

Efektivitas Latihan Shooting After a Forward Pass dan Side Pass Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola

Aldi Putra Ramdhan¹, Ali Muhaimin²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia,
aldiputra@gmail.com, alimuhaimin@undikma.ac.id

Correspondent Author: alimuhaimin@undikma.ac.id

Received: 23 Juli 2023; Accepted: 15 Agustus 2023; Published: 25 September 2023

Ed: September 2023: 183-194

Abstract

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan shooting after a forward pass dan shooting after a side pass terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola Garuda Muda FC Lombok Barat. Penelitian berangkat dari masalah rendahnya akurasi penyelesaian akhir pada sesi latihan dan pertandingan internal, padahal shooting merupakan penentu efektivitas serangan dan keluaran akhir dari rangkaian permainan menyerang. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan. Sebanyak 20 pemain aktif dibagi ke dalam kelompok latihan shooting after a forward pass dan kelompok latihan shooting after a side pass, masing-masing berjumlah 10 orang. Intervensi dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting dari jarak 16,5-meter dengan tiga kesempatan tembakan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial melalui uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok shooting after a forward pass mengalami peningkatan rerata skor dari 3,30 menjadi 5,20 atau meningkat 57,58%, dengan nilai $t(9) = 19,00$; $p < 0,001$. Kelompok shooting after a side pass juga mengalami peningkatan rerata dari 4,00 menjadi 5,60 atau meningkat 40,00%, dengan nilai $t(9) = 6,00$; $p < 0,001$. Secara praktis, kedua model efektif untuk meningkatkan akurasi shooting, namun latihan shooting after a forward pass menunjukkan peningkatan yang lebih besar. Temuan ini menegaskan pentingnya desain latihan yang menyerupai alur permainan, yakni menerima umpan lalu menyelesaikan peluang secara cepat. Penelitian ini berimplikasi pada perlunya pelatih sepak bola usia pembinaan mengintegrasikan latihan finishing berbasis situasi permainan secara progresif, terstruktur, dan spesifik terhadap konteks penyerangan.

Keywords: shooting accuracy; forward pass; side pass; football training; finishing.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut perpaduan kualitas teknik, taktik, kondisi fisik, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang berubah sangat cepat. Dalam konteks permainan modern, keberhasilan tim bukan hanya ditentukan oleh kemampuan menguasai bola atau membangun serangan, tetapi juga oleh efektivitas penyelesaian akhir. Serangan yang dibangun dengan baik tidak akan bermakna apabila pemain gagal mengonversi peluang menjadi gol. Oleh sebab itu, shooting menempati posisi sentral sebagai keterampilan teknis yang menentukan produktivitas serangan dan hasil pertandingan. Pada level pembinaan, kualitas shooting harus dilatih secara sistematis karena keterampilan ini tidak hanya terkait mekanika gerak menendang, tetapi juga keterkaitan antara persepsi, waktu eksekusi, sudut tembak, serta situasi datangnya bola (Bergmann et al., 2021; Febrianta & Sabillah, 2022).

Dalam praktik kepelatihan, shooting yang efektif tidak berdiri sendiri. Pemain jarang menembak bola dari situasi statis tanpa pendahuluan. Sebagian besar situasi pertandingan mengharuskan pemain menerima umpan, menyesuaikan orientasi tubuh, membaca posisi kiper atau bek, lalu mengeksekusi tembakan dalam waktu singkat. Dengan kata lain, latihan shooting yang baik perlu merepresentasikan tuntutan permainan sesungguhnya. Prinsip representatif ini

sejalan dengan pandangan ecological dynamics yang menekankan bahwa pembelajaran keterampilan akan lebih bermakna ketika latihan memuat informasi, tekanan waktu, dan pola interaksi yang serupa dengan pertandingan (Pacheco et al., 2023; Santos & Passos, 2021). Bagi pelatih usia pembinaan, konsekuensinya adalah latihan finishing harus dirancang bukan sekadar mengulang tembakan ke gawang, melainkan mengintegrasikan alur umpan, pergerakan, dan keputusan penyelesaian akhir.

Masalah utama yang dihadapi banyak sekolah sepak bola dan klub pembinaan adalah rendahnya akurasi shooting meskipun pemain telah sering berlatih teknik dasar. Kondisi ini juga tampak pada pemain Garuda Muda FC Lombok Barat. Observasi selama latihan menunjukkan pemain masih sering gagal mengarahkan bola ke sasaran saat melakukan shooting, terutama ketika tembakan dilakukan setelah menerima umpan dari rekan satu tim. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa persoalan finishing tidak hanya terletak pada kekuatan tendangan, tetapi juga pada kualitas koordinasi gerak, timing, orientasi tubuh, dan kemampuan mengeksekusi bola dari situasi permainan yang dinamis. Secara praktis, masalah ini penting karena kegagalan dalam penyelesaian akhir akan mengurangi efektivitas proses penyerangan yang telah dibangun tim.

