

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN FIRST TOUCH SHOOTING DALAM MENINGKATKAN AKURASI SHOOTING KE ARAH GAWANG PADA PEMAIN SSB BATC AMPEL U-13

Bakhtiar Ramadhan^a, Khoiril Anam^b

^{ab} Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

email: ^a bakhtiarrahmadhan26@students.unnes.ac.id, ^b khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juni 2026

Revisi 21 Juni 2026

Diterima 30 Juni 2026

Online 15 Juli 2026

Kata kunci:

First Touch Shooting

Akurasi Shooting

Sepak Bola

Metode Latihan

Pemain Usia Muda

Keywords:

First Touch Shooting

Shooting Accuracy

Football

Training Method

Youth Players

ABSTRAK

Kemampuan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam keberhasilan pemain mencetak gol pada permainan sepak bola. Hasil observasi pada pemain SSB BATC Ampel U-13 menunjukkan bahwa akurasi *shooting* masih belum optimal sehingga diperlukan metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 9 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Tes *Shooting Bobby Charlton* dan dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, *Paired Sample t-Test*, dan *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor akurasi *shooting* meningkat dari 73,33 pada *pretest* menjadi 90,00 pada *posttest*. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), sedangkan nilai *N-Gain* sebesar 0,277 termasuk kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* efektif secara statistik dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain SSB BATC Ampel U-13 dan dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan dalam pembinaan sepak bola usia muda.

ABSTRACT

Shooting is one of the fundamental techniques that plays an important role in a player's success in scoring goals in football. Preliminary observations of SSB BATC Ampel U-13 players indicated that their shooting accuracy was not optimal, highlighting the need for an appropriate training method to improve this ability. This study aimed to analyze the effectiveness of the *First Touch Shooting* training method in improving goal-shooting accuracy. An experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design* was employed. The sample consisted of nine players selected through *purposive sampling*. Data were collected using the *Bobby Charlton Shooting Test* and analyzed using descriptive statistics, the *Shapiro-Wilk* normality test, *Paired Sample t-Test*, and *N-Gain* analysis. The results showed that the mean shooting accuracy score increased from 73.33 in the *pretest* to 90.00 in the *posttest*. The *Paired Sample t-Test* produced a significance value of 0.028 ($p < 0.05$), while the *N-Gain* score of 0.277 was categorized as low. These findings indicate that the *First Touch Shooting* training method is statistically effective in

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Ratna Santika Dewi, Lolia Manurizal, Riwalidi Putra

.(2026). Efektivitas Metode Latihan *First Touch Shooting* Dalam Meningkatkan Akurasi *Shooting* Ke Arah Gawang Pada Pemain Ssb Batc Ampel U-13. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 12(2), 293-306.

improving the shooting accuracy of SSB BATC Ampel U-13 players and can be used as an alternative training method in youth football development.

1. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi dan popularitas tertinggi di dunia (Li and Mateos 2022). Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola mendorong berkembangnya berbagai program pembinaan atlet sejak usia dini sebagai upaya meningkatkan kualitas prestasi olahraga. Pembinaan pemain muda umumnya dilaksanakan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB) yang berperan dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar pemain sejak usia dini sebagai fondasi pembinaan prestasi sepak bola (Wisnu and Rohman 2022). Pembinaan yang dilakukan sejak usia dini menjadi fondasi penting dalam membentuk pemain yang memiliki keterampilan teknik dan pemahaman permainan yang baik sehingga mampu bersaing pada jenjang prestasi yang lebih tinggi (Febrianta and Sabillah 2022).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah *shooting*. Teknik *shooting* merupakan bentuk penyelesaian akhir (*finishing*) yang menjadi penentu akhir dari setiap proses serangan dan berperan penting dalam keberhasilan tim mencetak gol (Shan 2022). Keberhasilan *shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh kemampuan pemain mengarahkan bola secara tepat ke sasaran (Sarifudin et al. 2023). Oleh karena itu, akurasi *shooting* menjadi salah satu indikator penting dalam mengevaluasi efektivitas kemampuan menyerang seorang pemain. Peningkatan akurasi *shooting* memerlukan latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik permainan sehingga mampu menghasilkan adaptasi teknik yang optimal (Hanif, Nasuka, and Priyono 2022).

