

BOLA JALAN DAN PASS BACK PASS MENINGKATKAN KETEPATAN SHOOTING

Tomi Saputra¹, Herman Syah², Muhsan³, Lalu Hulfian⁴

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3,4}

e-mail: muhsan@undikma.ac.id

ABSTRAK

Ketepatan *shooting* merupakan salah satu keterampilan penting dalam sepak bola karena berperan dalam keberhasilan tim mencetak gol. Namun, pemain usia muda masih sering mengalami kesalahan arah tendangan akibat kurangnya kontrol teknik dan koordinasi gerak saat melakukan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun serta menentukan metode latihan yang lebih efektif. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 18 pemain usia 13–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan pola *ordinal pairing*. Kelompok pertama diberikan latihan *shooting* dengan bola jalan, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *pass back pass* selama 16 kali pertemuan. Pengumpulan data menggunakan tes *Bobby Charlton shooting test*, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain. Namun, latihan bola jalan memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan *pass back pass* karena pemain lebih mudah mengontrol posisi bola dan arah tendangan sebelum melakukan *shooting*. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan teknik yang diberikan secara bertahap dari situasi sederhana menuju situasi permainan yang lebih kompleks dapat membantu meningkatkan akurasi *shooting* pemain usia muda. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan *shooting* yang lebih efektif dan sesuai dengan tahap perkembangan pemain sepak bola usia muda.

Kata Kunci: Bola Jalan, Pass Back Pass, Ketepatan Shooting, Sepak Bola, Pemain Usia Muda

ABSTRACT

Shooting accuracy is an important skill in football because it plays a significant role in a team's success in scoring goals. However, youth players still frequently experience inaccurate shots due to inadequate technical control and movement coordination when performing *shooting*. This study aimed to determine the effect of *shooting* training using the moving ball and *pass back pass* methods on the *shooting* accuracy of SSB PS Duo Pringgarata players aged 13–15 years and to identify the more effective training method. The study employed an experimental method using a *two group pretest-posttest design*. The sample consisted of 18 players aged 13–15 years selected through *purposive sampling* and divided into two groups using an *ordinal pairing* pattern. The first group received *shooting* training with the moving ball method, while the second group received *pass back pass* training for 16 sessions. Data were collected using the *Bobby Charlton shooting test* and analyzed using descriptive statistics and a *paired sample t-test* at a 5% significance level. The results showed that both training methods had a significant effect on improving players' *shooting* accuracy. However,

the moving ball training method produced greater improvement than the *pass back pass* method because players could better control ball position and shooting direction before taking the shot. This study indicates that technical training delivered progressively from simple situations to more complex game-like situations can help improve the *shooting* accuracy of youth players. The findings of this study can be used as a reference for coaches in designing more effective *shooting* training programs that are appropriate to the developmental stage of youth football players.

Keywords: *Moving Ball, Pass Back Pass, Shooting Accuracy, Football, Youth Players*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang membutuhkan perpaduan kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan kesiapan mental dalam pelaksanaannya. Salah satu keterampilan teknik yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam pertandingan adalah *shooting*. Kemampuan *shooting* berperan penting dalam menyelesaikan serangan dan menghasilkan gol sehingga pemain dituntut mampu melakukan tendangan secara tepat dan efektif. Pemain yang memiliki akurasi *shooting* baik cenderung lebih mampu memanfaatkan peluang dibandingkan pemain yang sering melakukan tendangan tidak terarah. Oleh karena itu, pengembangan ketepatan *shooting* menjadi bagian penting dalam proses pembinaan pemain sepak bola usia muda.