Literatur mutakhir mendukung bahwa peningkatan akurasi shooting memerlukan model latihan yang spesifik, terencana, dan sesuai konteks permainan. Hanif et al. (2022) menunjukkan bahwa metode latihan serta kapasitas fisik, khususnya power, berkontribusi terhadap peningkatan akurasi shooting pemain sekolah sepak bola. Firdaus et al. (2021) juga menegaskan bahwa koordinasi mata-kaki dan pemilihan metode latihan memengaruhi hasil shooting pemain muda. Di sisi lain, Syafii et al. (2024) melaporkan bahwa latihan menggunakan bagian kaki yang tepat dapat meningkatkan kualitas akurasi tembakan, dengan teknik yang memberi kontrol kontak bola lebih baik menghasilkan peningkatan yang lebih besar. Jefri et al. (2023) menambahkan bahwa latihan target yang terstruktur mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi shooting pada pemain usia 15–17 tahun.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada latihan target, perbedaan bagian kaki, koordinasi, atau model shooting statis. Masih relatif sedikit studi yang menempatkan shooting sebagai keluaran dari rangkaian umpan tertentu. Padahal, dalam pertandingan, jenis umpan sebelum tembakan dapat memengaruhi kesiapan biomekanis dan temporal pemain dalam menyelesaikan peluang. Umpan ke depan dan umpan dari samping menimbulkan tuntutan orientasi tubuh, sudut pendekatan, dan timing ayunan kaki yang berbeda. Karena itu, latihan shooting after a forward pass dan shooting after a side pass penting dikaji sebagai dua model yang lebih dekat dengan situasi permainan dibandingkan latihan menembak statis.

Secara konseptual, shooting after a forward pass melatih pemain menerima atau bergerak menuju umpan ke depan, kemudian melakukan penyelesaian akhir setelah perubahan langkah dan orientasi tubuh yang relatif lurus terhadap gawang. Model ini dapat membantu pemain membangun ritme akselerasi-umpan-tembak yang lazim muncul pada serangan cepat. Adapun shooting after a side pass menuntut pemain menyesuaikan posisi tubuh terhadap datangnya bola dari arah lateral, sehingga kontrol orientasi panggul, penempatan kaki tumpu, serta pembacaan sudut tembak menjadi lebih dominan. Kedua model sama-sama relevan, tetapi keduanya mungkin menghasilkan adaptasi latihan yang berbeda terhadap kemampuan shooting pemain (Carlsson et al., 2025; Clemente & Sarmiento, 2020).

Dari perspektif pembelajaran keterampilan, desain latihan yang memasukkan komponen

umpan sebelum shooting berpotensi memperkuat coupling antara persepsi, keputusan, dan eksekusi. Metode perception-decision making-execution yang dibahas oleh Febrianta dan Sabillah (2022) menunjukkan bahwa pemain usia muda perlu diarahkan agar tidak hanya menekankan eksekusi teknik, tetapi juga membaca informasi sebelum gerak. Hal ini selaras dengan tinjauan sistematis Bergmann et al. (2021) yang menunjukkan bahwa desain latihan dan perilaku pelatih berpengaruh terhadap akuisisi keterampilan perseptual-motor dalam sepak bola. Dengan demikian, latihan shooting setelah umpan dapat dipahami sebagai bentuk latihan yang lebih representatif dibandingkan model repetisi teknik yang terisolasi.

Pada saat yang sama, praktik di lapangan memperlihatkan bahwa pelatih masih sering menggunakan latihan finishing yang monoton, minim variasi sumber umpan, dan kurang memberi tuntutan penyesuaian situasional. Akibatnya, pemain memang terbiasa menendang, tetapi tidak selalu berkembang dalam kemampuan mengeksekusi peluang nyata pada tempo pertandingan. Di sinilah penelitian ini memperoleh relevansinya. Penelitian tidak hanya menilai apakah keterampilan shooting meningkat setelah latihan, tetapi juga menunjukkan bahwa variasi sumber umpan dapat dijadikan dasar penyusunan model finishing yang lebih fungsional untuk pemain pembinaan.

Kesenjangan penelitian pada studi ini terletak pada masih terbatasnya bukti empiris yang secara khusus menguji latihan shooting after a forward pass dan shooting after a side pass pada pemain pembinaan di konteks klub lokal. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas target shooting, latihan koordinasi, atau small-sided games secara umum, sementara bukti tentang dua model latihan finishing berbasis alur umpan ini masih belum banyak dilaporkan pada setting sepak bola Indonesia. Selain itu, kajian pada klub Garuda Muda FC Lombok Barat penting karena memberikan gambaran kontekstual bagaimana model latihan sederhana namun representatif dapat diimplementasikan pada klub pembinaan dengan sarana yang terbatas tetapi kebutuhan performa yang nyata.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah, (1) menganalisis pengaruh latihan shooting after a forward pass terhadap kemampuan shooting pemain Garuda Muda FC Lombok Barat; (2) menganalisis pengaruh latihan shooting after a side pass terhadap kemampuan shooting pemain Garuda Muda FC Lombok Barat; dan (3) mendeskripsikan kecenderungan peningkatan hasil shooting dari kedua model latihan tersebut. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan dua model latihan finishing yang berbasis situasi umpan, diterapkan pada pemain pembinaan, dan dievaluasi melalui desain pretest-posttest. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain aktif Garuda Muda FC Lombok Barat tahun 2023, intervensi selama 6 minggu, serta pengukuran yang difokuskan pada hasil akurasi shooting. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur kepelatihan sepak bola sekaligus menjadi dasar praktis dalam penyusunan latihan finishing yang lebih efektif, kontekstual, dan berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan kuasi-eksperimen. Desain yang dipakai adalah one group pretest-posttest yang diterapkan pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan shooting after a forward pass dan kelompok latihan shooting after a side pass. Dalam setiap kelompok, kemampuan shooting diukur sebelum intervensi, kemudian pemain mengikuti program latihan sesuai model masing-masing, dan selanjutnya kemampuan shooting diukur kembali pada akhir intervensi. Desain ini dipilih karena