Prinsip spesifisitas latihan menjelaskan bahwa adaptasi kemampuan olahraga akan berlangsung lebih efektif apabila bentuk latihan memiliki karakteristik yang sesuai dengan tuntutan gerak yang terjadi dalam pertandingan (Stone et al. 2022).

Dalam permainan sepak bola, pemain umumnya menerima rangkaian umpan sebelum melakukan *shooting*, dan kecepatan perpindahan bola menuju proses penyelesaian akhir berpengaruh terhadap keberhasilan mencetak gol (Cao 2024). Oleh karena itu, metode latihan yang mengintegrasikan kontrol bola dan *shooting* diperkirakan mampu meningkatkan kemampuan penyelesaian akhir secara lebih efektif dibandingkan latihan yang hanya menekankan salah satu komponen teknik (Syaputra, Syah, and Syarifoeddin 2024).

Berdasarkan hasil observasi pada pemain SSB BATC Ampel U-13, kemampuan akurasi *shooting* masih belum optimal. Beberapa pemain mengalami kesulitan mengarahkan bola ke sasaran, kurang maksimal dalam melakukan sentuhan pertama (*first touch*), serta belum mampu mengambil keputusan secara cepat ketika memperoleh peluang mencetak gol. Kondisi tersebut menyebabkan efektivitas penyelesaian akhir pemain belum maksimal sehingga diperlukan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik permainan untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *First Touch Shooting*. Metode latihan ini mengombinasikan penerimaan umpan, kontrol bola melalui sentuhan pertama (*first touch*), kemudian dilanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang (Perez-Arroniz et al. 2025). Karakteristik latihan tersebut menyerupai situasi pertandingan sehingga pemain dituntut melakukan kontrol bola, penyesuaian posisi tubuh, dan penyelesaian akhir secara cepat dan tepat. Selain meningkatkan kemampuan teknik *shooting*, metode ini juga melatih koordinasi gerak, keseimbangan, konsentrasi, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa variasi metode latihan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Penelitian oleh (Yudanto et al. 2022) menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan (*Games Experience Learning*) memberikan peningkatan keterampilan bermain sepak bola yang lebih baik dibandingkan pendekatan latihan teknik konvensional, karena pemain berlatih dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Penelitian yang dilakukan (Syaputra et al. 2024) menunjukkan bahwa

latihan *one touch shooting* yang mengintegrasikan penerimaan bola, kontrol bola, dan *shooting* memberikan peningkatan akurasi *shooting* yang signifikan. Penelitian oleh (Ramdhan and Muhaimin 2023) juga menunjukkan bahwa latihan *shooting after a forward pass* maupun *shooting after a side pass* mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Latihan yang diawali dengan umpan sebelum melakukan *shooting* membantu pemain mengembangkan koordinasi, orientasi tubuh, pengambilan keputusan, dan kualitas penyelesaian akhir (*finishing*) karena bentuk latihannya menyerupai situasi pertandingan. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada berbagai variasi latihan *shooting* secara umum dan belum secara khusus menguji efektivitas metode *First Touch Shooting* pada pemain kelompok umur U-13.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) berupa masih terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas metode *First Touch Shooting* sebagai bentuk latihan yang mengintegrasikan kontrol bola dan *shooting* pada pemain usia pembinaan. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian efektivitas metode *First Touch Shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB BATC Ampel U-13 menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest–Posttest Design*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB BATC Ampel U-13. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan metode latihan sepak bola usia muda serta memberikan masukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

