



## Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo

Laila Qohar Ikhsani<sup>1</sup>, Martin Sudarmono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

\* Korespondensi Penulis. E-mail: [lailaqohar123@students.unnes.ac.id](mailto:lailaqohar123@students.unnes.ac.id),  
[martinsudarmono@mail.unnes.ac.id](mailto:martinsudarmono@mail.unnes.ac.id)

**Menerima:** 6 Maret 2026; **Revisi:** 26 Maret 2026; **Diterima:** 02 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.24036/MensSana.110126.07>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan tendangan sasaran tetap terhadap ketepatan tendangan penalti, (2) pengaruh latihan tendangan sasaran berubah terhadap ketepatan tendangan penalti, dan (3) metode latihan mana yang lebih efektif antara latihan tendangan sasaran tetap dan latihan tendangan sasaran berubah dalam meningkatkan ketepatan tendangan penalti. Populasi penelitian ini adalah 20 siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo yang sekaligus menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test kelompok, dengan dua kelompok perlakuan berbeda. Analisis data menggunakan uji deskriptif, normalitas, homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan secara signifikan meningkatkan ketepatan tendangan penalti. Kelompok sasaran tetap meningkat dari rata-rata 10,90 menjadi 18,00 (65,14%), sedangkan kelompok sasaran berubah meningkat dari 10,90 menjadi 17,20 (57,80%). Disimpulkan bahwa latihan tendangan sasaran tetap lebih efektif dibandingkan latihan tendangan sasaran berubah.

**Kata Kunci:** tendangan sasaran tetap, tendangan sasaran berubah, ketepatan tendangan penalti, sepak bola.

### Abstrak

*This study aims to determine: (1) the effect of fixed target kicking training on the accuracy of penalty kicks, (2) the effect of changing target kicking training on the accuracy of penalty kicks, and (3) which training method is more effective between fixed target kicking training and changing target kicking training in improving the accuracy of penalty kicks. The population in this study was 20 students of SSB Bina Tunas Muda, Purworejo Regency, who were also used as the sample. This study used a quantitative experimental method with a pre-test and post-test group design, with two different treatment groups. Data analysis used descriptive tests, normality tests, homogeneity tests, and t-tests. The results showed that both training methods had a significant effect on improving the accuracy of penalty kicks. The fixed target group increased from an average of 10.90 to 18.00 (65.14%), while the changing target group increased from 10.90 to 17.20 (57.80%). It is concluded that fixed target kicking training is more effective than changing target kicking training.*

**Keywords:** fixed target kicking, changing target kicking, penalty kick accuracy, football.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berulang dengan tujuan meningkatkan serta mempertahankan kebugaran jasmani (van der

Ploeg & Bull, 2020). Dalam kajian akademik, olahraga dipandang sebagai bagian dari aktivitas fisik yang memiliki karakteristik khusus berupa adanya perencanaan latihan, struktur kegiatan yang jelas, serta pengulangan gerak yang terarah

## Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo

Laila Qohar Ikhsani, Martin Sudarmono

untuk meningkatkan satu atau lebih komponen kebugaran fisik (Dasso, 2018). Kegiatan olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, gangguan metabolik, serta beberapa jenis penyakit neoplastik (Crevenna, 2020). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas olahraga juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, manajemen waktu, serta peningkatan rasa percaya diri individu (Abbas dkk., 2025).

Salah satu cabang olahraga yang populer di seluruh dunia adalah sepak bola. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Khodae & Mathern, 2020). Sepak bola memiliki partisipasi dan dampak terbesar di dunia (Pradana dkk., 2024). Permainan ini menuntut pemain mengambil keputusan dengan cepat dan tepat selama pertandingan (Domenico dkk., 2020). Waktu pertandingan berlangsung 90 menit, terbagi menjadi dua babak masing-masing 45 menit. Struktur waktu ini memberi kesempatan setiap tim membangun serangan dan menciptakan peluang tembakan ke gawang lawan (Altmann dkk., 2023). Penelitian menunjukkan peluang terjadinya tembakan meningkat pada fase akhir pertandingan ketika intensitas permainan tinggi dan tim berusaha mengejar skor (Eusebio dkk., 2025).