Ketepatan *shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan tungkai, tetapi juga oleh koordinasi gerak saat melakukan tendangan. Pemain harus mampu mengatur posisi kaki tumpu, sudut tubuh, fokus pandangan, ayunan kaki, waktu kontak dengan bola, dan arah sasaran secara bersamaan agar hasil tendangan menjadi optimal. Engler et al. (2023) menjelaskan bahwa kualitas *shooting* pemain muda perlu dilihat melalui kombinasi akurasi dan kecepatan tendangan karena kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam performa permainan. Selain itu, Smith dan Bedwell (2021) menegaskan bahwa latihan *shooting* modern sebaiknya dikembangkan berdasarkan konteks permainan nyata agar pemain mampu mengambil keputusan secara cepat ketika berada dalam situasi menyerang. Dengan demikian, latihan *shooting* perlu dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kekuatan tendangan, tetapi juga ketepatan dan kemampuan pengambilan keputusan pemain.

Pada kelompok usia 13–15 tahun, latihan teknik dasar memiliki peranan penting karena pemain berada pada fase perkembangan keterampilan motorik dan koordinasi gerak yang pesat. Latihan teknik yang diberikan secara berulang dapat membantu pemain membangun pola gerak yang lebih otomatis dan efisien. Penelitian Kunz et al. (2019), Arslan et al. (2020), dan Nayiroğlu et al. (2022) menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis permainan seperti *small-sided games* dan *high-intensity training* mampu meningkatkan performa fisik dan keterampilan teknik pemain sepak bola usia muda. Klingner et al. (2022) juga menjelaskan bahwa latihan berbasis permainan kecil dapat membantu perkembangan keterampilan teknis dan taktis pemain secara lebih kontekstual. Meskipun demikian, latihan teknik spesifik seperti *shooting* tetap dibutuhkan karena penyelesaian akhir memiliki karakteristik gerak dan tuntutan akurasi yang berbeda dibandingkan *passing* atau *dribbling*.

Selain aspek teknik, kemampuan fisik dan koordinasi juga memengaruhi kualitas *shooting* pemain muda. Trecroci et al. (2022) menjelaskan bahwa latihan *speed, agility, and quickness* dapat meningkatkan performa fisik dan kemampuan kognitif pemain sepak bola usia muda. Kondisi fisik yang baik membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan kestabilan saat melakukan tendangan ke arah gawang. Dengan dukungan kondisi fisik yang optimal, pemain akan lebih mudah melakukan kontrol gerakan

dan mengarahkan bola sesuai target. Oleh sebab itu, latihan teknik *shooting* perlu dipadukan dengan latihan yang mampu meningkatkan koordinasi dan kontrol gerak pemain.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun, ditemukan bahwa ketepatan *shooting* pemain masih belum optimal. Dalam sesi *game* maupun pertandingan uji coba, beberapa pemain sering gagal mengarahkan bola ke gawang meskipun memperoleh peluang yang baik. Kesalahan yang sering muncul meliputi posisi badan terlalu condong ke belakang, perkenaan kaki dengan bola kurang tepat, dan keterlambatan menentukan waktu melakukan *shooting*. Selain itu, pelatih belum secara rutin menggunakan instrumen tes baku untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan *shooting* pemain secara objektif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan pembinaan teknik *shooting* dengan kondisi nyata yang terjadi di lapangan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh latihan teknik terhadap kemampuan *shooting* maupun keterampilan teknik sepak bola lainnya. Buya et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan permainan target mampu meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Jefri et al. (2023) juga menjelaskan bahwa latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola. Penelitian Walid (2020) menemukan adanya perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan *shooting* pemain usia 13–15 tahun. Selain itu, Widodo et al. (2021) meneliti variasi latihan *pass back pass shooting* dan *shooting after dribble* terhadap akurasi tendangan ke arah gawang pada pemain sekolah sepak bola usia muda. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu meningkatkan kualitas penyelesaian akhir pemain.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan kombinasi umpan memiliki kontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknik pemain sepak bola. Krisnada et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan *wall pass* dan *push and run* mampu meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola usia muda. Pratama et al. (2022) juga menemukan bahwa metode latihan *wall pass* dan *diamond pass* efektif meningkatkan akurasi *short passing*. Penelitian Nopriansyah (2023) menjelaskan bahwa pengembangan latihan berbasis *shooting* dapat meningkatkan keterampilan teknik pemain apabila disusun sesuai karakteristik usia dan kebutuhan latihan. Daulay et al. (2025) kemudian mengembangkan model latihan *goal-targeted shooting* yang efektif meningkatkan akurasi tendangan pemain sepak bola muda. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik berbasis kombinasi gerak dan sasaran memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas *shooting* pemain.