2. Metode

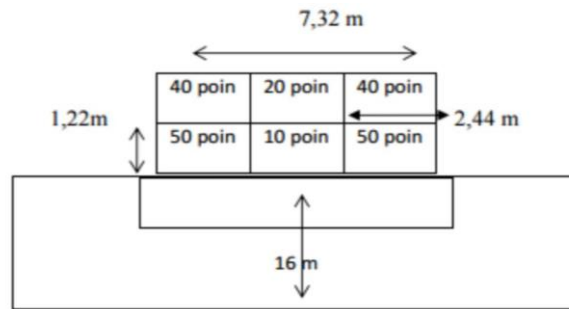
Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design* untuk mengetahui efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB BATC Ampel U-13. Pengukuran dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah seluruh

program latihan selesai dilaksanakan sehingga perubahan kemampuan *shooting* dapat dianalisis secara objektif (Priadana and Sunarsi 2021).

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Urutsewu, Kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali. Subjek penelitian adalah pemain SSB BATC Ampel kelompok umur 13 tahun (U-13). Sampel penelitian berjumlah 9 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pemain aktif mengikuti latihan, berusia maksimal 13 tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan tidak mengalami cedera selama penelitian berlangsung.

Perlakuan yang diberikan berupa metode latihan *First Touch Shooting*, yaitu latihan yang diawali dengan penerimaan umpan dari rekan setim, dilanjutkan dengan sentuhan pertama (*first touch*) untuk mengontrol bola, kemudian melakukan *shooting* ke arah gawang. Latihan dirancang menyerupai situasi pertandingan sehingga pemain dituntut melakukan kontrol bola, penyesuaian posisi tubuh, dan penyelesaian akhir secara cepat dan tepat. Program latihan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali setiap minggu (Amory and Satria 2025).

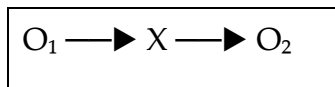
Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes *Shooting* Bobby Charlton untuk mengukur akurasi *shooting* pemain berdasarkan zona penilaian yang telah ditentukan. Berdasarkan (Mielke 2007), instrumen ini memiliki koefisien validitas sebesar 0,771 dan reliabilitas sebesar 0,898, sehingga dinyatakan memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang baik dalam mengukur akurasi *shooting*. Instrumen ini juga telah digunakan pada penelitian-penelitian terbaru mengenai akurasi *shooting* sepak bola (Prasetyo 2023), sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Pada pelaksanaan tes, setiap pemain diberikan tiga kali kesempatan melakukan *shooting* baik pada saat *pretest* maupun *posttest*. Setiap percobaan dinilai berdasarkan zona skor pada Tes *Shooting* Bobby Charlton, kemudian skor dari ketiga percobaan dijumlahkan untuk memperoleh skor akhir masing-masing pemain. Skor total tersebut selanjutnya digunakan sebagai data dalam analisis statistik.



Gambar 1. Pembagian Wilayah Skor Tes *Shooting* Bobby Charlton

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal akurasi *shooting* pemain. Selanjutnya, sampel mengikuti program latihan *First Touch Shooting* sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest* untuk mengetahui perubahan kemampuan akurasi *shooting*.

Alur pelaksanaan penelitian:



O₁ = *Pretest* Akurasi *Shooting* ke Arah Gawang

X = Program Latihan *First Touch Shooting*

O₂ = *Posttest* Akurasi *Shooting* ke Arah Gawang

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro–Wilk* untuk memastikan data berdistribusi normal sebelum pengujian hipotesis. Selanjutnya, perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 0,05. Efektivitas peningkatan kemampuan *shooting* dianalisis menggunakan *N-Gain Score* dengan rumus sebagai berikut.