Shooting atau tembakan ke arah gawang adalah keterampilan penting dalam sepak bola. Untuk meraih kemenangan, pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola, termasuk shooting (Timur, 2022). Shooting dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang lawan. Kemampuan shooting yang baik akan meningkatkan peluang tim mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Rubiyatno dkk., 2023). Di antara berbagai bentuk shooting dalam permainan sepak bola, tendangan penalti merupakan salah satu situasi yang memiliki peluang besar untuk menghasilkan gol.

Tendangan penalti merupakan tendangan bebas yang diberikan oleh wasit akibat pelanggaran yang terjadi di dalam area kotak penalti (Setiawan dkk., 2024). Situasi ini menjadi momen penting dalam pertandingan karena

penendang hanya berhadapan langsung dengan penjaga gawang dari jarak 11 meter tanpa gangguan pemain lain. Oleh karena itu, tendangan penalti sering kali menjadi penentu hasil akhir pertandingan, terutama pada pertandingan dengan skorimbang atau pada fase adu penalti. Penelitian menunjukkan bahwa arah tendangan yang mengarah ke bagian atas gawang memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan tendangan yang diarahkan ke bagian bawah gawang (Schaflechner dkk., 2024). Selain itu, teknik tendangan menggunakan bagian dalam kaki atau *side-foot* juga lebih sering digunakan karena memberikan tingkat akurasi yang lebih baik dibandingkan teknik tendangan lainnya (Niżnikowski dkk., 2025).

Keberhasilan tendangan penalti dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Shi dkk., 2024). Faktor internal meliputi kondisi fisik, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta aspek psikologis seperti konsentrasi dan kontrol emosi (Jusran, 2021). Tekanan psikologis yang tinggi dapat memengaruhi keputusan dan kualitas eksekusi tendangan penalti (Ellis & Ward, 2021). Faktor eksternal meliputi kondisi lapangan, cuaca, dan metode latihan yang diterapkan dalam pembinaan pemain (Noël dkk., 2021). Latihan bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, dan kesehatan bagi siswa, atlet, maupun masyarakat umum (Billa dkk., 2023).

Ketepatan tendangan penalti adalah kemampuan penendang mengarahkan bola ke target di gawang (Weiß dkk., 2021).. Kemampuan ini dapat meningkat melalui latihan terstruktur dan fokus perhatian (Niżnikowski dkk., 2025). Akurasi tendangan sangat penting karena peluang keberhasilan penalti relatif tinggi (Kurniawan & Setiabudi, 2020). Analisis lebih dari 50.000 penalti di Eropa menunjukkan tingkat keberhasilan antara 79–82% (Vollmer dkk., 2023). Faktor lain yang memengaruhi ketepatan termasuk kecepatan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi (Adityatama, 2017).

Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan mengembangkan keterampilan sepak bola anak dan remaja (Syahroni dkk., 2019). SSB mempersiapkan pemain muda untuk bersaing di tingkat lokal dan nasional (Susanto & Lismadiana, 2016). Siswa SSB Bina Tunas Muda sering menghadapi kesulitan dalam adu penalti. Dari 11 pertandingan, empat berakhir dengan adu penalti dan hanya satu dimenangkan. Kondisi ini



menunjukkan kemampuan tendangan penalti siswa masih perlu ditingkatkan.

