



**ANALISIS TEKNIK DASAR *SHOOTING* SEPAK BOLA DITINJAU DARI
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMPN 1 BULU**

***ANALYSIS OF BASIC FOOTBALL SHOOTING TECHNIQUES REVIEWED FROM THE
DYNAMIC BALANCE OF EXTRACURRICULAR FOOTBALL PLAYERS AT SMPN 1
BULU***

Rahma Tulloh*¹, Pungki Indarto², Nur Subekti³.

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding Author: Rahma Tulloh, a810220103@student.ums.ac.id

Abstrak

Kemampuan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam sepak bola yang berperan dalam menciptakan gol. Keberhasilan *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya keseimbangan dinamis yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan menendang. Namun, hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* masih menunjukkan perbedaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Keseimbangan dinamis diukur menggunakan *Y-Balance Test Lower Quarter*, sedangkan kemampuan *shooting* diukur menggunakan Tes Menembak Bola ke Sasaran. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,199 dengan nilai signifikansi sebesar 0,400. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa keseimbangan dinamis bukan merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kemampuan *shooting* pemain.

Kata Kunci: Sepak Bola, *Shooting*, Keseimbangan Dinamis, Ekstrakurikuler

Abstract

Shooting ability is one of the fundamental techniques in football that plays an important role in scoring goals. Successful shooting is influenced by various factors, one of which is dynamic balance, which functions to maintain body stability during kicking movements. However, previous studies examining the relationship between dynamic balance and shooting ability have produced inconsistent findings. This study aimed to determine the relationship between dynamic balance and shooting ability among football extracurricular players at SMP Negeri 1 Bulu. The research employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The sample consisted of 20 players selected using a total sampling technique. Dynamic balance was measured using the Y-Balance Test Lower Quarter, while shooting ability was assessed using the Target Shooting Test. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, and Pearson Product Moment

correlation analysis. The results showed a correlation coefficient of 0.199 with a significance value of 0.400. These findings indicate that there is no significant relationship between dynamic balance and shooting ability among football extracurricular players at SMP Negeri 1 Bulu. The results suggest that dynamic balance is not a dominant factor associated with players' shooting ability.

Keywords: Football, Shooting, Dynamic Balance, Extracurricular Activities

PENDAHULUAN

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga menjadi keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Dani Alexga Romansyah et al., 2022). Kemampuan *shooting* yang baik memungkinkan pemain mengoptimalkan peluang menjadi gol, sedangkan kemampuan *shooting* yang kurang baik dapat mengurangi keberhasilan penyelesaian akhir *finishing* dalam pertandingan (Mawardi et al., 2025). Keberhasilan teknik *shooting* tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak, ketepatan sasaran, serta kemampuan menjaga stabilitas tubuh selama pelaksanaan gerakan menendang (Ananda et al., 2025). Oleh karena itu, penguasaan teknik *shooting* menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan dalam proses pembinaan pemain sepak bola.

Dalam pelaksanaan shooting, pemain harus mempertahankan posisi tubuh tetap stabil Ketika bertumpu pada satu kaki dan melakukan dan melakukan ayunan tungkai secara cepat (Wulandari et al.,2025). Kemampuan *shooting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor teknik maupun kondisi fisik. Selain kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, dan proses latihan yang terstruktur, peningkatan keterampilan motorik juga dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan kemampuan gerak peserta didik Indarto & Jariono, (2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis merupakan salah satu komponen yang berhubungan dengan kemampuan *shooting*. Penelitian Al-baitar & Ahmed, (2025) menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Sinatriyo et al., 2020) yang menemukan bahwa pemain dengan keseimbangan dinamis yang lebih baik cenderung menghasilkan *shooting* yang lebih akurat. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan mempertahankan kestabilan tubuh selama melakukan perpindahan atau Gerakan sehingga tubuh tetap berada dalam posisi yang efisien dan terkendali (Amin et al., 2023). Namun, Putu Juliarta et al., (2023) melaporkan bahwa keseimbangan dinamis tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting* karena keberhasilan tendangan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* belum memberikan hasil yang konsisten sehingga masih memerlukan kajian lebih lanjut. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada atlet atau pemain yang mengikuti pembinaan olahraga secara intensif (Wawan Saputra et al., 2022), sedangkan penelitian yang mengkaji hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP masih relatif terbatas. Perbedaan karakteristik subjek tersebut memungkinkan

