Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 7 No.3 pp. 314-327 JONTAK

Reaserch Artikel Juli 2026 E-ISSN 2722-3116

MENGASAH FINISHING PEMAIN U-12: PERBANDINGAN SHOOTING AFTER DRIBBLING DAN SHOOTING AFTER PASSING TERHADAP AKURASI SHOOTING

[1]* Lalu Syafta Agus Desmawan, [2] Herman Syah, [3]Johan Wahyudi

[123] Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: lalusyaftaagusd.22271259.5f@gmail.com

ABSTRACT

Shooting accuracy is an essential component of football finishing, particularly for U-12 players who are still developing basic technical coordination, body balance, first touch, and decision-making. This study compared the effectiveness of shooting after dribbling and shooting after passing training on the shooting accuracy of U-12 football players at SSB Piramid Praya Timur. A quasi-experimental two-group pretest-posttest design was used. Forty active U-12 players were selected through purposive sampling and divided into two groups of 20 players. Both groups completed a structured four-week program consisting of 12 training sessions. Shooting accuracy was measured using a modified target shooting test from 16.5 meters. Data were analyzed using descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Levene homogeneity test, gain score comparison, and independent samples t-test at a 0.05 significance level. To strengthen the interpretation, the revised analysis emphasizes effect magnitude, practical relevance, and the limitation that random assignment and advanced control analysis such as ANCOVA require complete raw data. The shooting after dribbling group improved from 23.75 to 32.05, while the shooting after passing group improved from 24.65 to 33.25. The mean gain of the shooting after passing group was slightly higher (8.60) than the shooting after dribbling group (8.30). The data were normally distributed and homogeneous, and the group comparison indicated a significant difference ($p < 0.001$). These findings suggest that both training variations are useful for youth finishing practice, but shooting after passing provides a small practical advantage because it trains first touch, body orientation, timing, and shot direction after receiving a pass.

Keywords: shooting after dribbling, shooting after passing, shooting accuracy, youth football, finishing

Akurasi shooting merupakan komponen penting dalam penyelesaian akhir permainan sepak bola, khususnya pada pemain usia dini yang sedang berada pada tahap pengembangan koordinasi teknik dasar dan pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pemain sepak bola U-12 SSB Piramid Praya Timur. Penelitian menggunakan metode quasi experiment dengan desain two-group pretest-posttest. Sampel berjumlah 40 pemain U-12 yang aktif berlatih, dipilih melalui purposive sampling, dan dibagi ke dalam dua kelompok latihan masing-masing 20 pemain. Kedua kelompok menjalani program latihan terstruktur selama empat minggu atau 12 kali pertemuan. Akurasi shooting diukur menggunakan tes tembakan ke gawang yang dimodifikasi dari jarak 16,5 meter. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, gain score, dan independent samples t-test pada taraf signifikansi 0,05. Revisi ini menambahkan penegasan novelty, rincian perlakuan latihan, batasan analisis statistik, dan interpretasi praktis agar hasil penelitian

tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna bagi pelatih SSB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok shooting after dribbling meningkat dari 23,75 menjadi 32,05, sedangkan kelompok shooting after passing meningkat dari 24,65 menjadi 33,25. Gain kelompok shooting after passing sedikit lebih tinggi (8,60) dibandingkan shooting after dribbling (8,30). Data berdistribusi normal, homogen, dan hasil uji t menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,001$). Dengan demikian, kedua variasi latihan efektif meningkatkan akurasi shooting pemain usia dini, tetapi shooting after passing memiliki keunggulan kecil karena membantu pemain menyiapkan posisi tubuh, sentuhan pertama, timing, dan arah tembakan secara lebih baik.
.**Kata kunci:** shooting after dribbling, shooting after passing, akurasi shooting, sepak bola usia dini, finishing

PENDAHULUAN

Sepak bola usia dini menuntut pembinaan teknik yang sistematis karena pemain bukan hanya membutuhkan pengalaman bermain, tetapi juga pembentukan koordinasi gerak, penguasaan bola, orientasi ruang, dan kebiasaan mengambil keputusan dalam situasi yang berubah. Pada fase usia 12 tahun, pemain berada pada periode penting untuk menguatkan keterampilan dasar seperti passing, dribbling, control, dan shooting. Karena itu, latihan teknik tidak cukup diberikan secara monoton, melainkan perlu dirancang bertahap, spesifik, dan sesuai karakteristik perkembangan anak agar pembelajaran gerak berlangsung aman dan efektif (Hafizudin, 2024; Harahap & Hendryanto, 2025; Engler et al., 2023; Bergmann et al., 2021).

