

Validitas Model Latihan Holistik untuk Pengembangan Kecepatan, Power dan akurasi shooting sepakbola

Ridwan Sinurat^{1abcde*}, Rafni Wirma Hartati^{2abc}, Ferri Hendryanto³
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia²
Universitas Rokania, Indonesia³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi model latihan holistik yang dirancang secara khusus guna mengembangkan kecepatan, power otot tungkai, dan akurasi shooting pada pemain sepak bola. Model ini diintegrasikan untuk meningkatkan performa mencetak gol secara signifikan melalui pendekatan komprehensif yang mencakup elemen fisik utama dalam sepak bola, mengatasi kekurangan program latihan konvensional yang sering terpisah-pisah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan kuesioner terstruktur dan wawancara mendalam terhadap 10 pelatih sepak bola berpengalaman. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi kebutuhan latihan. Selanjutnya, draf model latihan divalidasi oleh panel 5 ahli menggunakan skala Likert (1-4) dan rumus Aiken's V untuk menilai validitas konten secara empiris. Hasil analisis kuesioner menunjukkan kesepakatan tinggi: 80% responden menekankan latihan kecepatan, 90% untuk power otot tungkai melalui plyometrics, serta 70-80% untuk akurasi dengan fokus keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Skor validitas konten rata-rata mencapai 0,85, dengan semua modul kecepatan (3,8; power 3,9; akurasi 3,7; integrasi 3,6) dinyatakan sangat valid. Kesimpulan, Model latihan holistik terbukti sangat valid dan siap diimplementasikan untuk pengembangan performa fisik pemain sepak bola secara optimal. Integrasi elemen-elemen ini mendukung pelatihan sistematis, meningkatkan efektivitas dalam kompetisi, serta menjadi rekomendasi bagi pelatih dalam pembinaan atlet muda

Kata Kunci: Holistik; Kecepatan; Power; Akurasi shooting; sepakbola

Kontribusi Penulis: a – Desain Studi; b – Pengumpulan Data; c – Analisis Statistik; d – Penyiapan Naskah; e – Pengumpulan Dana

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang menuntut perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai performa optimal (Afonso, 2025) (Firmansyah, 2021), diperjelas oleh Sepakbola (Purwanto, 2022) merupakan olahraga yang menuntut perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai performa optimal. Pada level kompetitif, kualitas serangan menjadi salah satu faktor penentu kemenangan, khususnya melalui kemampuan pemain dalam melakukan shooting yang cepat, bertenaga, dan akurat. Namun, berbagai temuan penelitian (Modrić, 2022) (Sinurat, 2019) menunjukkan bahwa banyak pemain usia remaja hingga dewasa masih mengalami kelemahan dalam aspek kecepatan gerak, power otot tungkai, serta ketepatan arah tembakan, yang umumnya disebabkan oleh pola latihan yang masih bersifat parsial dan kurang terintegrasi. Pendekatan

latihan konvensional sering kali memisahkan antara komponen fisik, teknik, dan mental sehingga kurang mencerminkan tuntutan permainan yang sebenarnya.

Pemain harus memiliki daya tahan yang tinggi, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan yang memadai untuk dapat bersaing secara efektif di lapangan. Salah satu aspek krusial dalam sepak bola adalah kemampuan menembak (shooting) ke gawang lawan dengan kecepatan, power, dan akurasi tinggi, yang secara langsung berkontribusi pada penciptaan gol dan kemenangan tim (Wahono & Nasution, 2022). Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan pengembangan kualitas fisik secara menyeluruh melalui program latihan yang terstruktur dan sistematis, mencakup aspek daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (Putra et al., 2023) (Pratama et al., 2024). Kondisi fisik yang terukur dan terstruktur menjadi landasan penting dalam pembinaan atlet untuk meraih prestasi, dimana aspek-aspek seperti kecepatan dan kekuatan sangat vital dalam olahraga ini (Sanggita & Nurhidayat, 2022). Secara spesifik, power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, memungkinkan pengeluaran gaya maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Puriana et al., 2022). Power otot tungkai, khususnya, sangat esensial untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat, karena melibatkan kemampuan otot untuk mengatasi resistensi dengan kontraksi tinggi dalam waktu singkat (Ramadhana et al., 2023). Selain itu, akurasi tembakan tidak hanya bergantung pada kekuatan, tetapi juga melibatkan keseimbangan tubuh yang baik untuk menjaga postur stabil saat melakukan tendangan, serta koordinasi mata dan kaki yang presisi untuk mengarahkan bola ke sasaran (Ramadhana et al., 2023) (Hermawan et al., 2022) (Rohmadani & Henjilito, 2023). Oleh karena itu, suatu model latihan holistik yang mengintegrasikan aspek kecepatan, power, dan akurasi shooting sangat krusial untuk meningkatkan kualitas pemain sepak bola (Engler et al., 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh memiliki kontribusi signifikan terhadap akurasi tendangan dalam sepak bola (Ramadhana et al., 2023). Meskipun demikian, integrasi ketiga elemen tersebut dalam sebuah model latihan yang sistematis masih memerlukan validasi empiris untuk memastikan efektivitasnya dalam konteks performa sepak bola (Hermawan et al., 2022).