diperolehnya hasil yang berbeda. karena intensitas latihan, pengalaman bermain, serta tingkat penguasaan teknik yang tidak sama. Kondisi tersebut menjadi *research gap* yang mendasari perlunya penelitian ini untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah dalam konteks pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Diantara berbagai komponen kondisi fisik yang memengaruhi kemampuan *shooting*, penelitian ini memfokuskan pada keseimbangan dinamis karena komponen tersebut berperan langsung dalam mempertahankan stabilitas tubuh selama fase tumpuan ketika pemain melakukan gerakan *shooting*. Secara biomekanik, pada fase tersebut seluruh berat badan bertumpu pada satu kaki sehingga kemampuan menjaga keseimbangan menjadi faktor yang menentukan kontrol postur, koordinasi gerak, dan arah tendangan. Berbeda dengan kekuatan otot tungkai yang lebih berperan menghasilkan daya tendang atau koordinasi yang mengatur sinkronisasi gerakan, keseimbangan dinamis memungkinkan pemain mempertahankan posisi tubuh sejak fase persiapan, pelaksanaan, hingga akhir gerakan *shooting*, sehingga akurasi tendangan dapat dilakukan secara lebih maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu pada tanggal 3 Oktober 2025, diketahui bahwa sekolah telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler melalui penyediaan sarana dan prasarana latihan. Tim ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu telah mengikuti ajang Gala Siswa Indonesia (GSI) sebanyak lima kali, namun hasil yang diperoleh belum sesuai dengan target yang diharapkan. Pelatih menyampaikan bahwa salah satu kendala yang masih sering ditemui adalah kemampuan *shooting* pemain yang belum optimal sehingga peluang mencetak gol dalam pertandingan belum dapat dimanfaatkan secara maksimal. Hasil pengamatan selama latihan menunjukkan bahwa beberapa pemain mengalami kesulitan mempertahankan kestabilan tubuh ketika melakukan *shooting*, yang berdampak pada kurang akuratnya arah tendangan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sinatriyo et al., (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan menjaga keseimbangan tubuh selama melakukan gerakan menendang berhubungan dengan kualitas pelaksanaan *shooting*. Penelitian Al-baitar & Ahmed, (2025) juga menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis berhubungan signifikan dengan kemampuan *shooting*. Namun demikian, Putu Juliarta et al., (2023) menyatakan bahwa keseimbangan dinamis bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kemampuan *shooting* karena masih terdapat kontribusi dari kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan penguasaan teknik dasar. Di sisi lain, berdasarkan kajian penelitian terdahulumasih ditemukan perbedaan hasil mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* (Ismail & Wibisono, 2021). Perbedaan hasil penelitian tersebut semakin memperkuat pentingnya penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada

peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Penelitian ini memiliki kebaruan pada karakteristik subjek penelitian, yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* serta menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler sepak bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis sebagai variabel bebas (X) dengan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat (Y) pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Populasi penelitian berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler sepak bola tahun ajaran 2025/2026. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Jariono et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Y-Balance Test untuk mengukur keseimbangan dinamis dan tes *shooting* untuk mengukur kemampuan *shooting*. Y-Balance Test dipilih karena merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengukur kemampuan menjaga stabilitas tubuh selama melakukan gerakan dinamis, sedangkan tes *shooting* digunakan untuk mengukur kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke arah sasaran secara objektif. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemanasan, kemudian peserta mengikuti tes keseimbangan dinamis dan dilanjutkan dengan tes *shooting* sesuai prosedur masing-masing instrumen. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26 pada taraf signifikansi 5%.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas tes kemampuan *shooting* dan tes keseimbangan dinamis.

Tes Kemampuan *Shooting*

Kemampuan *shooting* diukur menggunakan Tes Menembak Bola ke Sasaran (*Shooting*) yang dikembangkan oleh (Afri & Mashud, 2023). Pelaksanaan tes dilakukan dengan menempatkan bola pada jarak 13 meter dari garis gawang dan tepat di tengah gawang. Gawang dibagi menjadi beberapa area sasaran yang memiliki skor berbeda. Setiap peserta melakukan tendangan ke arah sasaran sesuai petunjuk pelaksanaan tes. Skor diperoleh berdasarkan area sasaran yang terkena bola. Apabila bola mengenai garis pembatas dua area skor, maka diambil skor tertinggi dari kedua area tersebut. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*) dalam permainan sepak bola (Afri & Mashud, 2023). Instrumen Tes Menembak Bola ke Sasaran dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian keterampilan sepak bola dan mampu mengukur ketepatan *shooting* secara objektif melalui sistem skor pada setiap area sasaran. Instrumen ini sesuai dengan tujuan penelitian karena variabel yang diukur adalah kemampuan *shooting* pemain.