Shooting merupakan teknik dasar yang langsung berkaitan dengan peluang mencetak gol. Kualitas shooting tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh ketepatan arah, stabilitas tubuh, koordinasi mata-kaki, timing, sentuhan sebelum menendang, serta kemampuan memilih keputusan akhir. Analisis pertandingan modern menunjukkan bahwa akurasi tembakan dan penciptaan peluang menjadi indikator penting yang memengaruhi hasil pertandingan, sedangkan dalam pembinaan pemain muda, tes shooting yang valid diperlukan untuk memantau perkembangan kualitas tembakan secara objektif (Cao, 2024; Nugraha & Iskandar, 2024; Nur et al., 2023; Engler et al., 2023).

Akurasi shooting dapat dikembangkan melalui variasi latihan yang menyerupai tuntutan permainan. Latihan berbasis situasi permainan memberi kesempatan kepada pemain untuk menembak setelah menjalankan aksi sebelumnya, misalnya setelah menggiring bola atau setelah menerima umpan. Model ini lebih relevan dibanding latihan tembakan statis karena pemain belajar menghubungkan teknik dengan

konteks, tekanan waktu, arah bola, dan kesiapan tubuh. Penelitian terbaru tentang latihan shooting dan variasi teknik menunjukkan bahwa program yang terstruktur, berulang, dan kontekstual dapat meningkatkan ketepatan shooting pemain sepak bola maupun futsal (Girsang & Supriadi, 2021; Dhimas et al., 2021; Edwin et al., 2023; Nurohman & Budi, 2024).

Dalam perspektif pembelajaran motorik, peningkatan akurasi shooting dapat dijelaskan melalui prinsip specificity of practice, pembentukan skema gerak, dan adaptasi terhadap constraint tugas. Pemain tidak hanya mengulang tendangan, tetapi belajar menyesuaikan jarak bola, arah datang bola, posisi badan, keseimbangan, serta pilihan sasaran. Oleh karena itu, latihan shooting yang dilakukan setelah aksi dribbling atau setelah menerima passing lebih representatif daripada shooting statis karena mendekati situasi permainan sebenarnya.

Shooting after dribbling dan shooting after passing memiliki karakteristik yang berbeda. Shooting after dribbling melatih pemain melakukan penyelesaian akhir setelah bergerak membawa bola, sehingga menuntut kontrol bola, keseimbangan, perubahan arah, dan transisi dari menggiring ke menendang. Sebaliknya, shooting after passing melatih pemain menerima bola, mengatur sentuhan pertama, mengarahkan posisi tubuh, dan mengeksekusi tembakan setelah memperoleh umpan. Kedua bentuk latihan ini sama-sama penting karena situasi pertandingan nyata sering menghadirkan peluang shooting melalui aksi individu maupun kerja sama tim (Wicaksana et al., 2021; Muharram et al., 2024; Prayoga et al., 2022; Carlsson et al., 2025).

Literatur kepelatihan mutakhir menekankan bahwa pembelajaran keterampilan olahraga perlu menggabungkan latihan teknik yang terarah dengan pengalaman bermain yang representatif. Pendekatan tersebut memberi ruang bagi repetisi gerak, umpan balik, dan adaptasi terhadap situasi permainan. Studi mengenai desain latihan sepak bola menunjukkan bahwa latihan yang "berlatih seperti bermain" dapat membantu pemain muda menghubungkan keterampilan teknis dengan konteks permainan, sedangkan pendekatan pedagogi linear dan nonlinear sama-sama dapat digunakan sepanjang sesuai tujuan latihan dan kebutuhan atlet (Deuker et al., 2023; Bromilow et al., 2025; Bergmann et al., 2021; Mappompo et al., 2025).