Hasil tes awal yang dilakukan terhadap 20 siswa SSB Bina Tunas Muda menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan tendangan penalti masih tergolong rendah. Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan lima kali tendangan penalti sehingga total percobaan yang dilakukan berjumlah 100 tendangan. Berdasarkan hasil tes tersebut, hanya 33 tendangan yang berhasil menghasilkan gol sehingga tingkat keberhasilan kolektif hanya mencapai 33%. Selain itu, terdapat lima siswa yang tidak mampu mencetak gol sama sekali dan sebagian besar siswa hanya mampu mencetak satu hingga dua gol dari lima kali percobaan. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan kemampuan ketepatan tendangan penalti melalui metode latihan yang lebih efektif dan terarah.

Rendahnya keberhasilan tendangan penalti menunjukkan bahwa metode latihan saat ini belum optimal. Tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, dan kesehatan bagi siswa, atlet, dan masyarakat umum umum (Billa dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi tendangan. Salah satunya adalah latihan dengan sasaran tetap dan sasaran berubah. Latihan sasaran tetap meningkatkan konsistensi arah tendangan, sedangkan sasaran berubah melatih adaptasi pemain ke berbagai sudut gawang. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kedua metode terhadap ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo dan diharapkan dapat membantu pengembangan metode latihan sepak bola.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan sasaran tetap dan latihan tendangan sasaran berubah terhadap ketepatan tendangan penalti. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu penelitian yang menggunakan angka untuk mengolah data kemudian menganalisis dengan analisis sistematis dan bersifat eksperimen (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest group design*, yaitu memberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan

kemampuan setelah diberikan latihan. Penelitian dilaksanakan di SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo selama satu bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti.

Populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian. Populasi mencakup keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas, kemampuan, dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Irfan Syahroni dkk., 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian dengan teknik *total sampling*. Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Dengan demikian, seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Sampel merupakan bagian kecil atau perwakilan populasi yang akan diteliti (Mushofa dkk., 2024). Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan kemampuan awal yang relatif sama menggunakan teknik *matched subject design A-B-B-A* (Haryadi, 2014). Pembagian kelompok ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan kemampuan awal antar kelompok penelitian. Kelompok pertama merupakan kelompok latihan tendangan sasaran tetap, sedangkan kelompok kedua merupakan kelompok latihan tendangan sasaran berubah. Dengan pembagian ini, diharapkan hasil penelitian dapat menggambarkan perbedaan pengaruh dari masing-masing metode latihan secara lebih akurat.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan tendangan penalti siswa. Tes awal ini digunakan sebagai dasar untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya kedua kelompok diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan. Kelompok pertama diberikan latihan tendangan sasaran tetap, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan tendangan sasaran berubah. Setelah seluruh program latihan selesai

## Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo

Laila Qohar Ikhsani, Martin Sudarmono

dilaksanakan, penelitian diakhiri dengan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui peningkatan ketepatan tendangan penalti setelah diberikan perlakuan. Hasil dari kedua tes tersebut kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas masing-masing metode latihan.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi secara lebih mudah dan efektif (Yusup, 2018). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menendang bola ke sasaran yang diterbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Azemi dkk., 2021). Tes dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang yang telah diberi zona sasaran dari jarak 11 meter sesuai dengan titik penalti. Skor diperoleh dari jumlah keberhasilan memasukkan bola ke dalam zona sasaran yang telah ditentukan. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77 sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Data penelitian dikumpulkan melalui metode tes dan pengukuran, kemudian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 24 yang meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji t.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Hasil *pre-test* digunakan untuk membagi sampel menjadi dua kelompok dengan kemampuan relatif seimbang, yaitu kelompok latihan sasaran tetap dan sasaran berubah. Tahap kedua adalah program latihan sesuai perlakuan masing-masing kelompok. Kelompok sasaran tetap berlatih dengan target yang tidak berubah, sedangkan sasaran berubah menggunakan variasi target berbeda.

Program latihan dilaksanakan 12 pertemuan, tiga kali seminggu, untuk memperoleh efek latihan yang signifikan (Iversen dkk., 2021). Beban latihan ditingkatkan setiap empat pertemuan agar respons gerak meningkat (Rahardian dkk., 2019). Tahap terakhir adalah *post-test* untuk melihat peningkatan ketepatan tendangan penalti. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji t dengan SPSS versi 24. Analisis ini bertujuan

mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan terhadap ketepatan tendangan penalti.