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Posttest} - \text{Pretest}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Pretest}}$$

Interpretasi nilai *N-Gain*, yaitu $g < 0,30$ (rendah), $0,30 \leq g < 0,70$ (sedang), dan $g \geq 0,70$ (tinggi) (Harianja, Yusup, and Sardianto Markos Siahaan 2024). Hasil analisis

digunakan untuk menentukan efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain SSB BATC Ampel U-13.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB BATC Ampel U-13 disajikan berdasarkan analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, dan analisis *N-Gain*. Pengukuran kemampuan *shooting* dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah sampel mengikuti program latihan *First Touch Shooting* selama 12 kali pertemuan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Akurasi *Shooting*

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	9	73,33	33,541	20	120
<i>Poettest</i>	9	90,00	36,742	50	150

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor akurasi *shooting* meningkat dari 73,33 pada *pretest* menjadi 90,00 pada *posttest*. Peningkatan rata-rata sebesar 16,67 poin mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan akurasi *shooting* setelah mengikuti program latihan *First Touch Shooting*. Selain itu, nilai minimum meningkat dari 20 menjadi 50 poin, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 120 menjadi 150 poin. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan akurasi *shooting* setelah pemberian perlakuan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro–Wilk* untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro–Wilk*

Data	Sig.
------	------

<i>Pretest</i>	0,663
<i>Posttest</i>	0,215

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,663 dan *posttest* sebesar 0,215. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas sehingga layak dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test*.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan akurasi *shooting* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *Paired Sample t-Test*

Variabel	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest- Posttest</i>	-16,667	-2,673	0,028

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *shooting* setelah mengikuti program latihan, dilakukan analisis efektivitas menggunakan *N-Gain*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis *N-Gain*

Variabel	<i>N-Gain</i>	Kategori
<i>First Touch Shooting</i>	0,277	Rendah

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai *N-Gain* sebesar 0,277 yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan akurasi *shooting* setelah mengikuti program latihan *First Touch Shooting* berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan

bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil tersebut, metode latihan *First Touch Shooting* dinyatakan efektif secara statistik dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB BATC Ampel U-13.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain SSB BATC Ampel U-13. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 73,33 pada *pretest* menjadi 90,00 pada *posttest*, serta hasil *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dalam meningkatkan akurasi *shooting* telah tercapai.

Peningkatan kemampuan *shooting* dipengaruhi oleh karakteristik metode latihan *First Touch Shooting* yang mengintegrasikan penerimaan umpan, kontrol bola melalui *first touch*, dan penyelesaian akhir (*shooting*) dalam satu rangkaian gerakan. Latihan tersebut memberikan stimulus yang menyerupai situasi pertandingan sehingga pemain tidak hanya mengembangkan keterampilan teknik *shooting*, tetapi juga kemampuan mengontrol bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta menentukan waktu yang tepat untuk melakukan penyelesaian akhir. Kondisi ini sejalan dengan kajian biomekanika yang menyatakan bahwa keberhasilan *shooting* dipengaruhi oleh posisi tubuh, koordinasi gerak, keseimbangan, serta ketepatan kontak antara kaki dan bola pada saat melakukan tendangan (Arjunnaja et al. 2022).

Hasil penelitian ini juga mendukung prinsip spesifisitas latihan yang menyatakan bahwa adaptasi latihan akan berlangsung lebih optimal apabila bentuk latihan memiliki kesamaan dengan tuntutan gerak dalam pertandingan (Stone et al. 2022). Dalam situasi permainan, pemain umumnya menerima umpan sebelum melakukan *shooting*. Oleh karena itu, metode *First Touch Shooting* memberikan pengalaman gerak yang lebih spesifik sehingga mampu meningkatkan efektivitas penyelesaian akhir pemain.