Research gap penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang membandingkan secara langsung dua bentuk latihan finishing yang

sama-sama sering digunakan dalam pembinaan SSB, yaitu shooting after dribbling dan shooting after passing, khususnya pada pemain U-12. Penelitian terdahulu lebih banyak menguji variasi shooting secara terpisah atau pada kelompok usia yang berbeda, sehingga belum memberikan dasar praktis yang cukup bagi pelatih untuk memilih model latihan finishing yang paling sesuai dengan karakter pemain usia dini. Berdasarkan observasi awal di SSB Piramid Praya Timur, pemain usia 12 tahun masih menunjukkan masalah akurasi shooting, antara lain tembakan sering tidak tepat sasaran, kontrol bola sebelum shooting belum stabil, dan pemain belum terbiasa melakukan penyelesaian akhir setelah bergerak atau menerima umpan. Novelty penelitian ini adalah membandingkan dua bentuk latihan finishing berbasis situasi permainan dalam satu desain eksperimen, sehingga hasilnya dapat memberi dasar empiris bagi pelatih SSB dalam menyusun program latihan akurasi shooting U-12. Tujuan penelitian ini adalah: (1) menganalisis peningkatan akurasi shooting setelah latihan shooting after dribbling; (2) menganalisis peningkatan akurasi shooting setelah latihan shooting after passing; dan (3) membandingkan efektivitas kedua model latihan tersebut. Hipotesis penelitian adalah terdapat peningkatan akurasi shooting pada kedua kelompok dan terdapat perbedaan efektivitas antara shooting after dribbling dan shooting after passing.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain two-group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena penelitian membandingkan dua kelompok latihan yang memperoleh perlakuan berbeda, yaitu shooting after dribbling dan shooting after passing. Mekanisme penelitian dilakukan melalui urutan pretest, pembagian kelompok, treatment, dan posttest. Pembagian kelompok dilakukan dengan mempertimbangkan kesetaraan kemampuan awal berdasarkan skor pretest agar bias perbedaan awal dapat diminimalkan. Model desain penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Peneliian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Kelompok A	O1	Shooting after dribbling	O2
Kelompok B	O1	Shooting after passing	O2

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pemain usia 12 tahun SSB Piramid Praya Timur yang aktif mengikuti latihan. Sampel penelitian berjumlah 40 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan mengikuti latihan, kondisi fisik yang memungkinkan untuk berpartisipasi, dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok shooting after dribbling dan kelompok shooting after passing, masing-masing berjumlah 20 pemain. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pemain berusia 12 tahun, terdaftar aktif di SSB Piramid Praya Timur, mengikuti latihan rutin, tidak mengalami cedera pada saat penelitian, dan bersedia mengikuti pretest, treatment, serta posttest. Kriteria eksklusi adalah pemain yang tidak hadir lebih dari dua kali selama perlakuan, mengalami cedera, atau tidak mengikuti salah satu tahapan pengukuran.

Intrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi shooting ke gawang yang dimodifikasi sesuai karakteristik pemain usia 12 tahun. Tes dilakukan dari jarak 16,5 meter dengan sasaran nilai pada area gawang. Pemain memperoleh kesempatan melakukan tembakan sesuai prosedur tes, kemudian skor ditentukan berdasarkan ketepatan bola mengenai zona sasaran. Untuk memperkuat kualitas pengukuran, instrumen perlu dijelaskan sebagai tes performa berbasis target yang menilai ketepatan bola mengenai zona sasaran. Validitas isi instrumen sebaiknya dikonfirmasi melalui expert judgment dari pelatih sepak bola atau dosen kepelatihan, sedangkan reliabilitas dapat diuji melalui test-retest atau konsistensi penilai jika penilaian melibatkan observer. Dalam naskah final, penulis perlu mencantumkan nilai validitas dan reliabilitas aktual jika tersedia agar hasil penelitian lebih kuat secara metodologis.

Program Perlakuan Latihan

Perlakuan diberikan selama empat minggu atau 12 kali pertemuan. Agar penelitian dapat direplikasi, rincian perlakuan perlu ditampilkan secara operasional. Kedua kelompok memperoleh durasi, frekuensi, dan volume latihan yang sama; perbedaannya hanya terletak pada bentuk rangkaian sebelum shooting. Kelompok shooting after dribbling melakukan finishing setelah menggiring bola menuju area tembak, sedangkan kelompok shooting after passing melakukan finishing setelah menerima umpan dari rekan atau pelatih.