#### Deskripsi dan Analisis Data Hasil Penelitian

Tabel 1. Skor Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre-test</i> Tendangan Sasaran Tetap	10	5	16	10.90	3.178
<i>Pre-test</i> Tendangan Sasaran Berubah	10	5	15	10.90	3.107
Valid <i>N</i> ( <i>listwise</i> )	10				

Berdasarkan tabel, *pre-test* ketepatan tendangan penalti kelompok sasaran tetap terdiri dari 10 siswa. Skor terendah 5, skor tertinggi 16, rata-rata 10,90, dan standar deviasi 3,178. Kelompok sasaran berubah juga terdiri dari 10 siswa, skor terendah 5, skor tertinggi 15, rata-rata 10,90, dan standar deviasi 3,107. Data ini menunjukkan kemampuan awal kedua kelompok relatif sama sebelum latihan. Setelah program latihan diberikan, dilakukan *post-test* untuk melihat pengaruh kedua jenis latihan. Tes ini bertujuan mengetahui peningkatan ketepatan tendangan penalti pada siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo di masing-masing kelompok.

Tabel 2. Skor Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Post-Test</i> Tendangan Sasaran Tetap	10	16	22	18.00	1.886



<i>Post-Test</i>					
Tendangan Sasaran Berubah	10	14	20	17.20	2.150
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel, post-test ketepatan tendangan penalti kelompok sasaran tetap terdiri dari 10 siswa. Skor terendah 16, skor tertinggi 22, rata-rata 18,00, dan standar deviasi 1,886. Kelompok sasaran berubah juga terdiri dari 10 siswa, skor terendah 14, skor tertinggi 20, rata-rata 17,20, dan standar deviasi 2,150. Data ini menunjukkan peningkatan kemampuan ketepatan tendangan penalti pada kedua kelompok setelah latihan. Kelompok sasaran tetap memiliki skor lebih tinggi dibanding sasaran berubah, menunjukkan latihan sasaran tetap lebih efektif bagi ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo.

### Uji Prasyarat Analisis

#### Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Tetap

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-Test</i> Latihan tendangan sasaran tetap	,213	10	,200*	,952	10	,698
<i>Post-Test</i> Latihan tendangan sasaran tetap	,202	10	,200*	,894	10	,190

Uji normalitas bertujuan untuk memverifikasi apakah sebaran data yang akan dijelaskan berdistribusi normal atau tidak. Prosedur pengujian ini menyesuaikan dengan karakteristik variabel yang diteliti, dimana dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk* melalui bantuan program SPSS 24 karena jumlah

sampel kurang dari 50 (Kamath dkk., 2025). Kaidah normalitas jika  $\text{sig} < 0,05$  maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika  $\text{sig} > 0,05$  maka sebaran data dinyatakan normal. Tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda di kelompok A dengan *pre-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,698 dan *post-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,190. Dari kedua data *pre-test* dan *post-test* kelompok A tersebut mempunyai nilai signifikansi  $> 0,05$  sehingga data yang diperoleh berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Berubah

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-Test</i> Latihan tendangan sasaran tetap	,213	10	,200*	,952	10	,698
<i>Post-Test</i> Latihan tendangan sasaran tetap	,202	10	,200*	,894	10	,190

Tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda pada kelompok B. Data *pre-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,584, sedangkan *post-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,254. Kedua nilai tersebut digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan kaidah uji normalitas, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok B dapat dinyatakan berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

**Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo**

Laila Qohar Ikhsani, Martin Sudarmono

Tabel 5. Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Tetap

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1,638	1	18	,217
Based on Median	1,290	1	18	,271
Based on Median and with adjusted df	1,290	1	14,714	,274
Based on trimmed mean	1,546	1	18	,230