Meskipun penelitian tentang latihan *shooting* telah banyak dilakukan, masih terdapat beberapa keterbatasan yang membuka peluang penelitian baru. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada satu bentuk latihan tertentu tanpa membandingkan efektivitas dua metode latihan secara langsung pada kelompok usia yang sama. Selain itu, penelitian tentang latihan *shooting* pada pemain usia 13–15 tahun masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pembinaan SSB lokal. Penelitian terdahulu juga lebih banyak menilai hasil tendangan dari aspek keberhasilan secara umum tanpa menggunakan instrumen pengukuran yang lebih spesifik dan terstandar. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena membandingkan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB usia 13–15 tahun menggunakan instrumen *Bobby Charlton shooting test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua metode latihan tersebut serta menentukan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola usia muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) melalui desain *two group pretest-posttest design*. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan ketepatan *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan yang berbeda. Seluruh sampel terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan dan diakhiri dengan *posttest* setelah program latihan selesai dilaksanakan. Penelitian dilaksanakan di lapangan SSB PS Duo Pringgarata selama 16 kali pertemuan latihan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Sebelum penelitian dilaksanakan, pelatih dan orang tua pemain telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebagai bentuk persetujuan terhadap keterlibatan pemain dalam penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB PS Duo Pringgarata, sedangkan sampel penelitian berjumlah 18 pemain KU 13–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada beberapa kriteria, yaitu pemain aktif berusia 13–15 tahun, bukan penjaga gawang, dalam kondisi sehat, dan mampu mengikuti minimal 12 dari 16 kali sesi latihan. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan pola *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* agar kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Kelompok A yang terdiri atas 9 pemain diberikan latihan *shooting* dengan bola jalan, sedangkan kelompok B yang terdiri atas 9 pemain diberikan latihan *pass back pass*. Pada kelompok bola jalan, pemain menggiring atau mendorong bola beberapa langkah sebelum melakukan *shooting* ke arah gawang. Sementara itu, kelompok *pass back pass* melakukan kombinasi umpan dua pemain dengan pola *passing*, *back pass* satu sentuhan, kemudian dilanjutkan dengan *shooting*. Program latihan diberikan secara bertahap dengan penambahan repetisi dan tingkat kesulitan pada setiap minggu agar pemain dapat beradaptasi dengan intensitas latihan.

Instrumen penelitian menggunakan tes *Bobby Charlton shooting test* untuk mengukur ketepatan *shooting* pemain. Gawang dibagi menjadi enam area penilaian dengan skor berbeda, yaitu sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah 50 poin, bagian atas tengah 20 poin, dan bagian bawah tengah 10 poin. Setiap pemain memperoleh empat kesempatan melakukan tendangan dari jarak 16 meter dalam waktu 15 detik, kemudian skor akhir diperoleh dari total poin seluruh tendangan. Instrumen tes digunakan karena mampu memberikan pengukuran yang lebih objektif terhadap akurasi tendangan pemain. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat nilai rata-rata, maksimum, minimum, dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan syarat analisis parametrik terpenuhi. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perubahan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok perlakuan dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

