

Literature Review: Efektifitas Model Latihan Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola

Muftah Mohamed S. Belhaj*

Program Studi Doctoral Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III, Petompon,
Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50237, Indonesia

*Corresponden Author: muftahbilaj@students.unnes.ac.id

Abstrak. *Shooting* merupakan salah satu kemampuan individu yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, hal ini dikarenakan shooting atau tembakan ke arah gawang merupakan cara seorang pemain untuk mencetak sebuah *goal* yang menjadi cikal bakal suatu tim dapat memenangkan pertandingan. *Shooting* dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat keakuratan yang tinggi untuk menghasilkan sebuah *goal*, untuk hal tersebut dibutuhkan latihan yang mampu meningkatkan keakuratan sebuah tendangan ke gawang (*shooting*). Tujuan *literatur review* ini adalah untuk menganalisa dan menelaah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh latihan terhadap hasil shooting sepakbola. Metode yang digunakan pada *literatur review* ini adalah metode tradisional *literatur review*, yang merupakan analisis yang komperhensif, kritis serta objektif terkait dengan ilmu atau pengetahuan mengenai topik tertentu yang tidak memiliki pertanyaan penelitian yang spesifik atau metode khusus dalam strategi pencarian pustaka. *Literatur review* ini didasarkan dari 5 artikel berupa jurnal penelitian yang telah terpublikasi pada *database* elektronik *google scholar*, *Eric Journal*, *openknowledgemaps*. Berdasarkan 5 artikel tersebut, menunjukkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan model latihan terhadap hasil *shooting* sepakbola.

Kata kunci: Model Latihan; Shooting; Sepakbola

Abstract. Shooting is one of the individual abilities that must be possessed by football players, this is because shooting or shots at goal is a way for a player to score a goal which is the forerunner of a team being able to win matches. Shooting in a soccer game requires a high level of accuracy to produce a goal, for this you need training that can improve the accuracy of a shot on goal (*shooting*). The purpose of this literature review is to analyze and examine previous research regarding the effect of training on soccer shooting outcomes. The method used in this literature review is the traditional literature review method, which is a comprehensive, critical and objective analysis related to knowledge or knowledge on a particular topic that does not have specific research questions or specific methods in a literature search strategy. This literature review is based on 5 articles in research journals that have been published on the Google Scholar electronic database, Eric Journal, OpenKnowledgeMaps. Based on these 5 articles, the results show that there is a significant effect of the training model on the results of shooting football.

Keywords: Exercise Model; Shooting; Football

How to Cite: Rizhardi, R. (2023). Efektifitas Penggunaan Media Audiovisual dalam Pembelajaran Bolabasket. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, 532-535.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di seluruh penjuru dunia, hal ini dibuktikan dengan terlibat aktifnya populasi dunia dalam permainan ini sebanyak 4% (Baumgart et al., 2015). Permainan sepakbola yang membutuhkan perpaduan kerjasama tim dan kemampuan individu yang baik menjadi modal awal suatu tim sepakbola dapat memenangkan pertandingan.

Shooting merupakan salah satu kemampuan individu yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, hal ini dikarenakan shooting atau tembakan ke arah gawang merupakan cara seorang pemain untuk mencetak sebuah *goal* yang menjadi cikal bakal suatu tim dapat memenangkan pertandingan. Seseorang yang

memiliki kemampuan melakukan tembakan ke arah target ataupun sasaran itulah yang dinamakan ketepatan atau keakuratan *shooting*. *Shooting* dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat keakuratan yang tinggi untuk menghasilkan sebuah *goal*, untuk hal tersebut dibutuhkan latihan yang mampu meningkatkan keakuratan sebuah tendangan ke gawang (*shooting*) (Anam et al., 2021).

Pemain tidak hanya membutuhkan teknik dasar saja dalam melakukan permainan sepakbola, melainkan kondisi fisik juga perlu untuk diperhatikan seperti kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan serta *reaction time* yang berkontribusi besar dalam meningkatkan kinerja seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik tersebut adalah factor-faktor yang menunjang untuk menghasilkan *shooting* yang

yang akurat. Banyak latihan-latihan akurasi tentangan ke gawang (*shooting*), namun belum diketahui secara pasti latihan mana yang lebih efektif, sehingga dibutuhkan analisis lebih lanjut melalui *literature review*.