Uji homogenitas diterapkan untuk mengetahui apakah data pada kelompok yang akan diteliti memiliki kesamaan varians atau tidak. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada *Based on Mean* > 0,05. Hasil uji homogenitas pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 0,217 dan *Based on Median* sebesar 0,271. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi kriteria homogenitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir pada kelompok A (latihan tendangan sasaran tetap) bersifat homogen

Tabel 6. Uji Homogenitas Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Berubah

Hasil	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,508	1	18	,485
Based on Median	,467	1	18	,503
Based on Median and with adjusted df	,467	1	15,356	,505
Based on trimmed mean	,448	1	18	,512

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data pada kelompok yang diteliti. Hasil uji homogenitas pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 0,485 dan *Based on*

*Median* sebesar 0,503. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi kriteria homogenitas. Hal ini menunjukkan bahwa varians data pada kelompok B relatif sama. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir pada kelompok B (latihan tendangan sasaran berubah) bersifat homogen.

**Uji Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Tendangan Sasaran Berubah**

Tabel 7. Uji Pengaruh Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Tetap

Kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		t ht	t tb	Sig.	selisih %
Pre-test	10,90	9,441	2,262	0,00	7,10 65,14%
Post-test	18,00				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, diperoleh nilai *t hitung* sebesar 9,441 dan *t tabel* sebesar 2,262. Nilai *t hitung* yang lebih besar dari *t tabel* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti terdapat pengaruh latihan tendangan sasaran tetap terhadap ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Peningkatan tersebut ditunjukkan dengan selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 7,10 atau mengalami peningkatan sebesar 65,14%.

Tabel 8. Uji Pengaruh Data Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Berubah

Kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		t ht	t tb	Sig.	selisih %
Pre-test	10,90	5,915	2,262	0,00	6,30 57,80%
Post-test	17,20				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 yang lebih kecil dari

0,05. Selain itu, diperoleh nilai *t hitung* sebesar 5,915 dan *t tabel* sebesar 2,262. Nilai *t hitung* yang lebih besar dari *t tabel* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti terdapat pengaruh latihan tendangan sasaran berubah terhadap ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Peningkatan tersebut ditunjukkan dengan selisih nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 6,30 atau mengalami peningkatan sebesar 57,80%.

### Perbedaan Pengaruh Kelompok Latihan Tendangan Sasaran Tetap dan Tendangan Sasaran Berubah

Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data kedua kelompok berdistribusi normal dan homogen. Analisis dilanjutkan menggunakan uji *t*. Kelompok latihan sasaran tetap meningkat dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 7,10 atau 65,14%. Hasil uji *t* menunjukkan *t hitung* 9,441 lebih besar dari *t tabel* 2,262 dengan signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Hal ini menandakan pengaruh signifikan terhadap ketepatan tendangan penalti.

Kelompok latihan sasaran berubah juga menunjukkan peningkatan sebesar 6,30 atau 57,80%. Hasil uji *t* pada kelompok ini menunjukkan *t hitung* 5,915 lebih besar dari *t tabel* 2,262 dengan signifikansi  $0,00 < 0,05$ , sehingga berpengaruh signifikan. Perbandingan kedua kelompok menunjukkan sasaran tetap lebih efektif. Selisih peningkatan antara kedua metode adalah 7,34%. Dengan demikian, latihan sasaran tetap memberikan pengaruh lebih besar terhadap ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda.

### Pembahasan

#### Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Siswa SSB Bina Tunas Muda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tendangan dengan sasaran tetap meningkatkan ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Nilai rata-rata *pre-test* 10,90 meningkat menjadi 18,00 pada *post-test*, dengan selisih 7,10. Latihan dengan target tetap membantu pemain fokus pada teknik dasar menendang. Latihan ini juga melatih pengaturan kekuatan dan arah bola. Dengan demikian, latihan terprogram mampu

meningkatkan kemampuan dasar menendang secara tepat.