Tabel 2. Program Perlakuan

Komponen	Shooting after Dribbling	Shooting after Passing
Frekuensi	3 kali/minggu selama 4 minggu	3 kali/minggu selama 4 minggu
Jumlah sesi	12 pertemuan	12 pertemuan
Fokus latihan	Kontrol bola, perubahan arah, keseimbangan, transisi dribbling-shooting	First touch, body orientation, timing menerima umpan, passing-shooting
Bentuk inti	Dribbling 5-10 meter lalu shooting ke target	Menerima passing, kontrol pertama, lalu shooting ke target
Progresivitas	Jarak/kecepatan dribbling dan variasi arah ditingkatkan bertahap	Arah passing, kecepatan bola, dan sudut shooting ditingkatkan bertahap
Kontrol perlakuan	Durasi, jumlah percobaan, waktu istirahat, dan target disamakan	Durasi, jumlah percobaan, waktu istirahat, dan target disamakan

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah pretest akurasi shooting. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan selama empat minggu atau 12 kali pertemuan. Kelompok pertama menjalani latihan shooting after dribbling, sedangkan kelompok kedua menjalani latihan shooting after passing. Tahap ketiga adalah posttest untuk mengukur peningkatan akurasi shooting setelah program latihan selesai. Sebelum tes, seluruh pemain melakukan pemanasan standar untuk mengurangi risiko cedera. Pengukuran dilakukan pada lokasi dan kondisi lapangan yang sama, menggunakan bola dan target yang sama, serta diarahkan oleh penguji yang sama agar variabel luar dapat diminimalkan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, gain, dan N-Gain. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, uji homogenitas menggunakan Levene's Test, dan pengujian perbedaan antarkelompok menggunakan independent samples t-test pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan masukan reviewer, analisis ideal untuk desain pretest-posttest dua kelompok adalah Mixed ANOVA atau ANCOVA dengan skor pretest sebagai kovariat. Karena naskah awal tidak memuat data mentah dan standar deviasi lengkap, revisi ini mempertahankan analisis yang tersedia tetapi menambahkan catatan

kehati-hatian bahwa interpretasi perbedaan antarkelompok perlu memperhatikan kemampuan awal dan ukuran efek. Jika data mentah tersedia, penulis sangat disarankan menghitung Cohen's d atau partial eta squared untuk menunjukkan kekuatan efek perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan skor akurasi shooting setelah diberikan perlakuan. Ringkasan hasil pretest, posttest, gain, dan N-Gain disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil pretest, posttest sampel

Kelompok Latihan	Pretest Mean	Posttest Mean	Mean Gain	Mean N-Gain	Interpretasi
Shooting after dribbling	23,75	32,05	8,30	0,11	Meningkat, N-Gain rendah
Shooting after passing	24,65	33,25	8,60	0,11	Meningkat, N-Gain rendah

Tabel 3 memperlihatkan bahwa kelompok shooting after dribbling meningkat sebesar 8,30 poin, sedangkan kelompok shooting after passing meningkat sebesar 8,60 poin. Secara deskriptif, selisih gain kedua kelompok hanya 0,30 poin sehingga keunggulan shooting after passing perlu ditafsirkan sebagai keunggulan praktis yang kecil, bukan perbedaan yang sangat besar secara substantif. Kesamaan nilai N-Gain sebesar 0,11 juga menunjukkan bahwa peningkatan kedua kelompok berada pada kategori rendah, meskipun arah peningkatan keduanya positif.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Data	N	Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest shooting after dribbling	20	0,936	0,204	Normal
Posttest shooting after dribbling	20	0,929	0,149	Normal
Pretest shooting after passing	20	0,939	0,229	Normal
Posttest shooting after passing	20	0,929	0,149	Normal

Seluruh nilai signifikansi pada Tabel 4 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data pretest dan posttest pada kedua kelompok berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 5. Uji Homogenitas Data

Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Based on Mean	1,323	3	76	0,273	Homogen

Nilai signifikansi uji homogenitas sebesar 0,273 lebih besar dari 0,05. Artinya, varians data kedua kelompok dinyatakan homogen sehingga memenuhi prasyarat untuk pengujian t-test.

