Implikasi praktis dari penelitian ini cukup jelas bagi pelatih sepak bola lokal. Pertama, pelatih dapat menggunakan latihan slalom-feint sebagai variasi latihan penyelesaian akhir, khususnya ketika pemain memiliki masalah akurasi setelah bergerak. Kedua, latihan ini dapat ditempatkan setelah pemanasan teknik atau pada sesi utama latihan karena melibatkan intensitas koordinatif dan konsentrasi yang cukup tinggi. Ketiga, pelatih perlu memberi coaching point yang jelas, seperti menjaga pandangan ke target sebelum shooting, menempatkan kaki tumpu di samping bola, mengunci pergelangan kaki, mengarahkan punggung kaki ke sasaran, serta melakukan follow-through. Keempat, skor target dapat digunakan sebagai umpan balik objektif agar pemain termotivasi memperbaiki akurasi. Kelima, latihan dapat dimodifikasi dengan variasi jarak, arah slalom, jumlah sentuhan, kaki dominan dan non-dominan, serta tekanan dari pemain bertahan pasif atau aktif.

Bagi pengembangan program latihan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan teknik sebaiknya tidak hanya dilakukan secara monoton. Pemain yang terus berlatih shooting dari posisi yang sama berpotensi mengalami kejenuhan dan kurang siap menghadapi variasi situasi pertandingan. Latihan slalom-feint memberi pengalaman yang lebih kaya karena pemain harus bergerak, menipu, mengubah arah, dan menyelesaikan peluang. Namun, pelatih juga perlu mengontrol beban latihan. Program enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu dalam penelitian ini memberi gambaran bahwa latihan dapat dilakukan secara terencana tanpa harus menambah beban yang berlebihan. Untuk pemain usia muda atau pemula, pelatih dapat menurunkan jumlah repetisi atau memperpendek jarak tembakan. Untuk pemain yang lebih terlatih, pelatih dapat menambah tekanan waktu, menambahkan penjaga gawang, atau memberi target yang lebih kecil.

Keterbatasan penelitian ini perlu diperhatikan. Desain one group pretest-posttest tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan hasil tidak dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh latihan atau memperoleh latihan lain. Jumlah sampel juga terbatas pada 18 pemain Kuripan Timur, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, instrumen penelitian berfokus pada skor akurasi shooting, belum mengukur kecepatan bola, kualitas teknik secara biomekanis, atau keberhasilan shooting dalam pertandingan aktual. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, membandingkan latihan slalom-feint dengan latihan target statis, serta menambahkan pengukuran kecepatan bola, kaki dominan dan non-dominan, serta analisis video. Dengan demikian, kontribusi latihan terhadap shooting dapat dipahami secara lebih lengkap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan shooting on goal with opening on slalom course (feint) terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan shooting sepak bola pemain Kuripan Timur. Peningkatan skor rata-rata dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis selama enam minggu mampu memperbaiki ketepatan shooting pemain. Hasil uji-t yang dilaporkan menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, latihan slalom-feint dapat dipandang sebagai bentuk latihan teknik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan

penyelesaian akhir, terutama karena latihan ini menggabungkan dribbling, gerak tipu, perubahan arah, dan shooting ke target dalam satu rangkaian gerak.

REKOMENDASI

Rekomendasi praktis dari penelitian ini adalah pelatih sepak bola dapat memasukkan latihan shooting on goal with opening on slalome course (feint) ke dalam program latihan rutin, khususnya untuk pemain yang masih mengalami masalah akurasi shooting setelah bergerak. Pelatih perlu mengatur dosis latihan secara bertahap, memperhatikan kualitas teknik, dan memberi umpan balik langsung tentang arah bola, posisi kaki tumpu, perkenaan kaki, serta keseimbangan tubuh setelah menendang. Pemain disarankan mengikuti latihan dengan konsentrasi tinggi dan tidak hanya mengejar kekuatan tendangan, tetapi juga ketepatan arah dan konsistensi sasaran. Untuk penelitian berikutnya, disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta instrumen tambahan seperti pengukuran kecepatan bola, analisis video, dan pengujian dalam situasi pertandingan agar efektivitas latihan dapat dibuktikan secara lebih luas dan mendalam.

REFERENSI

- Akdoğan, E., Yılmaz, İ., Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., & Cerrah, A. O. (2021). The effect of isolated or combined small-sided games and speed endurance training on physical performance parameters in young soccer players. *Kinesiology*, 53(1), 78-85. <https://doi.org/10.26582/k.53.1.10>
- Arslan, E., Ozer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165-173. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>
- Calleja-González, J., Mielgo-Ayuso, J., Miguel-Ortega, Á., Marqués-Jiménez, D., Del Valle, M., Ostojic, S. M., Sampaio, J., Terrados, N., & Refoyo, I. (2021). Post-exercise recovery methods focus on young soccer players: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 12, 505149. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.505149>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Oliveira, R., Rosemann, T., & Knechtel, B. (2022). Effects of plyometric jump training on soccer player's balance: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Biology of Sport*, 39(3), 765-778. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.107484>
- Daryanoosh, F., Alishavandi, H., Nemati, J., et al. (2023). Effect of interval and continuous small-sided games training on the bio-motor abilities of young soccer players: A comparative study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15, 51. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00664-w>
- 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>
- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2019). Shooting ball accuracy with U16 soccer players after preparation period. *Sport Mont*, 17(1), 29-32. <https://doi.org/10.26773/smj.190205>
- 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. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519>
- Gussanto, A. B. W., Soegiyanto, S., & Irawan, F. A. (2022). The effect of training methods and limb muscle strength on shooting accuracy of SSB Satria Perkasa Madiun City. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 396-402. <https://doi.org/10.15294/jpes.v11i3.67068>
- Hanif, R. Z., Nasuka, N., & Priyono, B. (2022). The effect of training methods and power on shooting accuracy of Porma Football School players in Kudus Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 315-321. <https://doi.org/10.15294/jpes.v11i3.60093>
- Hernandez-Martinez, J., Ramirez-Campillo, R., Vera-Assaoka, T., Castillo-Cerda, M., Carter-Thuillier, B., & Herrera-Valenzuela, T. (2023). Warm-up stretching exercises and physical performance of youth soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14, 1127669. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1127669>