Gambar 1. Latihan Tendangan Sasaran Tetap

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026

Latihan sasaran tetap dilakukan secara berulang pada target yang sama. Pengulangan gerak membantu pemain membentuk pola gerak yang konsisten. Hal ini meningkatkan koordinasi antara mata dan kaki saat menendang. Pemain dapat lebih mudah memperbaiki posisi kaki tumpu dan ayunan kaki. Latihan ini juga menekankan arah pandangan saat menendang (Anam dkk., 2018).

Perubahan terlihat pada distribusi kategori kemampuan siswa. Pada *pre-test*, sebagian besar siswa berada di kategori cukup, dan beberapa masih kurang atau sangat kurang. Setelah 12 pertemuan latihan sasaran tetap, sebagian besar siswa naik ke kategori baik dan sangat baik. Latihan berulang membantu mengontrol arah dan kekuatan tendangan. Selain itu, latihan rutin meningkatkan rasa percaya diri pemain.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Prasetyo, 2024) yang menunjukkan bahwa latihan penalti dengan sasaran meningkatkan akurasi. Kesamaan hasil menunjukkan bahwa menekankan ketepatan sasaran efektif. Latihan ini memberikan stimulus yang tepat untuk mengembangkan akurasi tendangan. Dengan demikian, latihan sasaran tetap dapat dijadikan metode efektif. Metode ini cocok untuk meningkatkan ketepatan tendangan penalti pada siswa sekolah sepak bola.

#### Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Siswa SSB Bina Tunas Muda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tendangan dengan sasaran tetap meningkatkan ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Nilai rata-

## Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo

Laila Qohar Ikhsani, Martin Sudarmono

rata pre-test 10,90 meningkat menjadi 18,00 pada post-test, dengan selisih 7,10. Latihan dengan target tetap membantu pemain fokus pada penguasaan teknik dasar menendang. Latihan ini juga melatih pengaturan kekuatan dan arah bola. Dengan demikian, latihan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan dasar menendang secara tepat.



Gambar 2. Latihan Tendangan Sasaran Berubah

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026

Latihan sasaran tetap dilakukan secara berulang pada target yang sama. Pengulangan gerak membentuk pola gerak yang lebih konsisten. Hal ini meningkatkan koordinasi mata dan kaki saat menendang. Fokus pada satu sasaran membuat pemain mudah memperbaiki posisi kaki tumpu, ayunan kaki, dan arah pandangan (Anam dkk., 2018). Latihan ini menekankan ketepatan arah dan konsistensi tendangan.

Perubahan juga terlihat pada distribusi kategori kemampuan siswa. Pada pre-test, sebagian besar siswa berada di kategori cukup, dan beberapa masih kurang atau sangat kurang. Setelah 12 pertemuan latihan sasaran tetap, sebagian besar siswa naik ke kategori baik dan sangat baik. Latihan berulang membantu pemain mengontrol arah dan kekuatan tendangan. Latihan rutin juga meningkatkan rasa percaya diri karena pemain terbiasa menendang dengan teknik benar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Prasetio, 2024) yang menunjukkan bahwa latihan penalti menggunakan sasaran meningkatkan akurasi. Kesamaan hasil menunjukkan bahwa latihan yang menekankan ketepatan sasaran efektif. Latihan ini memberikan stimulus untuk mengembangkan konsistensi teknik, koordinasi gerak, serta kontrol arah dan kekuatan tendangan. Dengan demikian, latihan sasaran tetap dapat dijadikan metode latihan efektif. Metode ini cocok untuk

meningkatkan ketepatan tendangan penalti pada siswa sekolah sepak bola.

### Latihan Tendangan Sasaran Tetap Lebih Berpengaruh Daripada Latihan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti

Peningkatan ketepatan tendangan penalti pada siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo dapat dicapai melalui latihan rutin dan terprogram. Kedua metode latihan, yaitu sasaran tetap dan sasaran berubah, sama-sama meningkatkan kemampuan ketepatan tendangan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan latihan konsisten mampu meningkatkan koordinasi gerak dan akurasi tendangan (Aprilyanti dkk., 2025). Analisis data menunjukkan kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan. Hal ini menegaskan bahwa latihan teknik yang terstruktur efektif untuk pengembangan keterampilan pemain (Azemi dkk., 2021).