Tabel 6. Uji T

Pengujian	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Perbandingan hasil kelompok latihan	-14,851	38	<0,001	Signifikan

Hasil uji independent samples t-test menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan shooting after dribbling dan shooting after passing. Namun, nilai t = -14,851 tampak sangat besar jika dibandingkan dengan selisih gain deskriptif yang hanya 0,30 poin. Oleh karena itu, nilai statistik ini perlu diverifikasi kembali melalui output SPSS asli, terutama untuk memastikan apakah uji dilakukan terhadap skor posttest, skor gain, atau data lain. Dalam revisi akademik, penulis disarankan menambahkan standar deviasi, confidence interval, dan effect size agar pembaca dapat menilai kekuatan efek secara lebih proporsional.

PEMBAHASAN

Peningkatan akurasi shooting pada kedua kelompok menunjukkan bahwa variasi latihan yang terprogram mampu memperbaiki kualitas penyelesaian akhir pemain usia 12 tahun. Latihan yang dilakukan secara berulang, bertahap, dan mengarah pada sasaran membuat pemain memperoleh pengalaman motorik yang lebih konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa variasi latihan shooting berkontribusi pada peningkatan ketepatan shooting karena pemain mendapat stimulus gerak yang lebih beragam dan tidak monoton (Dhimas

et al., 2021; Nurohman & Budi, 2024; Mappompo et al., 2025; Prasetya et al., 2021).

Secara biomekanis, shooting yang akurat membutuhkan rangkaian koordinasi antara pandangan terhadap target, penempatan kaki tumpu, orientasi pinggul, ayunan tungkai, perkenaan kaki dengan bola, dan keseimbangan tubuh setelah menendang. Pada pemain U-12, konsistensi rantai gerak tersebut belum sepenuhnya stabil sehingga latihan yang berulang dan kontekstual membantu memperkuat pola gerak finishing.

Pada kelompok shooting after dribbling, peningkatan akurasi terjadi karena pemain dilatih menghubungkan kontrol bola, perubahan arah, dan eksekusi tembakan dalam satu rangkaian gerak. Latihan ini memberi tekanan koordinatif yang lebih tinggi karena pemain harus menjaga bola tetap terkendali sebelum mengambil keputusan menendang. Hasil ini mendukung temuan Girsang dan Supriadi (2021) serta Edwin et al. (2023) bahwa latihan shooting setelah menggiring bola dapat meningkatkan hasil shooting, terutama karena pemain belajar menjaga keseimbangan dan kontrol bola dalam kondisi bergerak. Selain itu, variasi latihan kelincahan dan dribbling juga terbukti membantu penguasaan teknik dasar pemain muda (Prayoga et al., 2022; Naufaldi, 2025).

Meskipun efektif, shooting after dribbling memiliki tantangan koordinatif lebih tinggi karena pemain harus mengubah fokus dari penguasaan bola menjadi eksekusi tendangan dalam waktu singkat. Jika kontrol bola sebelum shooting belum stabil, posisi tubuh dapat terbuka terlalu lebar, kaki tumpu kurang tepat, dan arah tembakan menjadi kurang konsisten.

Pada kelompok shooting after passing, peningkatan yang sedikit lebih tinggi dapat dijelaskan dari karakteristik latihan yang memberi kesempatan pemain mengatur sentuhan pertama, membuka arah tubuh, dan menyiapkan tendangan setelah menerima umpan. Dalam situasi pertandingan, jalur umpan sebelum shooting memengaruhi peluang keberhasilan tembakan karena arah datang bola, posisi tubuh penerima, dan waktu eksekusi menentukan kualitas finishing. Temuan ini selaras dengan penelitian Cao (2024) tentang peran jalur passing terhadap hasil shooting serta penelitian Carlsson et al. (2025) yang menunjukkan bahwa latihan teknik passing dengan tujuan akurasi dapat memperkuat kualitas tendangan sisi kaki pada pemain muda.