memungkinkan peneliti menilai perubahan kemampuan shooting setelah perlakuan pada konteks lapangan yang nyata, ketika pembagian kelompok kontrol murni sulit dilakukan dalam sistem pembinaan klub.

Desain Penelitian

Secara operasional, penelitian memosisikan model latihan sebagai variabel bebas dan kemampuan shooting sebagai variabel terikat. Kelompok pertama menerima latihan shooting after a forward pass, yaitu bentuk latihan ketika pemain melakukan operan ke depan, bergerak mengelilingi cone, kemudian menyelesaikan tembakan ke arah gawang. Kelompok kedua menerima latihan shooting after a side pass, yaitu bentuk latihan ketika bola datang dari sisi lapangan dan pemain harus melakukan first time shooting atau tembakan cepat setelah umpan lateral. Kedua model latihan dirancang agar memiliki kedekatan dengan situasi permainan, khususnya pada fase transisi menyerang dan penyelesaian akhir. Prinsip spesifisitas ini penting karena keterampilan sepak bola berkembang lebih efektif jika latihan menghadirkan informasi gerak yang relevan dengan pertandingan (Bergmann et al., 2021; Pacheco et al., 2023).

Persiapan Sampel

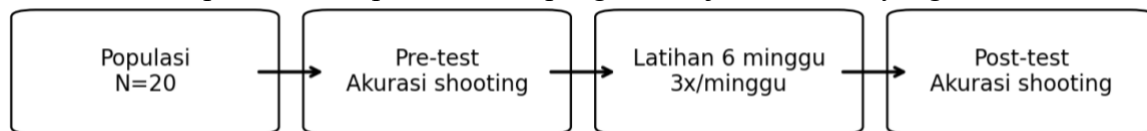
Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepak bola Garuda Muda FC Lombok Barat tahun 2023 yang berjumlah 20 orang. Karena ukuran populasi relatif kecil, penelitian menggunakan studi populasi, sehingga seluruh pemain dijadikan sampel. Dalam penyajian hasil, pemain dibagi ke dalam dua kelompok latihan dengan jumlah yang sama, yaitu 10 pemain pada kelompok shooting after a forward pass dan 10 pemain pada kelompok shooting after a side pass. Seluruh partisipan merupakan pemain aktif yang mengikuti program latihan klub secara rutin. Berdasarkan informasi penelitian sumber, latihan reguler klub berlangsung tiga kali seminggu, yakni Senin, Kamis, dan Minggu, sehingga jadwal intervensi terintegrasi dengan kalender latihan tim. Penggunaan seluruh populasi memperkuat representativitas data untuk konteks klub yang diteliti, meskipun generalisasi eksternal tetap perlu dilakukan secara hati-hati.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sehingga total terdapat 18 sesi latihan. Sebelum intervensi dimulai, semua pemain menjalani pre-test kemampuan shooting. Setelah itu, setiap kelompok menerima model latihan yang berbeda sesuai perlakuan. Program latihan pada dokumen sumber menunjukkan peningkatan set secara progresif dari minggu ke minggu, sementara durasi kerja per set dipertahankan selama 3 menit dengan recovery 1–3 menit. Minggu I dimulai dengan 4 set, minggu II–III meningkat menjadi 5 set, minggu IV menjadi 6 set, dan minggu V–VI mencapai 7 set. Struktur progresif ini sejalan dengan prinsip overload bertahap yang menekankan peningkatan tuntutan latihan secara sistematis untuk menstimulasi adaptasi keterampilan dan fisik pemain.

Pada kelompok shooting after a forward pass, urutan latihan menuntut pemain mengoper bola ke pemain lain, melakukan pergerakan lanjutan, lalu menembak setelah berputar atau mengubah arah melalui cone. Bentuk ini menekankan transisi dari passing ke finishing, koordinasi langkah, serta orientasi tubuh terhadap gawang setelah gerak maju. Pada kelompok shooting after a side pass, pemain menerima bola dari arah samping atau tengah dan mengeksekusi first time shooting. Pola ini menekankan ketepatan timing, pembukaan tubuh, dan kemampuan menyelesaikan peluang dengan kontak bola yang cepat. Meskipun kedua model sama-sama berorientasi pada finishing, sumber datangnya bola dan pola langkah yang terlibat berbeda, sehingga keduanya dapat memberikan stimulus belajar yang tidak identik.