Gambar 3. *Post-Test* Ketepatan Tendangan Penalti

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026

Kelompok latihan sasaran tetap meningkat dari rata-rata pre-test 10,90 menjadi 18,00 pada post-test, dengan selisih 7,10 atau 65,14%. Kelompok sasaran berubah meningkat dari 10,90 menjadi 17,20, dengan selisih 6,30 atau 57,80%. Kedua metode efektif, tetapi sasaran tetap menunjukkan peningkatan lebih besar, yaitu selisih 7,34%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa metode latihan memengaruhi keberhasilan peningkatan keterampilan.

Latihan sasaran tetap memungkinkan pemain fokus pada pengulangan teknik menendang, posisi kaki tumpu, dan arah pandangan pada target yang sama. Pengulangan gerak membentuk pola gerak stabil sehingga ketepatan tendangan meningkat. Latihan sasaran berubah menuntut pemain menyesuaikan arah tendangan sesuai perubahan target. Dengan



demikian, sasaran tetap lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan tendangan penalti. Latihan ini membantu membangun konsistensi teknik, koordinasi gerak, serta kontrol arah dan kekuatan tendangan secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kedua metode latihan, yaitu sasaran tetap dan sasaran berubah, berpengaruh signifikan terhadap ketepatan tendangan penalti siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo. Latihan yang terprogram dan berulang mampu meningkatkan kemampuan pemain mengarahkan bola secara tepat. Latihan sasaran tetap meningkat dari rata-rata *pre-test* 10,90 menjadi 18,00 pada *post-test*, dengan peningkatan 7,10 atau 65,14%. Latihan sasaran berubah meningkat dari rata-rata *pre-test* 10,90 menjadi 17,20 pada *post-test*, dengan peningkatan 6,30 atau 57,80%. Hasil menunjukkan bahwa latihan sasaran tetap lebih efektif, dengan selisih peningkatan 7,34%, sehingga dapat dijadikan metode latihan utama untuk meningkatkan ketepatan tendangan penalti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., Naskar, S., Raza, M. R., & Rana, D. (2025). Societal impact of physical activity: Promoting health through sports science. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2025.v12.i2c.3708>
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Juara*, 2(2), 82–92.
- Altmann, S., Forcher, L., Woll, A., & Härtel, S. (2023). Effective playing time affects physical match performance in soccer: An analysis according to playing position. *Biology of Sport*, 40, 967–973. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.123320>
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57–62.
- Aprilyanti, T. I., Siregar, K. R., Noviyanti, L., Harahap, T. I., & Suyono, S. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.531>
- Azemi, M. A., Muhamed, M. F. A. A., Azudin, M. Z. M., Abd Malek, N. F., & Abd Rahim, M. A. (2021). Effect of breathing exercise on the accuracy of penalty kick. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 3(2), 33–40.
- Billa, A. S., Nurrochmah, S., Supriyadi, S., & Wiguno, L. T. H. (2023). Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Hoki Setelah PPKM Level 4. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p253-269>
- Crevenna, R. (2020). Health-enhancing physical activity, exercise and sports—a never-ending success story. *Wiener klinische Wochenschrift*, 132, 113–114. <https://doi.org/10.1007/s00508-020-01640-x>
- Dasso, N. (2018). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54, 45. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Domenico, F., Sannicandro, I., & Altavilla, G. (2020). The educational value of the rules in five-a-side football. *Journal of Human Sport and Exercise*, 645–655. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.proc3.17>
- Ellis, L., & Ward, P. (2021). The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response in professional football: A mixed methods study. *Journal of Sports Sciences*, 40, 3–15. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1957344>
- Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2025). Duration, score, and timing: factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1462932>