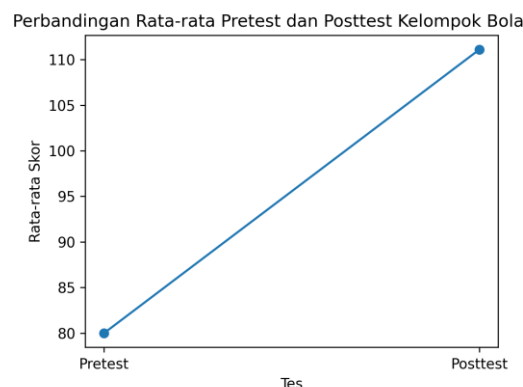
Penelitian ini melibatkan 18 pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *shooting* dengan bola jalan dan kelompok latihan *pass back pass*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Selain itu, data penelitian juga telah melalui uji normalitas dan homogenitas sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik

menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisis statistik deskriptif kelompok latihan bola jalan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Ketepatan *Shooting* Kelompok Bola Jalan

Statistik	Pretest	Posttest
N	9	9
Minimum	50	80
Maksimum	150	200
Mean	80,00	111,11
Median	70,00	100,00
Modus	50,00	80,00
Standar deviasi	32,78	41,06

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kelompok latihan bola jalan mengalami peningkatan ketepatan *shooting* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Nilai rata-rata meningkat dari 80,00 pada *pretest* menjadi 111,11 pada *posttest* dengan selisih peningkatan sebesar 31,11 poin. Nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan pemain secara umum. Selain itu, kenaikan median dan modus mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain memperoleh hasil *shooting* yang lebih baik setelah mengikuti latihan bola jalan. Perbandingan peningkatan nilai rata-rata kelompok bola jalan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Bola Jalan

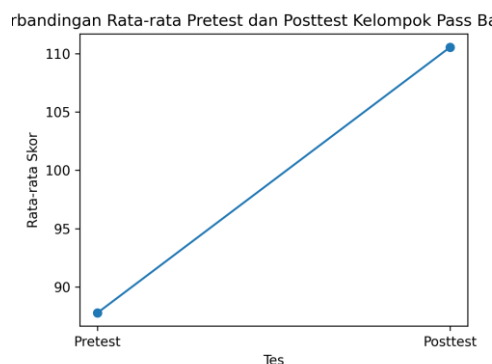
Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata ketepatan *shooting* pada kelompok bola jalan setelah diberikan perlakuan. Selisih peningkatan yang cukup besar menunjukkan bahwa latihan bola jalan membantu pemain lebih mudah mengontrol posisi tubuh dan arah tendangan sebelum melakukan *shooting*. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya akurasi tendangan pemain ke arah sasaran. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan bola jalan memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* pemain usia 13–15 tahun.

Hasil statistik deskriptif pada kelompok latihan *pass back pass* disajikan pada Tabel 2. Penyajian data ini bertujuan untuk melihat perubahan kemampuan *shooting* pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan kombinasi umpan dan tendangan ke arah gawang.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Ketepatan *Shooting* Kelompok *Pass Back Pass*

Statistik	Pretest	Posttest
N	9	9
Minimum	20	30
Maksimum	200	200
Mean	87,78	110,56
Median	75,00	105,00
Modus	60,00	80,00
Standar deviasi	47,34	47,58

Berdasarkan Tabel 2, kelompok latihan *pass back pass* juga mengalami peningkatan ketepatan *shooting* setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata meningkat dari 87,78 menjadi 110,56 dengan selisih peningkatan sebesar 22,78 poin. Nilai median dan modus yang meningkat menunjukkan adanya perkembangan kemampuan pada sebagian besar pemain setelah mengikuti latihan. Walaupun peningkatan nilai rata-rata tidak sebesar kelompok bola jalan, latihan *pass back pass* tetap memberikan perubahan positif terhadap kemampuan penyelesaian akhir pemain. Perbandingan peningkatan nilai rata-rata kelompok *pass back pass* dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Pass Back Pass*

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa latihan *pass back pass* memberikan peningkatan terhadap ketepatan *shooting* pemain meskipun selisih peningkatannya lebih rendah dibandingkan kelompok bola jalan. Latihan ini membantu pemain beradaptasi dengan situasi permainan karena *shooting* dilakukan setelah menerima umpan dari rekan. Proses tersebut membuat pemain belajar menyesuaikan waktu tendangan, posisi tubuh, dan arah bola secara lebih cepat. Dengan demikian, latihan *pass back pass* tetap memiliki kontribusi terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain usia muda.