Untuk menjaga konsistensi, latihan dilaksanakan di lapangan sepak bola Narmada Lombok Barat dengan perlengkapan yang sama, meliputi bola, cone, gawang, stopwatch, dan penanda jarak. Sebelum sesi inti, pemain menjalani pemanasan umum dan khusus. Setelah latihan selesai, pemain juga melakukan pendinginan. Pelaksanaan pre-test, post-test, dan latihan dilakukan dalam suasana lapangan terbuka yang seragam. Upaya standardisasi lingkungan ini penting untuk meminimalkan pengaruh faktor luar seperti kondisi permukaan lapangan atau jarak tembak yang tidak konsisten.



Gambar 1. Alur Penelitian

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes akurasi shooting sepak bola. Pemain berdiri di belakang bola yang ditempatkan pada jarak 16,5 meter di depan gawang atau sasaran. Setiap pemain memperoleh tiga kesempatan menendang bola ke arah target bernomor. Skor diperoleh dari jumlah nilai sasaran yang terkena dalam tiga kesempatan. Apabila bola mengenai garis pemisah skor, nilai tertinggi yang diambil. Tes dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau penempatan bola tidak sesuai jarak yang telah ditentukan. Instrumen ini dipilih karena secara praktis dapat mengukur hasil akhir kemampuan shooting, khususnya aspek akurasi penempatan bola, yang menjadi fokus utama penelitian. Dalam konteks evaluasi keterampilan sepak bola usia pembinaan, penggunaan tes yang sederhana, terstandar, dan mudah direplikasi akan memudahkan pelatih melakukan monitoring berkala (Jefri et al., 2023; Syafii et al., 2024).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan rerata pre-test, rerata post-test, rerata selisih, persentase peningkatan, dan kecenderungan perubahan skor pada masing-masing kelompok. Analisis inferensial menggunakan uji t berpasangan untuk melihat apakah terdapat perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah latihan pada setiap kelompok. Selain nilai t dan p, penelitian ini juga menyajikan effect size sebagai ukuran kekuatan efek. Penyajian effect size penting agar interpretasi hasil tidak berhenti pada signifikansi statistik, tetapi juga mempertimbangkan makna praktis dari intervensi latihan.

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data pre-test dan post-test kemampuan shooting pada dua kelompok perlakuan. Kelompok shooting after a forward pass terdiri dari 10 pemain dengan rerata skor awal 3,30 dan rerata skor akhir 5,20. Kelompok shooting after a side pass terdiri dari 10 pemain dengan rerata skor awal 4,00 dan rerata skor akhir 5,60. Untuk meningkatkan kualitas pelaporan ilmiah, penelitian ini menyajikan kembali data dalam bentuk statistik deskriptif, uji t berpasangan, interval kepercayaan, serta ukuran efek.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Shooting Pada Masing-Masing Kelompok

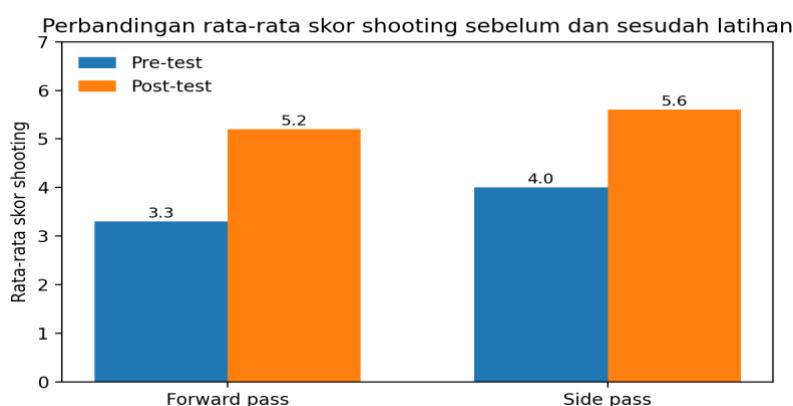
Kelompok	N	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	Mean Difference	Peningkatan (%)	Effect size (dz)
Forward pass	10	3,30 ± 1,89	5,20 ± 1,75	1,90	57,58	6,01
Side pass	10	4,00 ± 1,41	5,60 ± 1,90	1,60	40,00	1,90

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan rerata skor shooting setelah intervensi. Secara deskriptif, kelompok shooting after a forward pass memperlihatkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok shooting after a side pass. Nilai effect size pada kedua kelompok berada pada kategori besar, dengan efek yang sangat kuat pada kelompok forward pass.

Tabel 2. Hasil Uji T Berpasangan Pada Masing-Masing Kelompok

Kelompok	t	df	p	95% CI selisih mean	Keputusan
Forward pass	19,00	9	<0,001	1,67 s.d. 2,13	Signifikan
Side pass	6,00	9	<0,001	1,00 s.d. 2,20	Signifikan

Hasil uji t berpasangan pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa kedua model latihan menghasilkan peningkatan yang bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh latihan shooting after a forward pass dan shooting after a side pass terhadap kemampuan shooting diterima pada masing-masing kelompok. Dari sudut pandang hasil praktis, nilai selisih rerata dan interval kepercayaan menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok forward pass lebih konsisten daripada kelompok side pass.