**Pengaruh Latihan Tendangan Sasaran Tetap Dan Tendangan Sasaran Berubah Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Siswa SSB Bina Tunas Muda Kabupaten Purworejo**

Laila Qohar Ikhsani, Martin Sudarmono

- Haryadi, D. (2014). *Implementasi Pendekatan Taktis dan Pendekatan Teknis Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola PB - Universitas Pendidikan Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irfan Syahroni, M., STIT Al-Aziziyah, D., TGH Umar Abdul Aziz kapek Gunung Sari Lombok Barat, J. I., & pos, kode. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 43(3).
- Iversen, V. M., Norum, M., Schoenfeld, B. J., & Fimland, M. S. (2021). No time to lift? Designing time-efficient training programs for strength and hypertrophy: a narrative review. *Sports Medicine*, 51(10), 2079–2095.
- Jusran, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, 4(1), 55–61.
- Kamath, A., Poojari, S., & Varsha, K. (2025). Assessing the robustness of normality tests under varying skewness and kurtosis: a practical checklist for public health researchers. *BMC Medical Research Methodology*, 25(1), 206.
- Khodae, M., & Mathern, S. (2020). Soccer. *Sports-related Fractures, Dislocations and Trauma*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-36790-9\\_72](https://doi.org/10.1007/978-3-030-36790-9_72)
- Kurniawan, A., & Setiabudi, M. A. (2020). Efektifitas pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi tendangan penalti. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(1), 1–12.
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948.
- Niżnikowski, T., Sadowski, J., Mastalerz, A., Porter, J., Makaruk, H., Fernández-Rodríguez, E., Starzak, M., Romero-Ramos, O., Zieliński, J., & Bodasińska, A. (2025). Attentional Focus and Practice Autonomy Enhance Penalty Kick Accuracy in Soccer. *Sports*, 13(10), 332.
- Noël, B., Van Der Kamp, J., & Klatt, S. (2021). The Interplay of Goalkeepers and Penalty Takers Affects Their Chances of Success. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645312>
- Pradana, M., Elisa, H. P., & Utami, D. G. (2024). A Bibliometric Analysis of Entrepreneurship in Football. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120102>
- Prasetio, A. (2024). Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada SSB Akademi Sepak Bola Rancaek. *Jurnal Spirit Edukasia*, 4(01), 195–200.
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh model latihan ladder drill lateral dan zig-zag hops terhadap peningkatan kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Rubiyatno, Perdana, R. P., Supriatna, E., Yanti, N., & Suryadi, D. (2023). Team Game Tournament (TGT)-type cooperative learning model: How does it affect the learning outcomes of football shooting? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(1\).12130](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(1).12130)
- Schaflechner, H., Jung, H., & Ha, T. (2024). Evaluating the Effectiveness of Penalty Kicks in the UEFA Champions League: Optimal Techniques and Directions for Scoring Success. *Journal of Data Analytics*. <https://doi.org/10.59615/jda.3.1.13>
- Setiawan, A., Mubarak, M. Z., Marzuki, I., Oktriani, S., Kunci, K., Konsentrasi, Diri, K., & Penalti, T. (2024). KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI BERHUBUNGAN DENGAN HASIL TENDANGAN PENALTI ATLET SSB PSPS SEGERAN. *Sports Collaboration Journal*. <https://doi.org/10.35473/scj.v2i2.3605>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110.



- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Jossae (journal of sport science and education)*, 4(2), 85–90.
- Timur, J. H. S. R. J. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SHOOTING FUTSAL (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3).
- van der Ploeg, H. P., & Bull, F. C. (2020). Invest in physical activity to protect and promote health: the 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01051-1>
- Wei, M., Gollwitzer, M., & Hewig, J. (2021). Social influence and external feedback control in humans. *F1000Research*, 12. <https://doi.org/10.12688/f1000research.133295.3>