Setelah dilakukan analisis deskriptif, penelitian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *Paired Sample t-test* Ketepatan Shooting

Kelompok Latihan	df	t-tabel	t-hitung	p	Keterangan
Shooting dengan bola jalan	8	2,306	8,854	0,000	Signifikan
Shooting dengan <i>pass back pass</i>	8	2,306	3,250	0,012	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, kedua kelompok latihan menunjukkan hasil yang signifikan karena nilai *t-hitung* lebih besar dibandingkan *t-tabel* dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Kelompok bola jalan memperoleh nilai *t-hitung* sebesar 8,854 dengan signifikansi 0,000, sedangkan kelompok *pass back pass* memperoleh nilai *t-hitung* sebesar 3,250 dengan signifikansi 0,012. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun. Namun, jika dilihat dari selisih peningkatan rata-rata dan nilai *t-hitung*, latihan bola jalan menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *pass back pass*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan bola jalan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun. Peningkatan kemampuan tersebut tidak hanya menunjukkan adanya perubahan nilai statistik, tetapi juga menggambarkan terjadinya proses adaptasi teknik dan koordinasi gerak pada pemain selama program latihan berlangsung. Latihan bola jalan memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengontrol bola secara mandiri sebelum melakukan tendangan sehingga pemain lebih mudah mengatur langkah awalan, posisi kaki tumpu, keseimbangan tubuh, dan arah sasaran. Dalam teori pembelajaran gerak, kondisi latihan yang stabil dan dapat diprediksi membantu pemain usia muda membangun pola koordinasi motorik yang lebih efektif sebelum menghadapi situasi permainan yang lebih kompleks.

Peningkatan ketepatan *shooting* pada kelompok bola jalan dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas latihan dan pengulangan gerak (*repetition training*). Semakin sering pemain melakukan pola gerak yang sama secara terstruktur, semakin baik koordinasi antara penglihatan, gerakan tungkai, dan kontrol arah tendangan yang terbentuk. Engler et al. (2023) menjelaskan bahwa kualitas *shooting* pemain muda tidak hanya dipengaruhi kekuatan tendangan, tetapi juga kemampuan menjaga akurasi dalam berbagai situasi permainan. Orangi et al. (2025) menambahkan bahwa pengembangan keterampilan olahraga anak dan remaja akan lebih optimal apabila strategi *motor learning* dipadukan dengan latihan koordinasi gerak secara bertahap. Dengan demikian, latihan bola jalan memungkinkan pemain membangun fondasi teknik *shooting* melalui pola gerak yang lebih sederhana dan mudah dikendalikan.

Selain faktor pengulangan, kontrol terhadap posisi bola juga menjadi alasan mengapa latihan bola jalan memberikan peningkatan lebih besar dibandingkan metode lainnya. Dalam latihan ini, pemain memiliki kendali penuh terhadap kecepatan dan arah bola sebelum melakukan tendangan sehingga proses penyesuaian gerak menjadi lebih mudah dilakukan. Kondisi tersebut membantu pemain usia 13–15 tahun memusatkan perhatian pada kualitas perkenaan kaki dan ketepatan sasaran. EMZI (2022) menjelaskan bahwa koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap akurasi *shooting* dalam permainan