Keunggulan shooting after passing secara praktis dapat dijelaskan melalui kualitas first touch dan body orientation. Ketika pemain menerima umpan, pemain belajar menempatkan bola pada ruang tembak yang ideal, mengatur sudut tubuh terhadap gawang, dan melakukan shooting dengan timing yang lebih siap. Kondisi ini membuat eksekusi tembakan lebih efisien dibandingkan situasi setelah dribbling yang menuntut kontrol bola dan perubahan ritme secara bersamaan.

Keunggulan kecil shooting after passing juga menunjukkan pentingnya kerja sama tim dalam membangun peluang mencetak gol. Latihan passing-shooting melatih pemain membaca arah bola, mengatur timing, dan melakukan penyelesaian akhir secara lebih efisien. Hal ini relevan dengan penelitian Wicaksana et al. (2021) bahwa latihan passing memberi kontribusi pada penguasaan teknik permainan, serta kajian Muharram et al. (2024) yang menekankan bahwa variasi latihan ball feeling dan short passing membantu pemain mengontrol bola lebih efektif sebelum melakukan aksi lanjutan.

Meskipun shooting after passing menunjukkan hasil sedikit lebih unggul, shooting after dribbling tetap penting karena memberi stimulus permainan yang berbeda. Dalam pertandingan, peluang shooting dapat muncul melalui aksi individu maupun kombinasi tim. Oleh karena itu, kedua latihan sebaiknya tidak dipertentangkan, tetapi digunakan secara bergantian dan saling melengkapi. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip desain latihan modern yang menekankan kesesuaian antara tujuan teknik, bentuk latihan, dan konteks permainan (Bergmann et al., 2021; Deuker et al., 2023; Bromilow et al., 2025).

Nilai N-Gain kedua kelompok berada pada kategori rendah. Hal ini dapat dipahami karena durasi perlakuan hanya berlangsung empat minggu dengan 12 kali pertemuan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan akurasi shooting pada pemain usia dini membutuhkan periode adaptasi yang lebih panjang, terutama karena keterampilan shooting melibatkan koordinasi neuromuskular, stabilitas tubuh, first touch, orientasi target, dan konsistensi teknik. Dengan demikian, signifikansi statistik perlu dilengkapi dengan interpretasi praktis dan ukuran efek agar pelatih tidak hanya melihat nilai p, tetapi juga memahami besar manfaat latihan di lapangan. Ke depan, program latihan dapat diperpanjang, dikombinasikan dengan feedback visual, dan dilengkapi dengan pengukuran kecepatan bola agar evaluasi teknik lebih

komprehensif (Engler et al., 2023; Nur et al., 2023; Harahap & Hendryanto, 2025).

Keterbatasan penelitian ini adalah pembagian kelompok belum dijelaskan sebagai randomisasi penuh, karakteristik antropometri sampel belum dilaporkan secara rinci, dan analisis belum memasukkan effect size atau ANCOVA. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, pengukuran performa yang lebih lengkap, serta pelaporan statistik yang mencakup standar deviasi, confidence interval, dan ukuran efek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan shooting after dribbling dan shooting after passing sama-sama berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi shooting pemain usia 12 tahun SSB Piramid Praya Timur. Kelompok shooting after dribbling mengalami peningkatan dari rata-rata 23,75 menjadi 32,05, sedangkan kelompok shooting after passing meningkat dari 24,65 menjadi 33,25. Secara deskriptif, shooting after passing menunjukkan gain sedikit lebih tinggi, tetapi selisih peningkatan antarkelompok relatif kecil sehingga hasil perlu ditafsirkan secara proporsional bersama nilai N-Gain dan ukuran efek. Kontribusi utama penelitian ini adalah menunjukkan bahwa latihan finishing berbasis situasi permainan, baik setelah dribbling maupun setelah passing, dapat digunakan sebagai alternatif latihan teknik untuk pemain U-12. Shooting after passing cenderung lebih menguntungkan dalam melatih first touch, orientasi tubuh, timing, dan arah tembakan, sedangkan shooting after dribbling tetap penting untuk melatih kontrol bola, keseimbangan, dan penyelesaian akhir setelah aksi individu.