- Jefri, J., Hidayat, R., Pajarianto, H., & Riswanto, A. H. (2023). Football shooting accuracy at Olang Soccer School: Target training. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(2). <https://doi.org/10.15294/active.v12i2.69307>
- Jlid, M. C., Coquart, J., Maffulli, N., Paillard, T., Bisciotti, G. N., & Chamari, K. (2020). Effects of in season multi-directional plyometric training on vertical jump performance, change of direction speed and dynamic postural control in U-21 soccer players. *Frontiers in Physiology*, 11, 374. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00374>
- Jlid, M. C., Racil, G., Coquart, J., Paillard, T., Bisciotti, G. N., & Chamari, K. (2019). Multidirectional plyometric training: Very efficient way to improve vertical jump performance, change of direction performance and dynamic postural control in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10, 1462. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01462>
- McBurnie, A. J., Dos'Santos, T., Johnson, D., & Leng, E. (2021). Training management of the elite adolescent soccer player throughout maturation. *Sports*, 9(12), 170. <https://doi.org/10.3390/sports9120170>
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of small-sided games vs. conventional endurance training on endurance performance in male youth soccer players: A meta-analytical comparison. *Sports Medicine*, 49(5), 731-742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Nobari, H., Silva, A. F., Clemente, F. M., Siahkhouhian, M., García-Gordillo, M. Á., Adsuar, J. C., & Pérez-Gómez, J. (2021). Analysis of fitness status variations of under-16 soccer players over a season and their relationships with maturational status and training load. *Frontiers in Physiology*, 11, 597697. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.597697>
- Putra, D. D., Setiabudi, M. A., Nasution, U., Ibrahim, I., Wijaya, H. H., Mahyudi, Y. V., & Ningrum, D. T. M. (2021). The effect of game analytical game (GAG) to increase of basic skill shooting soccer player 6-9 years old. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 609-614. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090401>
- Riboli, A., Olthof, S. B. H., Esposito, F., & Coratella, G. (2022). Training elite youth soccer players: Area per player in small-sided games to replicate the match demands. *Biology of Sport*, 39(3), 579-598. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.106388>
- Sánchez-Sánchez, J., Rodríguez-Fernández, A., Granacher, U., Afonso, J., & Ramirez-Campillo, R. (2024). Plyometric jump training effects on maximal strength in soccer players: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled studies. *Sports Medicine - Open*, 10, 52. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00720-w>
- Sariati, D., Hammami, R., Zouhal, H., Clark, C. C. T., Nebigh, A., Chtara, M., Chortane, S. G., Hackney, A. C., Souissi, N., Granacher, U., & Ounis, O. B. (2021). Improvement of physical performance following a 6 week change-of-direction training program in elite youth soccer players of different maturity levels. *Frontiers in Physiology*, 12, 668437. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.668437>
- 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>
- Silva, A. F., Oliveira, R., Ceylan, H. I., et al. (2022). Effects of a small-sided games training program in youth male soccer players: Variations of the locomotor profile while interacting with baseline level and with the accumulated load. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 198. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00595-y>
- Simion, G. (2020). The effects of using small-sided games on the development of endurance in elite youth football players (U17). *Bulletin of the Transilvania University of Brasov Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 13(62), 87-92. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.1.11>
- 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 (ICERI 2018)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/iceri-18.2019.68>
- Sørensen, A., Dalen, T., & Ligestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. *Sports*, 12(12), 345. <https://doi.org/10.3390/sports12120345>

- Zhang, Y., Li, D., Gómez-Ruano, M. Á., Memmert, D., Li, C., & Fu, M. (2023). Effects of plyometric training on kicking performance in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 14, 1072798. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1072798>
- Agustí, D., Ballester, R., Juan-Blay, J., Taylor, W. G., & Huertas, F. (2020). The academic background of youth soccer coaches modulates their behavior during training. *Frontiers in Psychology*, 11, 582209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582209>
- Ashidiqie, A., Siswandari, S., Umar, F., & Riyadi, S. (2024). The effect of the interaction between shooting training from different positions of the ball and eye coordination on the soccer shooting accuracy. *Health Technologies*, 2(2), 26-32. <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.2.26-32>
- Reinke, M., & Schmitz, G. (2023). Children can rate perceived effort but do not follow intensity instructions during soccer training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1251585. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1251585>