futsal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketepatan tendangan tidak hanya dipengaruhi teknik dasar, tetapi juga kemampuan koordinasi neuromuskular saat melakukan gerakan menendang ke arah target.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *pass back pass* memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting* pemain. Peningkatan kemampuan pada kelompok ini menunjukkan bahwa latihan berbasis kombinasi umpan dan penyelesaian akhir mampu membantu pemain beradaptasi dengan situasi permainan yang lebih dinamis. Dalam latihan *pass back pass*, pemain dituntut menerima bola dari rekan, menyesuaikan posisi tubuh, menentukan waktu tendangan, dan mengarahkan bola ke sasaran dalam waktu relatif singkat. Situasi tersebut menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya ketika peluang *shooting* sering terjadi setelah kombinasi umpan antarpemain. Oleh sebab itu, latihan *pass back pass* memiliki kontribusi terhadap pengembangan kemampuan pengambilan keputusan dan koordinasi gerak pemain saat melakukan penyelesaian akhir.

Secara teoritis, latihan *pass back pass* mendukung prinsip transfer latihan ke dalam situasi pertandingan (*transfer of training*). Latihan yang memiliki karakteristik mirip dengan permainan akan membantu pemain lebih mudah menerapkan keterampilan teknik ketika bertanding. Muhaimin dan Ramdhan (2023) menjelaskan bahwa latihan *shooting after a forward pass* dan *side pass* efektif meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola karena pemain terbiasa melakukan tendangan setelah menerima umpan. Penelitian Widodo et al. (2021) juga menunjukkan bahwa variasi latihan *pass back pass shooting* mampu meningkatkan akurasi tendangan pemain sekolah sepak bola usia muda. Selain itu, Pratama et al. (2022) dan Krisnada et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan kombinasi umpan seperti *wall pass*, *diamond pass*, dan *push and run* efektif meningkatkan akurasi teknik pemain sepak bola. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa latihan berbasis kombinasi gerak memiliki kontribusi penting terhadap pengembangan keterampilan permainan.

Meskipun kedua metode latihan sama-sama memberikan pengaruh signifikan, latihan bola jalan menghasilkan peningkatan rata-rata yang lebih besar dibandingkan latihan *pass back pass*. Kondisi tersebut dapat dipahami karena latihan bola jalan memiliki tingkat kompleksitas gerak yang lebih rendah sehingga pemain lebih mudah mengontrol pelaksanaan teknik *shooting*. Sebaliknya, latihan *pass back pass* menuntut pemain merespons arah dan kecepatan bola dari rekan sehingga membutuhkan kemampuan antisipasi dan koordinasi yang lebih tinggi. Pada pemain usia 13–15 tahun yang masih berada pada tahap pengembangan teknik dasar, stimulus latihan yang terlalu kompleks dapat memengaruhi kestabilan gerak dan akurasi tendangan. Oleh karena itu, latihan bola jalan lebih sesuai digunakan sebagai tahap awal pembentukan teknik *shooting* sebelum pemain diberikan latihan dengan tekanan permainan yang lebih tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya latihan teknik yang terstruktur dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Jefri et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan target mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola karena pemain terbiasa memfokuskan arah tendangan pada sasaran tertentu. Ariestika et al. (2023) juga menjelaskan bahwa metode latihan resiprokal memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan *shooting* karena pemain memperoleh umpan balik langsung selama proses latihan. Paisal et al. (2024) menambahkan bahwa pengembangan model latihan *shooting* pada pemain usia 14–17 tahun dapat meningkatkan kualitas teknik apabila latihan dilakukan secara sistematis dan bertahap. Selain itu, Hasibuan dan Syafrayani (2024) menjelaskan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis proyek dapat membantu meningkatkan hasil belajar teknik *shooting* melalui keterlibatan aktif pemain dalam proses latihan. Sintesis beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan

shooting yang efektif memerlukan kombinasi pengulangan gerak, target yang jelas, umpan balik latihan, dan situasi permainan yang relevan.