Temuan tersebut juga sejalan dengan teori pembelajaran gerak (*Motor Learning Theory*) yang menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan terjadi melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan spesifik terhadap tugas (*task-specific practice*), sehingga menghasilkan perubahan perilaku gerak yang bersifat bertahan (*lasting change in motor behavior* (Leech et al. 2022). Selama program latihan, pemain secara berulang melakukan rangkaian gerakan menerima umpan, melakukan *first touch*, kemudian mengeksekusi *shooting* ke arah gawang. Pengulangan gerakan dalam latihan yang spesifik memungkinkan peningkatan koordinasi gerak, kontrol bola, dan kualitas pelaksanaan keterampilan teknik, termasuk *shooting* (Bergmann et al. 2021). Proses adaptasi inilah yang diduga menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya akurasi *shooting* pemain setelah mengikuti program latihan *First Touch Shooting*.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Prayitno, Syah, and Imran 2025) menunjukkan bahwa variasi metode latihan *shooting* yang terstruktur dan kontekstual mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola usia muda secara signifikan.. Penelitian (Fernando H. Girsang and Supriadi 2021) juga menunjukkan bahwa latihan yang mengombinasikan aktivitas teknis sebelum melakukan *shooting* memberikan peningkatan akurasi *shooting* pada pemain sepak bola usia muda. Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa variasi metode latihan *shooting* yang dirancang sesuai karakteristik permainan mampu meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola usia muda. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada penggunaan latihan yang menyerupai situasi pertandingan untuk meningkatkan kemampuan penyelesaian akhir (*finishing*). Perbedaannya, penelitian ini secara khusus menguji efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* yang mengintegrasikan *first touch* dan *shooting* dalam satu rangkaian gerakan pada pemain SSB BATC Ampel U-13.

Meskipun hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, nilai *N-Gain* sebesar 0,277 menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan masih

berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh jumlah sampel yang relatif sedikit, durasi latihan yang hanya berlangsung selama 12 kali pertemuan, serta perbedaan kemampuan awal antar pemain. Selain itu, karakteristik pemain usia 13 tahun yang masih berada pada tahap perkembangan teknik memungkinkan proses adaptasi terhadap latihan memerlukan waktu yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* dapat dijadikan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola usia muda. Penerapan metode latihan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik *shooting*, tetapi juga membantu pemain mengembangkan kemampuan kontrol bola dan penyelesaian akhir (*finishing*) yang lebih efektif dalam situasi permainan. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan pertandingan serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan metode latihan yang lebih efektif. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas metode latihan *First Touch Shooting* dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* efektif secara statistik dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke arah gawang pada pemain SSB BATC Ampel U-13. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor *shooting* dari 73,33 pada *pretest* menjadi 90,00 pada *posttest*, serta hasil *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Meskipun nilai *N-Gain* sebesar 0,277 termasuk kategori rendah, metode latihan *First Touch Shooting* tetap mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. Temuan ini menunjukkan bahwa metode latihan *First Touch Shooting* dapat dijadikan

sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan penyelesaian akhir (*finishing*) pada program pembinaan sepak bola usia muda. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan durasi latihan, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, dan menerapkan program latihan yang lebih panjang agar diperoleh gambaran efektivitas metode latihan yang lebih komprehensif.

5. Referensi

- Amory, Pedro, and M. Haris Satria. 2025. "Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Di Sekolah Sepakbola Gandus Putra." *Indonesian Journal of Sport and Tourism* 7(1):1–12. doi:10.23887/ijst.v7i1.88748.
- Arjunnaja, Arjunnaja, Slamet Asnawi, Aji Tri Pamungkas, and Minh Nghia Le tran. 2022. "Analisis Gerakan Tendangan Instep Pada Atlet Sepakbola Dalam Peningkatan Performa." *Sepakbola* 2(1):18–24. doi:10.33292/sepakbola.v2i1.148.
- Bergmann, Fynn, Rob Gray, Svenja Wachsmuth, and Oliver Höner. 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. doi:10.3389/fpsyg.2021.772201.
- Cao, Shun. 2024. "Passing Path Predicts Shooting Outcome in Football." *Scientific Reports* 14(1):1–14. doi:10.1038/s41598-024-60183-7.
- Febrianta, Adib, and Muhamad Ichsan Sabillah. 2022. "Metode Latihan Basic Skill Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Usia 10- 12 Tahun." *Jurnal Prestasi Olahraga (Jorpres)* 18(2):73–81.
<https://staffnew.uny.ac.id/upload/12009920225742/lainlain/J-AF-FootballSkill-22.pdf>.
- Fernando H. Girsang, and Amir Supriadi. 2021. "Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling Dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Soccer Pratama Tahun 2021." *Journal Physical Health Recreation* 2(1):53–61. doi:10.55081/jphr.v2i1.519.
- Hanif, Reza Zul, Nasuka Nasuka, and Bambang Priyono. 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):315–21.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.