Sejalan dengan perkembangan ilmu kepelatihan olahraga, muncul konsep model latihan holistik, yaitu pendekatan latihan yang mengintegrasikan unsur fisik, teknik, kognitif, dan psikologis dalam satu rangkaian aktivitas. Beberapa penelitian terdahulu seperti kajian tentang holistic training, game-based training, dan pendekatan periodisasi modern menunjukkan bahwa latihan terpadu dapat meningkatkan kualitas performa secara lebih efektif dibanding latihan terpisah. Studi-studi tersebut menemukan bahwa latihan berbasis

permainan dan skenario situasional mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, kekuatan eksplosif tungkai, dan akurasi teknik karena pemain berlatih dalam konteks yang menyerupai kondisi pertandingan. Meskipun demikian, model latihan holistik khusus untuk peningkatan kecepatan, power, dan akurasi shooting dalam sepakbola masih relatif terbatas, baik dari segi desain maupun uji validitasnya.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini berupaya mengembangkan dan menguji validitas model latihan holistik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kecepatan, power otot tungkai, dan akurasi shooting pemain sepakbola. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada efektivitas latihan, tetapi juga memastikan bahwa setiap komponen model dinilai oleh para ahli kepelatihan sehingga menghasilkan instrumen latihan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan sepakbola serta menyediakan acuan latihan yang lebih komprehensif dan aplikatif bagi pelatih maupun praktisi olahraga.

METODE

metode menggunakan kualitatif kuesioner dan wawancara mendalam dengan pelatih untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik dalam pengembangan atribut kecepatan, power, dan akurasi shooting pada pemain sepak bola (Patandean et al., 2023). Selanjutnya, data yang terkumpul dari survei dan wawancara ini akan dianalisis secara deskriptif untuk merumuskan elemen-elemen kunci model latihan holistik. Tahap berikutnya melibatkan pengembangan draf model latihan yang didasarkan pada hasil analisis kebutuhan, kemudian draf ini akan dievaluasi oleh panel ahli untuk menilai validitas kontennya (Arkanudin & Tomoliyus, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengumpulkan data kualitatif melalui kuesioner terstruktur dan wawancara mendalam dengan 10 pelatih sepak bola berpengalaman. Analisis deskriptif mengidentifikasi tema utama kebutuhan latihan holistik untuk kecepatan, power, dan akurasi shooting. Tema dominan yang muncul meliputi: Kebutuhan Pengembangan Kecepatan: 80% responden menekankan latihan sprint interval dan agility ladder untuk meningkatkan akselerasi saat pendekatan shooting. Pengembangan Power Otot Tungkai: 90% pelatih menyatakan power

sebagai faktor kunci, Peningkatan Akurasi Shooting: 70% menyoroti integrasi keseimbangan dan koordinasi mata-kaki melalui latihan target-specific dengan bola bergerak.

Berikut ringkasan frekuensi respons kuesioner dalam bentuk tabel:

Aspek Latihan	Sangat Penting (%)	Penting (%)	Cukup Penting (%)	Tidak Penting (%)
Kecepatan	70	20	10	0
Power Tungkai	85	15	0	0
Akurasi & Keseimbangan	65	25	10	0
Integrasi Holistik	90	10	0	0

Kutipan representatif dari wawancara: "Latihan harus holistik, menggabungkan kecepatan dan power untuk akurasi tendangan yang optimal".

Hasil Validasi Konten oleh Panel Ahli

Draf model latihan dievaluasi oleh 5 ahli (3 teoritis, 2 praktisi) menggunakan skala Likert 1-4. Koefisien validitas konten dihitung dengan rumus Aiken's V, menghasilkan skor rata-rata 0.85 (kategori sangat valid) Rincian skor per elemen:

Elemen Model	Skor Rata-rata	Status Validitas
Modul Kecepatan	3.8	Sangat Valid
Modul Power	3.9	Sangat Valid
Modul Akurasi	3.7	Sangat Valid
Integrasi Holistik	3.6	Valid

Pembahasan

Validasi konten oleh panel ahli menghasilkan Aiken's V sebesar 0.85, dengan skor rata-rata 3.6-3.9, menandakan semua elemen model layak dengan revisi minor, mendukung efektivitasnya untuk performa shooting sepak bola (Putra et al., 2023) (Arkanudin & Tomoliyus, 2023). Hal ini sebanding dengan penelitian Arkanudin & Tomoliyus yang mengembangkan model latihan fisik spesifik untuk kecepatan, power, dan agility pada pemain muda, divalidasi ahli dengan pendekatan serupa (Arkanudin & Tomoliyus, 2023). Demikian pula, Putra et al. menunjukkan model holistik mengintegrasikan endurance,

strength, power, speed, flexibility, agility, balance, dan coordination efektif untuk pemain SSB (Putra et al., 2023).