Gambar 2. Perbandingan Rerata Pre-test dan Post-test Kemampuan Shooting

Secara visual, gambar 2 memperlihatkan kenaikan skor pada kedua kelompok. Peningkatan pada kelompok forward pass tampak lebih tajam, terutama karena hampir seluruh pemain menunjukkan tambahan skor yang homogen. Sebaliknya, kelompok side pass juga meningkat, tetapi pola kenaikannya lebih bervariasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua model latihan layak digunakan untuk meningkatkan finishing, meskipun tuntutan adaptasi pada model side pass tampaknya lebih kompleks bagi sebagian pemain. Kompleksitas tersebut dapat berasal dari kebutuhan membuka tubuh terhadap bola yang datang dari arah lateral, menyesuaikan sudut kaki tumpu, serta menjaga timing kontak bola pada first time shooting.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua model Latihan shooting after a forward pass dan shooting after a side pass sama-sama meningkatkan kemampuan shooting pemain Garuda Muda FC Lombok Barat secara signifikan. Dengan kata lain, ketika latihan finishing dirancang tidak dalam situasi statis, melainkan diawali oleh pola umpan tertentu, pemain memperoleh peningkatan kemampuan menembak yang bermakna. Temuan ini rasional karena dalam pertandingan, shooting

hampir selalu merupakan hasil dari rangkaian aksi sebelumnya, bukan keterampilan yang berdiri sendiri. Oleh sebab itu, latihan yang menghadirkan konteks aksi sebelum tembakan akan memperkaya kualitas informasi gerak yang diterima pemain pada saat belajar.

Temuan bahwa shooting after a forward pass menghasilkan peningkatan yang lebih besar secara deskriptif dapat dijelaskan dari karakteristik tugas geraknya. Pada model ini, orientasi gerak pemain terhadap gawang cenderung lebih langsung. Setelah bola dioper atau pemain bergerak mengelilingi cone, sudut pendekatan tubuh menuju gawang relatif lebih sederhana, sehingga pemain dapat lebih cepat menyesuaikan langkah terakhir, kaki tumpu, dan arah ayunan kaki tembak. Dalam pembelajaran motorik, tugas yang memiliki struktur gerak lebih jelas dan ritme yang lebih mudah diprediksi cenderung mempercepat stabilisasi koordinasi gerak. Hal itu tampaknya terjadi pada kelompok forward pass. Homogenitas kenaikan skor pada kelompok ini mengindikasikan bahwa pemain dapat beradaptasi dengan pola latihan secara konsisten.

Sebaliknya, pada shooting after a side pass, peningkatan juga terjadi tetapi dengan keragaman respons yang lebih besar. Secara rasional, bola yang datang dari samping menuntut pemain menyesuaikan orientasi tubuh secara lateral, membuka panggul, mengontrol timing kontak, serta memilih apakah tembakan dilakukan first time atau melalui satu sentuhan penyesuaian. Kompleksitas inilah yang membuat model side pass tetap efektif, tetapi mungkin memerlukan waktu adaptasi yang lebih panjang bagi pemain pembinaan. Dengan demikian, perbedaan besar peningkatan antarkelompok tidak harus dipahami bahwa side pass kurang berguna, melainkan bahwa beban koordinatifnya lebih tinggi dan mungkin menuntut fase penguasaan teknik yang lebih bertahap.

Temuan empiris penelitian ini didukung oleh studi Hanif et al. (2022) yang menunjukkan bahwa metode latihan berpengaruh terhadap akurasi shooting pemain sekolah sepak bola. Dalam penelitian mereka, perubahan target dan kondisi latihan menghasilkan perbedaan pada hasil akurasi shooting. Artinya, cara latihan dirancang memang memengaruhi keluaran keterampilan finishing. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sekarang: bukan sekadar jumlah repetisi tembakan yang penting, melainkan karakteristik situasi latihan yang mendahului tembakan. Penelitian Firdaus et al. (2021) juga memberi dukungan karena memperlihatkan bahwa metode latihan dan koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan shooting. Dalam konteks studi ini, latihan setelah umpan dapat dilihat sebagai bentuk latihan yang sekaligus menuntut koordinasi persepsi-aksi dan eksekusi tembakan.

Dukungan lain datang dari penelitian Jefri et al. (2023) yang menemukan bahwa latihan target meningkatkan akurasi shooting secara signifikan. Walaupun model latihan target berbeda dengan shooting after a forward pass maupun side pass, esensi temuan tetap serupa: shooting akan berkembang jika pemain berlatih dalam situasi yang memfokuskan arah tembakan dan sasaran secara jelas. Perbedaannya, penelitian sekarang menambahkan unsur representatif berupa alur umpan sebelum menembak. Dengan demikian, temuan ini memperluas pemahaman bahwa pengembangan akurasi shooting tidak cukup hanya dengan target, tetapi juga perlu memasukkan struktur situasi yang menyerupai permainan.