REKOMENDASI

1. Pelatih SSB disarankan menerapkan shooting after dribbling dan shooting after passing secara bergantian agar pemain memperoleh pengalaman finishing dari situasi individu maupun kerja sama tim.
2. Program latihan akurasi shooting sebaiknya dilakukan minimal 6-8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu agar adaptasi teknik dan koordinasi gerak pemain usia dini berkembang lebih stabil.
3. Pelatih perlu memberikan umpan balik tentang posisi kaki tumpu, arah badan, first touch, timing, dan follow-through agar pemain tidak hanya

banyak melakukan repetisi, tetapi juga memperbaiki kualitas teknik shooting.

4. Penelitian berikutnya disarankan menambahkan variabel kecepatan bola, kualitas first touch, sudut shooting, tekanan lawan, karakteristik antropometri, dan effect size agar evaluasi efektivitas latihan menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

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

Bromilow, L., Milne, N., Woods, C., Dowsett, C., & Keogh, J. (2025). The effectiveness of linear and nonlinear pedagogical approaches in team-invasion ball sports: A systematic review. Sports Medicine - Open, 11(1). https://doi.org/10.1186/s40798-025-00893-y

Cao, S. (2024). Passing path predicts shooting outcome in football. Scientific Reports, 14, 9572. https://doi.org/10.1038/s41598-024-60183-7

Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. Frontiers in Sports and Active Living, 7, 1506563. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563

Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2023). "Train as you play": Improving effectiveness of training in youth soccer players. International Journal of Sports Science & Coaching. https://doi.org/10.1177/17479541231172702

Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh variasi latihan terhadap akurasi shooting sepak bola. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 10(1), 1-9. https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398

Edwin, J., Silaban, R., & Keliat, P. (2023). Perbedaan pengaruh latihan shooting dari operan dan shooting setelah menggiring terhadap peningkatan hasil shooting sepak bola. Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 3(2), 69-75. https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.901

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

Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting setelah dribbling dan shooting setelah passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11-13 tahun SSB Soccer Pratama tahun 2021. Journal Physical Health Recreation, 2(1), 53-61. https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519

Hafizudin, M. U. (2024). Analisis kemampuan teknik dasar permainan sepak bola di sekolah Jakarta Islamic School. Jurnal Sportology, 1(2). https://doi.org/10.37640/sj.v1i2.2207

Harahap, H. H., & Hendryanto, F. (2025). Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak bola passing, dribbling, shooting pada siswa ekstrakurikuler MTs. S Al-Jumhuriyah. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(2), 13001-13009. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.26938

Mappompo, M. A., Arfanda, P. E., Aprilo, I., Mappanyukki, A. A., & Iskandar. (2025). Pelatihan variasi latihan sepak bola pemain di SSB Remacob Gowa. Jurnal Pengabdian Mandiri, 4(2), 243-250. https://doi.org/10.53625/jpm.v4i2.9810

Muharram, M. A. F., Hidayah, N., Tafaquf, M., & Berliana. (2024). Variasi latihan ball feeling terhadap keterampilan short passing stopping bola dalam permainan sepak bola. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 12(2), 151-158. https://doi.org/10.23887/jik.v12i2.76125

Naufaldi, F. (2025). Efektivitas variasi bermain terhadap pengembangan kemampuan gerak dasar motorik anak usia 9-10 tahun. Jurnal Pendidikan Olahraga, 15(4). https://doi.org/10.37630/jpo.v15i4.3024

Nugraha, A., & Iskandar, D. (2024). Pengaruh latihan plyometrik terhadap peningkatan akurasi menembak. Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation, 2(2). https://doi.org/10.59923/champions.v2i2.163

Nurohman, E., & Budi, B. (2024). Pengaruh variasi latihan shooting terhadap ketepatan shooting. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(4). https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1778

Nur, M., Awal, A., & Hafid, E. (2023). The shooting technique uses the inner foot in the game of football. Journal of Sport Education, Coaching, and Health, 4(2), 71-76. https://doi.org/10.35458/jc.v4i2.1336

Prasetya, N. F., Sugiyanto, S., & Purnama, S. K. (2021). A model of technique training for passing and shooting based on biomechanics studies in futsal for high school/vocational high school students. International Journal of English Literature and Social Sciences, 6(6), 122-125. https://doi.org/10.22161/ijels.66.20

Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 4(2), 119-132. https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356

Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Kontribusi give and go passing drill dan rondo game terhadap passing sepak bola. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 2(1), 14-21. https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.540