Tes Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dinamis diukur menggunakan *Y-Balance Test Lower Quarter* (YBT-LQ). Tes ini dilakukan dengan meminta peserta mempertahankan keseimbangan pada satu tungkai sambil menjangkau sejauh mungkin ke arah anterior, posteromedial, dan posterolateral menggunakan tungkai yang lain (Picot et al., 2021). Hasil tes dinyatakan dalam skor jangkauan yang selanjutnya digunakan sebagai indikator keseimbangan dinamis pemain. *Y-Balance Test Lower Quarter* dipilih karena merupakan instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam mengukur keseimbangan dinamis ekstremitas bawah. Selain mudah diterapkan di lapangan, instrumen ini mampu menggambarkan kemampuan pemain mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan gerakan fungsional yang menyerupai aktivitas olahraga.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen keseimbangan dinamis berupa *Y-Balance Test Lower Quarter* (YBT-LQ) memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Berdasarkan systematic review dan meta-analysis yang dilakukan oleh (Plisky et al., 2021), nilai intra-rater reliability YBT-LQ berada pada rentang 0,85–0,91, nilai inter-rater reliability berada pada rentang 0,81–1,00, dan nilai test-retest reliability berada pada rentang 0,63–0,93. Hasil kajian tersebut menyimpulkan bahwa YBT-LQ merupakan instrumen yang reliabel untuk mengukur keseimbangan dinamis.

Instrumen tes *shooting* menggunakan Tes Menembak Bola ke Sasaran (*Shooting*) dari Afri & Mashud, (2023) yang digunakan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran dalam permainan sepak bola. Instrumen ini digunakan sebagai alat ukur keterampilan *shooting* pemain berdasarkan skor yang diperoleh dari ketepatan tendangan terhadap area sasaran yang telah ditentukan.

Prosedur Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan dalam satu sesi latihan ekstrakurikuler setelah seluruh peserta melakukan pemanasan selama ± 15 menit. Pengukuran diawali dengan pelaksanaan *Y-Balance Test Lower Quarter*. Setiap peserta melakukan tiga kali percobaan pada arah anterior, posteromedial, dan posterolateral menggunakan tungkai kanan maupun kiri. Nilai terbaik digunakan sebagai skor penelitian setelah dinormalisasi terhadap panjang tungkai. Setelah seluruh peserta menyelesaikan tes keseimbangan dan memperoleh waktu istirahat yang cukup, pengukuran kemampuan *shooting* dilakukan menggunakan Tes Menembak Bola ke Sasaran. Setiap pemain melakukan beberapa kali tendangan sesuai prosedur instrumen dari jarak 13 meter menuju area sasaran yang telah diberi skor. Seluruh hasil dicatat pada lembar observasi dan selanjutnya dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 26.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program software IBM SPSS Versi 26. Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi (Starbuck, 2023). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji menggunakan uji normalitas dan uji linearitas (Ahadi et al., 2023). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler

sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 (Kwak, 2023).

HASIL

Untuk mengetahui gambaran umum data penelitian, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap variabel kemampuan *shooting* dan keseimbangan dinamis. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Shooting</i>	20	6	31	15,90	6,257
Keseimbangan Dinamis	20	88,01	97,08	94,00	2,695
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan Tabel 1, variabel *shooting* memiliki nilai minimum sebesar 6 dan nilai maksimum sebesar 31 dengan rata-rata (mean) sebesar 15,90 serta standar deviasi sebesar 6,257. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pemain memiliki variasi yang cukup tinggi. Rentang skor yang cukup lebar mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan *shooting* yang relatif besar antar pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Sementara itu, variabel keseimbangan dinamis memiliki nilai minimum sebesar 88,01%, nilai maksimum sebesar 97,08%, rata-rata sebesar 94,00%, dan standar deviasi sebesar 2,695. Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan dinamis pemain cenderung homogen. Selain itu, rata-rata skor keseimbangan dinamis sebesar 94,00% menunjukkan bahwa secara umum pemain memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang relatif baik.

Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat keseimbangan dinamis pemain, dilakukan pengelompokan berdasarkan nilai composite score Y-Balance Test dengan menggunakan cutoff score sebesar 94%. Cutoff tersebut digunakan sebagai indikator dalam mengidentifikasi kemampuan keseimbangan dinamis yang berhubungan dengan risiko cedera ekstremitas bawah pada atlet (Plisky et al., 2021). Hasil pengelompokan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Keseimbangan Dinamis Berdasarkan *Composite Score Y-Balance Test*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentasi
Memenuhi <i>Cutoff</i>	≥94%	11	55
Belum Memenuhi <i>Cutoff</i>	≥94%	9	45
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 11 pemain (55%) memiliki nilai keseimbangan dinamis yang memenuhi cutoff score sebesar 94%, sedangkan 9

pemain (45%) memiliki nilai di bawah cutoff tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang relatif baik, meskipun masih terdapat beberapa pemain yang memiliki skor keseimbangan dinamis di bawah batas cutoff yang direkomendasikan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	Sig.
Keseimbangan Dinamis	0,966	0,670
<i>shooting</i>	0,913	0,071

Berdasarkan Tabel 3, variabel *shooting* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,670 sedangkan variabel keseimbangan dinamis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,071. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Keseimbangan Dinamis Dengan <i>Shooting</i>	0,199	0,400	Tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson (r) sebesar 0,199 dengan nilai signifikansi sebesar 0,400. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,199 menunjukkan bahwa hubungan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan *shooting* berada pada kategori sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa keseimbangan dinamis bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan *shooting* pemain dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu tidak dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,199$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,400$ ($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori sangat rendah (Papageorgiou, 2022), sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* tidak dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kemampuan *shooting* memiliki nilai rata-rata sebesar 15,90, dengan standar deviasi 6,257, nilai minimum 6, dan maksimum 31. Rentang skor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* antar pemain memiliki variasi yang cukup tinggi, sehingga kemampuan penyelesaian akhir masing-masing pemain belum merata (M. Ridwan & Putra, 2021). Sebaliknya, keseimbangan dinamis memiliki rata-rata sebesar 94,00%, standar deviasi 2,695, nilai minimum 88,01%, dan maksimum 97,08%. Selain itu, hasil pengelompokan berdasarkan *cutoff score* Y-Balance Test menunjukkan bahwa 11 pemain (55%) telah memenuhi nilai *cutoff* sebesar 94%, sedangkan 9 pemain (45%) masih berada di bawah nilai tersebut (Plisky et al., 2021). Standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan dinamis pemain cenderung homogen. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kemampuan menjaga stabilitas tubuh yang relatif baik selama melakukan gerakan dinamis (Sinulingga et al., 2024), sedangkan kemampuan *shooting* masih menunjukkan variasi yang cukup besar.

Perbedaan karakteristik kedua variabel tersebut diduga menjadi salah satu penyebab tidak ditemukannya hubungan yang signifikan. Variasi skor keseimbangan dinamis yang relatif sempit menyebabkan kemampuan variabel tersebut dalam menjelaskan perubahan kemampuan *shooting* menjadi terbatas. Menurut Sari, (2026). apabila variasi suatu variabel relatif kecil, maka hubungan statistik yang terbentuk dengan variabel lain cenderung rendah. Dengan demikian, meskipun sebagian besar pemain memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang relatif baik, kemampuan *shooting* tetap menunjukkan perbedaan yang cukup besar karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar keseimbangan dinamis.

Secara teoritis, *shooting* merupakan keterampilan gerak yang kompleks karena melibatkan integrasi berbagai komponen fisik, teknik, dan koordinasi gerak (A. Ridwan & Hasanuddin, 2025). Pada saat melakukan *shooting*, pemain harus mampu mengoordinasikan posisi kaki tumpu, ayunan tungkai penendang, kontrol bola, keseimbangan tubuh, serta mengarahkan bola menuju sasaran secara tepat. Oleh karena itu, keseimbangan dinamis hanya berperan sebagai faktor pendukung dalam menjaga stabilitas tubuh, sedangkan keberhasilan *shooting* lebih banyak ditentukan oleh kualitas pelaksanaan teknik.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Asyari et al., (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen kondisi fisik, tetapi juga berkaitan dengan kualitas teknik pelaksanaan tendangan. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan antara kecepatan