METODE

Metode yang digunakan oleh penulis adalah tradisional literatur review. Traditional *literature review* merupakan analisis yang komprehensif, kritis serta objektif terkait dengan ilmu atau pengetahuan mengenai topik tertentu yang tidak memiliki pertanyaan penelitian yang spesifik atau metode khusus dalam strategi pencarian pustaka.

Metode pencarian untuk mendapat sumber data *literature review* ini diperoleh melalui studi Pustaka yang dipublikasi dari database elektronik. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur antara lain : “Model latihan tendangan sepakbola, “*football shooting training model*”.

Kemudian dilakukan *screening* pada

literatur yang ditemukan. Literatur yang hanya berisikan abstrak saja dan literatur yang tidak dapat diakses dengan *free* dikeluarkan. Setelah dilakukan penyortiran, artikel *full-text* kemudian dikaji kelukanya dengan menggunakan kriteria inklusi.

Adapun kriteria inklusi yang digunakan pada *literature review* ini yaitu artikel yang mempunyai judul, metode dan isi yang relevan terhadap tujuan penulis, artikel penelitian telah terpublikasi baik nasional maupun internasional, artikel penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2015-2021, artikel penelitian *full-text*.

Penilaian kualitas metodologi dilakukan untuk menganalisa gambaran kualitas artikel. Pada *literature review* ini, penilaian kualitas artikel internasional dinilai melalui *scimago journal & Country Rank* (SJR) sedangkan artikel nasional menggunakan SINTA (*Science and Technology Index*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Artikel

Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Karakteristik dan jumlah responden	Hasil Penelitian	Indeks Terbitan
(Aff & Errete, 2015)	Eksperimen	26 pemain Sepakbola berusia 14 dan 15 tahun	In this study, significant CMJ (3 cm, 9.4%) and Abalakov vertical jump (5cm, 15.5%) improvements were observed between baseline and post-test in the experimental group. The improvements concur with those of previous studies (8,34,50), showinthat a combined program of different modalities of strengtraining and power-oriented strength training and plyometrics can significantly increase vertical jump performanceThereby, the improvement observed in the jump ability in this study seems reasonable, and seems to result from the change in the level of neuromuscular activation (neural factors) and motor coordination, in response to specific P(15). However, previous studies have also shown nimpovement in the vertical jump after combined strength training when slow or normal contraction speed was used in the training (20,35,47).	Q1
(Fiorilli, Mariano, Iuliano, Giombini, Ciccarelli, Calcagno, et al., 2020)	Eksperimen	34 Pemain Sepakbola usia 13-16 tahun	Ball-shooting speed (km-h-1) significantly increased ($p \leq 0.05$) in the experimental group with the right leg (CombG [7.2 km-h-1 , 9.1%, ES - 0.8]) and with the left leg (CombG [7.6 km-h-1, 10.1%, ES = 0.7]). Significant differences ($p \leq 0.01$) were observed after training in the magnitude of the increase between CombG and CG.	Q1
(Junaidi et al., 2019)	Eksperimen	30 Pemain sepakbola usia 14 tahun	Berdasarkan penelitian yang diperoleh , hasil pretest = 22,46 dalam kategori kurang sekali dan posttest = 27,86 dalam kategori kurang dengan selisih 5,4. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t. Adapun hasil Uji t hasil perhitungan antara tes awal dan tes akhir terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil perhitungan	S3

(Anam et al., 2021)	Eksperimen	21 Pemain Sepakbola usia 16 tahun	menyatakan bahwa nilai thitung =16,119> ttabel = 1,699 dengan taraf $\alpha=0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Analisis data menunjukkan kelompok kontrol memiliki signifikansi 0,689 ($p<5\%$) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi shooting. Kelompok latihan sasaran gawang besar-kecil memiliki signifikansi 0,047 ($p<5\%$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi shooting. Kelompok latihan sasaran ban signifikansi 0,003 ($p<5\%$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi shooting. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kelompok latihan sasaran gawang besar-kecil pretest sebesar 34,29 dan posttest sebesar 37,86 dengan $p=0,047$. Rata-rata skor kelompok latihan sasaran ban pretest sebesar 33,57 dan posttest sebesar 42,14 dengan $p=0,003$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan sasaran ban lebih efektif dari pada latihan sasaran gawang besar kecil dalam meningkatkan akurasi shooting.	S3
(Mardhika, 2019)	Eksperimen	16 pemain sepakbola	Peningkatan shooting terlihat pada perbandingan perubahan ratarata pretest dan posttest. Hasil rata-rata pretest menendang bola (shooting) sebesar 4.75 dan hasil rata-rata posttest menendang bola (shooting) sebesar 4.45 dengan selisih 10.62. Dan memberikan perubahan sebesar 1.06% lebih baik dari sebelum diberikan treatment, ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi Standing Jump Over Barrier terhadap menendang bola (shooting) memberikan perubahan yang signifikan. Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan Standing Jump Over Barrier mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan hasil shooting	S4