- Harianja, M. Rokhati, Muhamad Yusup, and Sardianto Markos Siahaan. 2024. "Uji N-Gain Pada Efektivitas Penggunaan Game Dengan Strategi SGQ Untuk Meningkatkan Berpikir Komputasi Dalam Literasi Energi." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 13(2). doi:10.19109/intelektualita.v13i2.25168.
- Leech, Kristan A., Ryan T. Roemmich, James Gordon, Darcy S. Reisman, and Kendra M. Cherry-Allen. 2022. "Updates in Motor Learning: Implications for Physical Therapist Practice and Education." *PTJ: Physical Therapy & Rehabilitation Journal* 102(1):1–9. doi:10.1093/ptj/pzab250.
- Li, Yang, and Gonzalo Mateos. 2022. "Networks of International Football: Communities, Evolution and Globalization of The Game." *Springer Open* 7(59):1–28. doi:10.1007/s41109-022-00498-4.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Perez-Arroniz, Markel, Julio Calleja-González, Jon Zabala-Lili, Arkaitz Crespo, and Asier Zubillaga. 2025. "Shooting and Goalkeepers Response Analysis in a Professional Football League." *Apunts Sports Medicine* 60(226). doi:10.1016/j.apunsm.2025.100480.
- Prasetyo, Adit Hari. 2023. "Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Bola Aktif Dan Bola Mati Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sekolah Sepakbola Jatayu Sukoharjo Usia 15-17 Tahun." *EPrints UNY*. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttps://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttps://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>.
- Prayitno, Teguh Dwi, Herman Syah, and Ali Imran. 2025. "Pengaruh Latihan Shooting Pass Back Pass Dan Latihan Shooting After Dribble Terhadap Akurasi Shooting Klub Mars Praya Lombok Tengah Tahun 2023." *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5(4).
- Priadana, Sidik, and Denok Sunarsi. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Ramdhan, Aldi Putra, and Ali Muhaimin. 2023. "Efektivitas Latihan Shooting After a Forward Pass Dan Side Pass Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola." *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram* 10(2):183–94. doi:10.1093/oseo/instance.00208803.
- Sarifudin, Adi Imam, Khoiril Anam, Heny Setyawati, Dhias Fajar Widya Permana, and

- Siti Baitul Mukarromah. 2023. "Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola." *Jambura Health and Sport Journal* 5(1):56–65. doi:10.37311/jhsj.v5i1.18421.
- Shan, Gongbing. 2022. "Soccer Scoring Techniques: How Much Do We Know Them Biomechanically?—A State-of-the-Art Review." *Applied Sciences (Switzerland)* 12. doi:10.3390/app122110886.
- Stone, Michael H., W. Guy Hornsby, Dylan G. Suarez, Marco Duca, and Kyle C. Pierce. 2022. "Training Specificity for Athletes: Emphasis on Strength-Power Training: A Narrative Review." *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* 7(4). doi:10.3390/jfmk7040102.
- Syaputra, Ardiman, Herman Syah, and Elya Wibawa Syarifoeeddin. 2024. "The Effects of One Touch Shooting and Target Area Training on Football Shooting Accuracy among Elementary School Extracurricular Students." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* 6(2):346–53. doi:10.35724/mjpes.v6i2.7610.
- Wisnu, Gutawa Arda, and Kafrawi Fatkur Rohman. 2022. "Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(2):183–90. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/46420/39208>.
- Yudanto, Wawan Sundawan Suherman, Sigit Nugroho, Guntur, and Dewangga Yudhistira. 2022. "The Effect of Games Experience Learning Model and Fundamental Movement Skills on Improving Soccer Playing Skills in Youth Soccer Players." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 10(4):815–22. doi:10.13189/saj.2022.100422.