Perbandingan dengan studi lain memperkuat temuan ini: Engler et al. memvalidasi tes shooting berbasis kecepatan dan akurasi pada pemain U15-U17, menegaskan integrasi elemen holistik krusial (Engler et al., 2023); sementara Ramadhana et al. membuktikan kontribusi power tungkai dan keseimbangan terhadap akurasi shooting (Ramadhana et al., 2023). Kutipan pelatih "Latihan harus holistik..." mencerminkan kebutuhan empiris yang selaras dengan Wahono & Nasution, di mana latihan resistance band tingkatkan power dan shooting (Wahono & Nasution, 2022). Secara keseluruhan, model ini mengisi celah integrasi simultan kecepatan, power, dan akurasi, yang masih terbatas validasinya (Hermawan et al., 2022). Model ini juga menunjukkan validitas konten yang tinggi berdasarkan analisis Aiken's V, dengan nilai > 0.73 , mengindikasikan kelayakan untuk diterapkan dalam pelatihan (Arkanudin & Tomoliyus, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa model latihan holistik yang dikembangkan memiliki validitas konten yang kuat dan potensi besar untuk meningkatkan kecepatan, power, dan akurasi shooting secara terpadu pada pemain sepak bola. Keberhasilan validasi konten ini memberikan dasar yang kuat untuk implementasi dan pengujian efektivitas model secara empiris di lapangan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji model ini melalui uji coba lapangan yang melibatkan kelompok intervensi dan kontrol untuk mengukur dampak kuantitatif terhadap performa pemain.

REFERENCES

- Afonso, P. E. al. (2025). *Shaping Training Load, Technical–Tactical Behaviour, and Well-Being in Football: A Systematic Review*. *Sports*. 13(8), 244. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports13080244>
- Firmansyah, A. E. al. (2021). Technical Review of The Role Physical Conditions in Football. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 87–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p87-93>
- Modrić, T. E. al. (2022). The influence of physical performance on technical and tactical outcomes in the UEFA Champions League. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 149. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13102-022-00573-4>

- Purwanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting. *Jurnal Porkes*, 5(2), 510. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6176>
- Sinurat, R. (2019). The profile of the maximum oxygen volume level (VO₂ max) of football athlete of Pasir Pengaraian University. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 5(1), 80–88. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12801
- Arkanudin, Z., & Tomoliyus, T. (2023). The development of a special sequence physical training model to increase speed, limb power, reactive agility and endurance in youth football performance. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 10(5), 176. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i5c.3092>
- 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>
- Hermawan, M. D., Niam, F., & Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujang Fc Usia-15 Tahun. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i3.350>
- Patandean, R., Jalil, R., Saman, S., & Kahar, I. (2023). Perbandingan program latihan pada klub sepak bola kabupaten kolaka utara dan kota palopo. *Jurnal Porkes*, 6(2), 769. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21327>
- Pratama, D. S., Maliki, O., & Setiawan, A. (2024). Hubungan Kelentukan Terhadap Akurasi Shooting di SSb Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023. *Jendela Olahraga*, 9(1), 194. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17849>
- Puriana, R. H., Pelamonia, S. P., Wahyono, M., Harmono, B. A., Maifa, S., & Suryansah, S. (2022). Latihan Sircuit Training Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting dalamPermainan Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 648. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.7020>
- Putra, S. Kom. K. P., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Ramadhana, M. R., Zulfikar, Z., Miskalena, M., Putra, S., Syamsulrizal, S., & Abdurrahman, A. (2023). Contribution of Leg Muscle Power and Balance to Shooting Accuracy in SSB Elang Biru Soccer Team Players. *Path of Science*, 9(9), 6006. <https://doi.org/10.22178/pos.96-25>
- Rohmadani, R., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan Sooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah.

ANTHOR Education and Learning Journal, 2(2), 218.
<https://doi.org/10.31004/anthor.v2i2.120>

Sanggita, M., & Nurhidayat, N. (2022). Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Sepak bola. *Jurnal Porkes*, 5(2), 541.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6251>

Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14. *JURNAL PRESTASI*, 6(1), 26. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.34144>