bola dan akurasi *shooting*, yang menunjukkan bahwa keberhasilan tendangan dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengontrol gerakan secara efektif. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Silwan et al., (2025) yang menyatakan bahwa pelaksanaan *shooting* memerlukan ketepatan posisi kaki tumpu, koordinasi antara mata dan kaki, kekuatan otot tungkai, kontrol bola, serta kemampuan mengarahkan bola menuju sasaran. Dengan demikian, keseimbangan dinamis yang baik belum tentu menghasilkan kemampuan *shooting* yang tinggi apabila tidak didukung oleh penguasaan teknik yang memadai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putu Juliarta et al., (2023) yang menyatakan bahwa keseimbangan dinamis tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keberhasilan *shooting* lebih dipengaruhi oleh kemampuan teknik dan koordinasi gerak dibandingkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan dinamis belum tentu diikuti oleh peningkatan kemampuan *shooting* apabila latihan teknik tidak diberikan secara spesifik. Selain itu, Haryadi et al., (2024) juga menjelaskan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot tungkai memang berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*, namun kontribusinya relatif kecil apabila dibandingkan dengan faktor teknik. Dalam situasi permainan yang sebenarnya, keberhasilan *shooting* sangat dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaan gerak menendang, akurasi sasaran, pengambilan keputusan, dan pengalaman bermain yang diperoleh melalui latihan teknik secara berulang.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian terdahulu karena dilakukan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP, sedangkan sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada atlet atau pemain klub yang menjalani program latihan secara intensif (Wawan Saputra et al., 2022). Perbedaan karakteristik subjek tersebut memungkinkan diperolehnya hasil yang berbeda karena peserta ekstrakurikuler memiliki frekuensi latihan, pengalaman bermain, dan tingkat penguasaan teknik yang lebih beragam dibandingkan atlet. Dengan demikian, penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris bahwa hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* dapat berbeda sesuai dengan karakteristik subjek penelitian serta memperkaya kajian mengenai pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih maupun peserta ekstrakurikuler sepak bola. Bagi pelatih, program latihan peningkatan kemampuan *shooting* sebaiknya tidak hanya difokuskan pada latihan keseimbangan dinamis, tetapi juga dipadukan dengan latihan teknik dasar menendang, koordinasi gerak, kontrol bola, kekuatan otot tungkai, serta latihan pengambilan keputusan dalam situasi permainan agar kemampuan penyelesaian akhir pemain dapat berkembang secara lebih optimal. Bagi peserta ekstrakurikuler, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara konsisten diperkirakan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dibandingkan hanya meningkatkan keseimbangan dinamis. Meskipun demikian, latihan keseimbangan tetap diperlukan sebagai komponen pendukung kondisi fisik untuk menunjang kualitas gerak secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang digunakan relatif sedikit, yaitu 20 pemain, dan seluruh responden hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji satu komponen kondisi fisik, yaitu keseimbangan dinamis, sehingga belum mampu menjelaskan pengaruh faktor lain yang kemungkinan memiliki hubungan lebih besar terhadap kemampuan *shooting*, seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelincahan, maupun faktor psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa sekolah maupun klub sepak bola, serta menambahkan variabel kondisi fisik, teknik, dan psikologis sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan *shooting*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,199 dengan nilai signifikansi 0,400 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kemampuan *shooting*. Kemampuan *shooting* lebih dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, seperti penguasaan teknik dasar, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kontrol bola, serta pengalaman latihan.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan memperkaya bukti empiris mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP yang masih relatif jarang diteliti. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih sebaiknya tidak hanya memfokuskan program latihan pada peningkatan keseimbangan dinamis, tetapi juga mengintegrasikannya dengan latihan teknik *shooting*, koordinasi gerak, kontrol bola, dan komponen fisik lainnya agar kemampuan penyelesaian akhir pemain dapat berkembang secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada sekolah menengah pertama negeri 1 bulu yang sudah mengizinkan untuk melakukan penelitian di salah satu ekstrakurikuler di sekolah khususnya ekstrakurikuler sepak bola dan terima kasih kepada pembina yang sudah membantu dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang sudah menyempatkan waktunya guna kelancaran pembuatan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afri, T., & Mashud. (2023). *Tes Dan Pengukuran Cabang Olahraga*. Tim Media

Publikasi Kita.

- Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, Z. (2023). Studi simulasi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling, dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Al-baitar, L. M. I., & Ahmed, A. H. (2025). *THE RELATIONSHIP BETWEEN DYNAMIC STABILITY AND SHOOTING ACCURACY IN STATIONARY AND MOVING CONDITIONS AMONG ADVANCED SOCCER PLAYERS Layth Muthanna Ibrahim Al-Baitar*. 2025(2), 329–345. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jor.v4i2.66880>
- Amin, H. S., Hidayat, C., & Hartadji, H. (2023). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING ATLET BHINNEKA FUTSAL MAJENANG Husna*. 3, 54–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.6778>
- Ananda, O. :, Widyanata, N., Widhiya, A., Utomo, B., Al, A., & Putra, I. A. (2025). PT. Media Akademik Publisher ANALISIS TEKNIK *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM SEPAK BOLA MENGGUNAKAN SOFTWARE KINOVEA. *Jma*), 3(7), 3031–5220. <https://doi.org/10.62281>
- Asyari, W. A., Subekti, N., & Indarto, P. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i2.5956b>
- Dani Alexga Romansyah, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Identifikasi Tingkat Kemampuan *Shooting* Pada Siswa Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Sandung Riwut Soccer School. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 92–98. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6012>
- Haryadi, S., Husdarta, J. S., Komarudin, E., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan *Shooting* Cabang Olahraga Sepak Bola. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5670–5676. <https://doi.org/10.54371/jljp.v7i6.4707>
- Indarto, P., & Jariono, G. (2025). Reimagining Physical Education Curriculum in the Digital Era : Integrating Technology , Active Learning , and Value-Based Models. *Journal Of Cultural Currents In Physical Education And Sport Evaluation*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
- Ismail, I., & Wibisono, H. (2021). Indonesian Journal of Physiotherapy. *Intervensi Short Wave Diathermy Dan Latihan Calisthenic Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Dan Keseimbangan Pada Kasus Osteoarthritis Lutut Kronis*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
- Jariono, G., Usman, A., Ihsan, A., & Nurhidayat, N. (2025). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA* (D. A. Amad (ed.); hal. 17). RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Kwak, S. (2023). Are Only p-Values Less Than 0.05 Significant? A p-Value Greater Than 0.05 Is Also Significant! *Journal of Lipid and Atherosclerosis*, 12(2), 89–95. <https://doi.org/10.12997/jla.2023.12.2.89>
- Mawardi, L., Sutandra, A., Canra, D. W., Salabi, M., & Hulfian, L. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan *OPTIMIZING FUTSAL ATHLETE*

- PERFORMANCE: THE ROLE OF COORDINATION. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 474–483.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.4677b>
- Papageorgiou, S. N. (2022). On correlation coefficients and their interpretation. *Journal of Orthodontics*, 49(3), 359–361.
<https://doi.org/10.1177/14653125221076142>
- Picot, B., Terrier, R., Forestier, N., Fourchet, F., & McKeon, P. O. (2021). The Star Excursion Balance Test: An Update Review and Practical Guidelines. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 26(6), 285–293.
<https://doi.org/10.1123/ijatt.2020-0106>
- Plisky, P., Schwartkopf-Phifer, K., Huebner, B., Garner, M. B., & Bullock, G. (2021). Systematic review and meta-analysis of the y-balance test lower quarter: Reliability, discriminant validity, and predictive validity. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(5), 1190–1209.
<https://doi.org/10.26603/001c.27634>
- Putu Juliarta, A., Suratmin, S., & Agus Dharmadi, M. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.23887/jipko.v12i1.61949>
- Ridwan, A., & Hasanuddin, M. I. (2025). Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola Murid Kelas V SD Inpres Kassi. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 43–49.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i1.113>
- Ridwan, M., & Putra, D. (2021). Leg Muscle Strength, Eye-Foot Coordination and Balance Associated With Soccer Shooting Skill. 35(Icssht 2019), 11–16.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.003>
- Sari, D. Z. (2026). Analisis Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Klub Bola Voli Livo U-19 Kota Tegal. 9(2), 890–906.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.34836>
- Silwan, A., Nurkadri, Destya, M. R., Amansyah, Pane, B. S., & Daulay, faudzan H. (2025). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2, 306–312.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpor.v11i1.67821>
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Sinulingga, A. R., Pontaga, I., & Slaidinš, K. (2024). An assessment of static and dynamic balance effectiveness in one-leg stance of young footballers. *Human Movement*, 25(2), 97–104. <https://doi.org/10.5114/hm/186752>
- Starbuck, C. (2023). The Fundamentals of People Analytics. In *The Fundamentals of People Analytics*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-28674-2>
- Wawan Saputra, H., Prasetyo, D. E., & Sukron, M. (2022). The Development of Football Shooting Exercise Using The Back Feet of PS UNDHARI Players. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 1(2), 149–154.
<https://doi.org/10.61445/tofedu.v1i2.37>

Wulandari, D., Sudarmanto, E., & Jariono, G. (2026). CORRELATION STUDY BETWEEN *SHOOTING* ACCURACY AND FOOT-EYE. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 14, 140–150.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5677b>