Syafii et al. (2024) menunjukkan bahwa variasi teknik menendang berimplikasi pada hasil akurasi shooting. Penelitian tersebut mendukung logika bahwa kualitas finishing dipengaruhi oleh kontrol kontak bola. Dalam latihan after a forward pass maupun after a side pass, pemain tetap harus memilih teknik kontak bola yang sesuai dengan posisi tubuh dan arah datangnya bola. Oleh karena itu, keberhasilan dua model latihan pada penelitian ini kemungkinan besar juga dimediasi

oleh peningkatan kualitas kontak kaki-bola yang lebih fungsional, bukan hanya oleh bertambahnya frekuensi menendang. Bila ditempatkan pada kerangka latihan sepak bola usia muda, hasil penelitian ini juga relevan dengan gagasan perception-decision making-execution yang dipaparkan Febrianta dan Sabillah (2022). Mereka menekankan bahwa latihan basic skill sepak bola tidak boleh hanya berfokus pada aspek eksekusi, tetapi juga harus melatih persepsi dan pengambilan keputusan. Dalam shooting after a forward pass, pemain perlu membaca kecepatan dan arah umpan, mengatur ritme langkah, lalu memutuskan kapan menembak. Dalam shooting after a side pass, tuntutan itu menjadi lebih kompleks karena sudut datangnya bola berubah. Dengan demikian, peningkatan hasil pada kedua kelompok mendukung pentingnya latihan yang menggabungkan persepsi, keputusan, dan eksekusi sekaligus.

Pada sisi lain, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya identik dengan literatur yang lebih menekankan small-sided games sebagai sarana utama pengembangan keterampilan teknis. Metode latihan passing-skill training yang terstruktur justru lebih efektif daripada small-sided games untuk meningkatkan side-foot kick accuracy pada pemain muda putri. Clemente dan Sarmento (2020) juga menegaskan bahwa small-sided games memang bermanfaat untuk meningkatkan frekuensi aksi teknis, tetapi efeknya sangat dipengaruhi oleh format permainan, ukuran lapangan, aturan, dan tujuan latihan. Artinya, latihan permainan kecil tidak selalu otomatis lebih baik dari latihan teknis terstruktur. Temuan penelitian ini mendukung posisi tersebut, model latihan finishing yang spesifik, sederhana, dan terarah dapat memberikan hasil yang kuat tanpa harus selalu memakai format permainan yang kompleks.

Secara kritis, hal ini juga dapat dipahami sebagai bentuk kontradiksi parsial terhadap keyakinan praktis bahwa semakin mirip latihan dengan pertandingan penuh, semakin baik hasilnya untuk semua jenis keterampilan. Kenyataannya, pada pemain pembinaan, latihan yang terlalu kompleks dapat membebani perhatian dan mengurangi kesempatan pemain mendapatkan repetisi berkualitas. Dalam penelitian ini, shooting after a side pass yang relatif lebih kompleks tetap efektif, tetapi peningkatannya tidak sehomogen shooting after a forward pass. Ini menunjukkan bahwa representativitas latihan harus diimbangi dengan pengelolaan kompleksitas. Pelatih perlu menyesuaikan bentuk latihan dengan tahap perkembangan pemain, kualitas dasar teknik, dan tujuan sesi.

Dari sisi theoretical support, hasil studi ini dapat dijelaskan melalui teori ecological dynamics dan representatif desain latihan. Bergmann et al. (2021) menegaskan bahwa desain tugas dan perilaku pelatih memengaruhi perkembangan keterampilan perseptual-motor dan perseptual-kognitif pemain sepak bola. Pemain belajar lebih efektif ketika tugas latihan memuat informasi yang relevan terhadap aksi yang akan dilakukan. Dalam studi ini, kedua model latihan menyediakan informasi yang khas: arah datangnya bola, waktu reaksi, posisi tubuh, serta orientasi terhadap sasaran. Informasi tersebut membentuk coupling antara persepsi dan aksi, sehingga keterampilan shooting berkembang dalam konteks yang lebih fungsional. Teori kendala atau constraints-led approach juga memberikan pijakan yang kuat. Dalam pendekatan ini, perilaku gerak muncul dari interaksi antara kendala individu, tugas, dan lingkungan. Pada shooting after a forward pass, kendala tugas cenderung memandu pemain pada pola gerak yang lebih lurus dan ritmis. Pada shooting after a side pass, kendala tugas memaksa pemain menyesuaikan orientasi lateral dan membuka tubuh sebelum menembak. Perbedaan hasil kedua model latihan menunjukkan bagaimana manipulasi sederhana pada sumber umpan dapat mengubah tuntutan koordinasi dan, pada akhirnya,

memengaruhi capaian keterampilan. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi bahwa desain tugas kecil sekalipun dapat memproduksi konsekuensi belajar yang berbeda.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan prinsip spesifisitas latihan. Keterampilan sepak bola berkembang optimal ketika latihan menyoroti pola gerak dan konteks keputusan yang benar-benar sering muncul dalam pertandingan. Shooting setelah menerima umpan ke depan atau dari samping merupakan pola finishing yang sangat umum pada fase serangan. Karena itu, latihan berbasis pola tersebut lebih relevan dibandingkan menembak bola diam berulang-ulang tanpa variasi konteks. Spesifisitas ini menjelaskan mengapa kedua model mampu meningkatkan kemampuan shooting secara signifikan. Pemain bukan hanya belajar menendang ke gawang, tetapi belajar menyelesaikan peluang dalam pola yang mirip permainan sebenarnya.