Dalam konteks sepak bola modern, latihan teknik tidak dapat dipisahkan dari pengembangan kemampuan fisik dan pengambilan keputusan pemain. Trecroci et al. (2022) menjelaskan bahwa latihan *speed, agility, and quickness* dapat meningkatkan performa fisik sekaligus kemampuan kognitif pemain muda. Arslan et al. (2020), Kunz et al. (2019), dan Nayiroğlu et al. (2022) juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dan latihan intensitas tinggi mampu meningkatkan tindakan teknis serta kemampuan taktis pemain sepak bola usia muda. Selain itu, *small-sided games* membantu pemain belajar melakukan keputusan secara cepat dalam tekanan permainan. Namun demikian, latihan spesifik seperti bola jalan dan *pass back pass* tetap diperlukan untuk memperbaiki detail teknik *shooting* secara lebih terfokus. Oleh sebab itu, pelatih perlu menggabungkan latihan analitik dan latihan kontekstual agar pemain mampu melakukan *shooting* secara tepat baik dalam situasi latihan maupun pertandingan.

Penggunaan tes *Bobby Charlton shooting test* dalam penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi proses evaluasi latihan sepak bola usia muda. Instrumen tersebut membantu pelatih memperoleh data objektif mengenai perkembangan ketepatan *shooting* pemain setelah mengikuti program latihan tertentu. Klingner et al. (2022) menjelaskan bahwa penilaian keterampilan teknis dan taktis sangat penting dalam pembinaan pemain muda karena membantu pelatih menentukan efektivitas program latihan yang diterapkan. Dengan adanya pengukuran yang jelas, proses latihan dapat dievaluasi secara lebih sistematis dan terarah. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan bola jalan dapat digunakan sebagai tahap dasar untuk membangun akurasi *shooting*, sedangkan latihan *pass back pass* dapat diterapkan sebagai tahap lanjutan untuk mendekati pemain pada situasi pertandingan sebenarnya. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena jumlah sampel relatif kecil dan belum melibatkan kelompok kontrol sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar, durasi latihan lebih panjang, serta pengukuran *shooting accuracy* dan *shooting speed* secara bersamaan.

KESIMPULAN

Latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terbukti mampu meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB PS Duo Pringgarata KU 13–15 tahun. Namun demikian, latihan bola jalan menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi karena memberikan situasi latihan yang lebih stabil dan mudah dikontrol oleh pemain usia muda. Kondisi tersebut membantu pemain membangun koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kualitas perkenaan kaki secara lebih optimal sebelum menghadapi situasi permainan yang lebih kompleks. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran teknik *shooting* pada pemain usia 13–15 tahun akan lebih efektif apabila latihan diberikan secara bertahap, dimulai dari bentuk latihan sederhana menuju latihan yang lebih kontekstual dan menyerupai pertandingan.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih sepak bola usia muda dalam menyusun program latihan *shooting* yang progresif dan sesuai dengan tahap perkembangan pemain. Latihan bola jalan dapat digunakan sebagai dasar pembentukan akurasi tendangan, sedangkan latihan *pass back pass* dapat diterapkan untuk melatih kemampuan penyelesaian akhir setelah kombinasi umpan antarpemain. Selain itu, penggunaan *Bobby Charlton shooting test* membantu proses evaluasi keterampilan *shooting* secara lebih objektif sehingga perkembangan pemain dapat dipantau dengan lebih terukur. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model latihan yang dipadukan dengan *small-sided games*, analisis video,