Pembahasan

Lima artikel yang digunakan memiliki persamaan berdasarkan metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen serta hasil penelitiannya yaitu adanya pengaruh latihan terhadap hasil *shooting* sepakbola. Kelima artikel ini memiliki jumlah sampel yang berbeda-beda. Pada artikel 1 berjumlah 26 pemain sepakbola, artikel 2 berjumlah 34 pemain sepakbola, artikel 3 berjumlah 30 pemain sepakbola, artikel 4 berjumlah 21 pemain sepakbola dan artikel 5 berjumlah 16 pemain sepakbola. Di sisamping itu juga, negara yang mempublikasikan kelima artikel ini bereda, terdapat 1 artikel dari Amerika Serikat, 1 artikel dari Turkey dan 3 artikel dari Indonesia. Kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola butuh dilatih dengan

benar-benar agar mendapatkan hasil yang maksimal, perlunya analisis kebutuhan sebagai dasar dalam pemilihan model latihan, seperti yang dinyatakan oleh (Fiorilli, Mariano, Iuliano, Giombini, Ciccarelli, Buonsenso, et al., 2020) bahwa pemilihan suatu model latihan harus dilakukan observasi kebutuhan sesuai dengan usia setiap pemain, untuk pemain muda model latihan *isoinertial eccentric overload* sangat cocok diterapkan karena akan menghasilkan peningkatan kemampuan *shooting* yang signifikan. Gerakan *shooting* dalam permainan sepakbola yang nyata membutuhkan kecepatan untuk mengambil keputusan dalam melakukannya, maka latihan *plyometric* dan *sprint* sangat membantu untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain sepakbola (Sáez De Villarreal et al., 2015). Latihan variasi juga dapat

mendukung untuk peningkatan kemampuan *shooting* hal ini dikarenakan terlatihnya beragam unsur yang ada didalam tubuh pemaian dari hasil variasi latihan khusus *shooting* membuat pemain terlatih sehingga siap untuk menghadapi permainan yang nyata (Junaidi et al., 2019). Target dalam shooting sepakbola adalah gawang lawan, dengan memfokuskan sebuah target akan menghasilkan sebuah *shooting* ke arah gawang yang maksimal (Anam et al., 2021), selain program-program latihan di atas diperlukan juga latihan khusus pada kekuatan otot tungkai, karena dalam melakukan *shooting* yang cepat, dibutuhkan power, karena kemampuan power otot tungkai adalah kemampuan utama dalam melakukan *shooting* yang baik (Mardhika, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola seorang pemaian harus diberikan program latihan berdasarkan kebutuhannya yang akan didapat dari indentifikasi kebutuhan di awal sebelum menentukan dan membuat program latihan serta memberikan program latihan dengan bentuk yang bervariasi agar pemaian siap secara fisik dan mental dalam menghadapi pertandingan yang sesungguhnya.

REFERENSI

- Aff, G. R. G. H., & Errete, C. A. F. (2015). *E Ffects Of P Lyometric And S Print T Raining*. 46.
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi shooting sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif? *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- Baumgart, C., Gokeler, A., Donath, L., Hoppe, M. W., & Freiwald, J. (2015). Effects of static stretching and playing soccer on knee laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(6). <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000174>
- Fiorilli, G., Mariano, I., Iuliano, E., Giombini, A., Ciccarelli, A., Buonsenso, A., Calcagno, G., & Di Cagno, A. (2020). Eccentric-Overload Training in Young Soccer Players: Effects on Strength, Sprint, Change of Direction, Agility and Soccer Shooting Precision. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 19). <http://www.jssm.org>
- Fiorilli, G., Mariano, I., Iuliano, E., Giombini, A., Ciccarelli, A., Calcagno, G., & Cagno, A. (2020). *Isoinertial Eccentric-Overload Training in Young Soccer Players : Effects on Strength , Sprint , Change of Direction , Agility and Soccer Shooting Precision*. December 2019, 213–223.
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Mardhika, R. (2019). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1886>
- Sáez De Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1894–1903. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000838>