Selain spesifisitas, prinsip overload bertahap juga tampak berperan dalam keberhasilan intervensi. Program latihan menunjukkan peningkatan jumlah set dari minggu ke minggu, sementara recovery diatur sesuai kebutuhan sesi. Progresi ini memungkinkan pemain beradaptasi terhadap volume latihan tanpa kehilangan kualitas teknik. Dalam latihan keterampilan, overload bukan hanya berarti menambah beban fisik, tetapi juga menambah tuntutan konsentrasi, stabilitas eksekusi, dan konsistensi performa. Karena kedua kelompok berlatih selama 18 sesi, peningkatan keterampilan yang terjadi kemungkinan merupakan hasil dari akumulasi repetisi berkualitas yang diberikan secara progresif. Dari sisi akademik, penelitian ini memberi kontribusi pada literatur kepelatihan sepak bola Indonesia dengan menunjukkan bahwa model latihan finishing berbasis pola umpan dapat diuji secara sederhana namun tetap menghasilkan bukti yang bermakna. Banyak penelitian di level pembinaan masih berhenti pada latihan target atau variasi teknik menendang, sedangkan studi ini menambahkan unsur sequencing tindakan sebelum tembakan. Kontribusi ini penting karena dalam permainan nyata, sequencing Tindakan menerima informasi, mengatur langkah, lalu menembak merupakan inti dari finishing yang efektif.

Dari sisi praktik, implikasi penelitian ini cukup jelas. Pelatih dapat menggunakan shooting after a forward pass sebagai model dasar untuk memperbaiki efektivitas finishing, terutama pada pemain yang masih membutuhkan pola gerak yang stabil dan mudah dipahami. Setelah pemain menunjukkan konsistensi, pelatih dapat meningkatkan kompleksitas ke shooting after a side pass untuk melatih adaptasi orientasi tubuh dan tembakan first time. Strategi bertahap seperti ini memungkinkan pemain berkembang dari pola finishing yang lebih sederhana menuju situasi yang lebih kompleks dan lebih menyerupai permainan. Implikasi berikutnya berkaitan dengan desain sesi latihan. Pelatih sebaiknya tidak memisahkan teknik shooting dari kualitas umpan dan pergerakan sebelum tembakan. Sebaliknya, latihan finishing perlu dikemas sebagai satu rangkaian aksi: umpan, pergerakan, orientasi, dan eksekusi. Pendekatan ini akan membantu pemain memahami bahwa keberhasilan shooting bukan hanya urusan kaki tembak, tetapi juga kualitas timing, sudut dukung, dan keterhubungan antar-pemain. Dengan demikian, latihan finishing dapat berfungsi sekaligus sebagai latihan teknis, koordinatif, dan taktis sederhana.

Meskipun hasil penelitian ini kuat secara praktis, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, ukuran sampel kecil dan terbatas pada satu klub, sehingga generalisasi ke populasi lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Kedua, penelitian belum menggunakan kelompok kontrol murni, sehingga peningkatan hasil tidak sepenuhnya bisa dipisahkan dari efek latihan reguler yang mungkin juga dialami pemain. Ketiga, kemampuan shooting diukur terutama dari aspek akurasi, belum mencakup kecepatan bola, kualitas pengambilan keputusan, atau performa finishing dalam small-sided game dan pertandingan.

Keterbatasan tersebut sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan. Studi berikutnya perlu membandingkan kedua model latihan dengan kelompok kontrol, menggunakan sampel yang lebih besar, dan menambahkan indikator performa lain seperti kecepatan tembakan, expected goals pada simulasi permainan, atau efisiensi finishing pada small-sided games. Penelitian juga dapat menguji apakah kombinasi kedua model latihan dalam periodisasi tertentu memberi hasil lebih baik daripada penggunaan salah satu model secara terpisah. Dengan demikian, pengembangan literatur tentang latihan finishing sepak bola akan bergerak dari sekadar membuktikan adanya pengaruh menuju pemahaman yang lebih rinci tentang kondisi kapan, untuk siapa, dan melalui mekanisme apa sebuah model latihan paling efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan shooting after a forward pass dan latihan shooting after a side pass sama-sama efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain Garuda Muda FC Lombok Barat. Peningkatan tersebut terlihat baik secara deskriptif maupun inferensial, sehingga kedua model latihan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif yang layak dalam program pembinaan teknik finishing. Kelompok yang menerima latihan shooting after a forward pass menunjukkan peningkatan rerata yang lebih besar dan lebih konsisten, sehingga model ini dapat diposisikan sebagai bentuk latihan dasar yang efektif untuk menanamkan ritme gerak menuju penyelesaian akhir. Sementara itu, shooting after a side pass juga terbukti meningkatkan hasil shooting, tetapi dengan variasi respons yang lebih besar antarpemain. Kondisi ini menunjukkan bahwa model side pass tetap penting, terutama untuk melatih orientasi tubuh, timing, dan kemampuan melakukan tembakan dari bola yang datang dari arah lateral. Secara substantif, hasil penelitian menegaskan bahwa latihan finishing sebaiknya dirancang dalam bentuk yang menyerupai alur permainan, bukan hanya menembak dari bola diam secara berulang. Umpan sebelum tembakan memberikan konteks yang lebih nyata, sehingga pemain belajar tidak hanya menendang ke sasaran, tetapi juga membaca arah bola, menyesuaikan langkah, dan mengeksekusi tembakan secara cepat. Dengan demikian, manfaat penelitian ini tidak hanya berada pada ranah akademik, tetapi juga memberi arah praktis bagi pelatih dalam menyusun sesi latihan finishing yang lebih fungsional dan kontekstual.