dan pengukuran *shooting accuracy* serta *shooting speed* secara bersamaan agar pembinaan teknik *shooting* pemain muda menjadi lebih komprehensif dan sesuai dengan tuntutan sepak bola modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on 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>
- Ariestika, E., Pranata, D., Alamsyah, N. F., & Hita, I. P. A. D. (2023). Metode latihan resiprokal: Apakah berpengaruh terhadap ketepatan shooting? *Sepakbola*, 3(2), 49–55. <https://ejournal.ressi.id/index.php/sepakbola/article/view/281>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Physical*, 2(1), 108–122. <https://www.neliti.com/publications/346705/pengaruh-latihan-permainan-target-terhadap-ketepatan-shooting-dalam-permainan-fu>
- Daulay, B., Silalahi, C., Nababan, O. G., Azzam, M., & Nurkadri, N. (2025). Development of a goal-targeted shooting training model to improve shot accuracy in youth football players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(3), 564–581. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/27543>
- EMZI, R. (2022). *Hubungan koordinasi mata-kaki dan power otot tungkai dengan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Pontianak* (Doctoral dissertation). <https://digilib.upgripnk.ac.id/id/eprint/1142/>
- 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>
- Hasibuan, A. R., & Syafrayani, P. R. (2024). Pengaruh project-based learning terhadap peningkatan hasil belajar teknik shooting sepak bola di pendidikan dasar. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(3), 272–280. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPPG/article/view/20140>
- 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>
- 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>
- Krisnada, D., Wijaya, E. P., & Putra, M. W. P. (2020). Latihan wall pass dan latihan push and run dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(2), 81–88. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.2>
- Kunz, P., Engel, F. A., Holmberg, H.-C., & Sperlich, B. (2019). A meta-comparison of the effects of high-intensity interval training to those of small-sided games and other training protocols on parameters related to the physiology and performance of youth soccer players. *Sports Medicine - Open*, 5, 7. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5>
- Muhaimin, A., & Ramdhan, A. P. (2023). Efektivitas latihan shooting after a forward pass dan side pass terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola. *Gelora: Jurnal*

- Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 183–194. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/20421>
- Nayiroğlu, S., Yılmaz, A. K., Silva, A. F., Silva, R., Nobari, H., & Clemente, F. M. (2022). Effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on body composition and physical fitness in under-19 female soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 119. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00516-z>
- Nopriansyah, M. A. (2023). *Pengembangan modul permainan sepak bola berbasis latihan shooting di kelas VII SMP N 39 Palembang* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Palembang). <http://eprints.univpgri-palembang.ac.id/816/>
- Orangi, B. M., Ghorbanzadeh, B., & Basereh, A. (2025). A new idea in skill acquisition of children: Coordinating motor competence with motor learning strategies. *BMC Pediatrics*, 25(1), 640. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12887-025-06019-3>
- Paisal, P., Samsudin, S., Setiawan, I., & Rahman, A. (2024). Development of a shooting training model for football players aged 14–17 years. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 59, 481–489. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9688355>
- Pratama, R. S., Permono, P. S., Pradana, A., Kriswantoro, Wahadi, Nadzalan, A. M., Badaru, B., Adila, F., Imron, F., Haryono, S., & Hidayah, T. (2022). The effectiveness of the wall pass and diamond pass practice method on short passing accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 871–877. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100501>
- Smith, S. M., & Bedwell, J. R. (2021). Euro 2020 goal analysis: An ecological dynamics approach for football shooting practice. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3319–3325. <https://research.winchester.ac.uk/en/publications/euro-2020-goal-analysis-an-ecological-dynamics-approach-for-footb/>
- Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Moriondo, A., Merati, G., Nobari, H., Ardigo, L. P., & Formenti, D. (2022). Effects of speed, agility and quickness training programme on cognitive and physical performance in preadolescent soccer players. *PLOS ONE*, 17(12), e0277683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277683>
- Walid, N. W. (2020). *Perbedaan pengaruh latihan shooting kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepak bola pada atlet putra umur 13–15 tahun Sekolah Sepak Bola Junior Sport Academy Sukoharjo tahun 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Tunas Pembangunan). <https://repository.utp.ac.id/680/>
- Widodo, A. W., Zawawi, M., & Setiawan, I. (2021). *Analisis variasi latihan pass back pass shooting dan shooting after dribble terhadap akurasi shooting ke arah gawang pada pemain Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra U-14* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri). <https://repository.unpkediri.ac.id/3150/>