Rekomendasi bagi pelatih, shooting after a forward pass dapat digunakan sebagai model awal untuk meningkatkan akurasi shooting pemain usia pembinaan karena lebih mudah diadaptasi dan memberikan peningkatan yang kuat. Setelah pemain memiliki dasar finishing yang baik, latihan dapat dikembangkan ke shooting after a side pass untuk meningkatkan kemampuan tembakan dari situasi yang lebih kompleks. Bagi klub, kedua model ini layak dimasukkan ke dalam program latihan rutin karena murah, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan peralatan khusus selain bola, cone, dan gawang. Bagi pemain, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya berlatih finishing secara konsisten dalam konteks yang menyerupai pertandingan. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, serta indikator performa yang lebih beragam seperti kecepatan bola, akurasi di bawah tekanan, dan efektivitas shooting dalam small-sided games atau pertandingan sesungguhnya.

REFERENSI

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), 55–63.
<https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- Anzer, G., & Bauer, P. (2021). A goal scoring probability model for shots based on synchronized positional and event data in football (soccer). *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 624475.
- Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Höner, O. (2021). Perceptual-motor and perceptual-cognitive skill acquisition in soccer: A systematic review on the influence of practice design and coaching behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 772201.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Casamichana, D., Castellano, J., Díaz, A. G., Gabbett, T. J., & Martin-Garcia, A. (2019). The use of small-sided games to optimize technical actions in soccer players: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 66, 119–133.
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100–119.
<https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Febrianta, A., & Sabillah, M. I. (2022). Metode latihan basic skill sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola usia 10–12 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 73–81.
- Firdaus, M., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2021). The effect of training methods and eye-foot coordination on the soccer shooting ability. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(4), 401–406.
- Gómez-Jordana, L. I., e Silva, R. A., Milho, J., Ric, A., & Passos, P. (2021). Illustrating changes in landscapes of passing opportunities along a set of competitive football matches. *Scientific Reports*, 11, 9792.
- 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.
- 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>
- 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>
- 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(5), 1119–1134.
- Lapresa, D., Arana, J., Garzón, B., Egüén, R., & Amatria, M. (2018). Tactical behaviour of soccer players in small-sided games: A systematic review. *Apunts Sports Medicine*, 53(200), 89–101.
- Pacheco, M. M., de Oliveira, L. M. M., dos Santos, C. C. A., Godoi Filho, J. R. M., & Drews, R. (2023). Challenging traditions: Systematic review of practice, instruction, and motor skill acquisition in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2100–2120.
- Passos, P., e Silva, R. A., Gomez-Jordana, L., & Davids, K. (2020). Developing a two-dimensional landscape model of opportunities for penetrative passing in association football—Stage I. *Journal of Sports Sciences*, 38(20), 2407–2414.
- Passos, P., Araújo, D., & Davids, K. (2022). Learning design in team sports: Representative constraints, information, and action couplings. *Sports Medicine - Open*, 8, 102.
- Perroni, F., Amatori, S., Corsi, L., Bensi, R., Guidetti, L., Baldari, C., Rocchi, M. B. L., Castagna, C., Gobbi, E., Sisti, D., & Buzzachera, C. F. (2024). Assessment of performance in youth

- soccer players: Should we consider the maturation status? *Journal of Human Kinetics*, 95, 1–15.
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Villar, F. D. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers. *Kinesiology*, 50(1), 1–10.
- Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., Iaia, F. M., Fernández, J., & Medina, D. (2018). Effective injury forecasting in soccer with GPS training data and machine learning. *PLoS ONE*, 13(7), e0201264.
- Santos, R., & Passos, P. (2021). A multi-level interdependent hierarchy of interpersonal synergies in team sports: Theoretical considerations. *Frontiers in Psychology*, 12, 746372.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836.
- Silva, R. A. e, Ric, A., Milho, J., Gómez-Jordana, L. I., & Passos, P. (2023). Highlighting shooting opportunities in football. *Sensors*, 23(9), 4244. <https://doi.org/10.3390/s23094244>
- Syafii, I., Himawan, A., & Purwoto, S. P. (2024). Comparison of training using the inside of the foot and the back of the foot on shooting accuracy towards the goal at Gasak FC. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 7(1), 19–23. <https://doi.org/10.26740/jses.v7n1.p19-23>
- Verhagen, E., Bolling, C., & Gabbett, T. (2021). Context matters in sport injury prevention and performance: A systems approach. *Sports Medicine*, 51(10), 2053–2063.
- Young, W. B., Rath, D. A., & Prajapati, R. (2021). Training to improve kicking accuracy in invasion sports: A review of practice constraints and transfer. *Journal of Sports Sciences*, 39(18), 2080–2090.