

draft artikel rahmat 1.docx

by FKIP 19

Submission date: 24-Jul-2026 10:15PM (UTC+0700)

Submission ID: 3002708124

File name: draft_artikel_rahmat_1.docx (75.06K)

Word count: 4631

Character count: 32292

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

Abstrak

Sebagai teknik fundamental dalam permainan sepak bola, kemampuan shooting ditempatkan sebagai keterampilan utama yang menentukan terciptanya gol. Performa shooting dipengaruhi oleh sejumlah komponen, salah satunya adalah keseimbangan dinamis yang berfungsi mempertahankan kestabilan postur tubuh ketika gerakan menendang dilakukan. Meskipun demikian, hasil kajian terdahulu terkait keterkaitan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting masih memperlihatkan ketidakonsistenan temuan. Penelitian ini diarahkan untuk mengidentifikasi hubungan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan rancangan deskriptif korelasional. Sebanyak 20 pemain ditetapkan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Pengukuran keseimbangan dinamis dilakukan menggunakan Y-Balance Test 1st Lower Quarter, sementara kemampuan shooting dinilai melalui 3's Menembak Bola ke Sasaran. Analisis data melibatkan statistik deskriptif, uji normalitas, serta uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,199 dengan tingkat signifikansi 0,400. Hasil tersebut mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Temuan ini memperlihatkan bahwa keseimbangan dinamis bukan faktor utama yang berkaitan dengan kemampuan shooting pemain.

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

Abstract

As a foundational technique in the game of football, shooting proficiency is positioned as a principal skill that determines the realization of goals. Shooting performance is influenced by several components, one of which is dynamic balance that functions to preserve postural stability when the kicking motion is executed. Nevertheless, prior investigations concerning the relation between dynamic balance and shooting ability have still demonstrated inconsistent findings. This study was intended to ascertain the relationship between dynamic balance and shooting ability among extracurricular football players at SMP Negeri 1 Bulu. A quantitative approach was employed using a descriptive correlational design. A total of 20 players were designated as the sample through a total sampling technique. The measurement of dynamic balance was conducted using the Y-Balance Test Lower Quarter, whereas shooting ability was evaluated through 3's Targeted Ball Shooting Test. Data analysis encompassed descriptive statistics, normality testing, and the Pearson Product Moment correlation test. The analytical results revealed a correlation coefficient of 0.199 with a significance level of 0.400. These findings indicate the absence of a significant relationship between dynamic balance and shooting ability among extracurricular football players at SMP Negeri 1 Bulu. This outcome suggests that dynamic balance is not a primary factor associated with players' shooting ability.

Keywords: Football, Shooting, Dynamic Balance, Extracurricular Activities

PENDAHULUAN

Hasil akhir berupa terciptanya gol ke gawang lawan ditentukan oleh penerapan teknik dasar shooting pada permainan sepak bola, sehingga keterampilan ini wajib dikuasai oleh setiap pemain (Dani Alexa Romansyah et al., 2022). Optimalisasi peluang menjadi gol dapat dicapai apabila kemampuan shooting berada pada tingkat yang baik, sementara kualitas shooting yang rendah berimplikasi pada menurunnya efektivitas penyelesaian akhir (finishing) saat pertandingan berlangsung (Mawardi et al., 2025). Keberhasilan pelaksanaan teknik ini tidak semata-mata bergantung pada besarnya daya tendang, melainkan turut dipengaruhi oleh keselarasan koordinasi gerak, akurasi arah sasaran, serta kestabilan posisi tubuh ketika proses

Commented [A1]: Latar belakang sudah cukup sistematis, namun masih didominasi uraian teori umum mengenai shooting dan keseimbangan dinamis

menendang dilakukan (Ananda et al., 2025). Dengan demikian, pengembangan penguasaan teknik shooting menjadi komponen esensial yang perlu ditingkatkan secara sistematis dalam pembinaan pemain sepak bola.

Dalam pelaksanaan shooting, pemain harus mempertahankan posisi tubuh tetap stabil Ketika bertumpu pada satu kaki 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). Keterkaitan dengan keterampilan shooting diidentifikasi sebagai salah satu peran dari keseimbangan dinamis yang telah banyak dilaporkan dalam berbagai studi. Hubungan yang bermakna antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pemain sepak bola dibuktikan oleh penelitian Al-haitar & Ahmed (2025). Temuan tersebut diperkuat oleh hasil studi Sinatriyo et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa tingkat akurasi shooting cenderung lebih tinggi pada pemain yang memiliki keseimbangan dinamis lebih optimal. Kemampuan menjaga stabilitas tubuh saat terjadi perpindahan posisi atau aktivitas gerak sehingga kondisi tubuh tetap efisien dan terkontrol didefinisikan sebagai keseimbangan dinamis (Amin et al., 2023). Sebaliknya, tidak ditemukannya hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting dilaporkan oleh Putu Juliarta et al. (2023), karena keberhasilan tendangan juga ditentukan oleh variabel lain, termasuk kekuatan otot tungkai serta koordinasi gerak.

Ketidakselarasan temuan riset sebelumnya tercermin pada relasi antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting yang belum menunjukkan konsistensi, sehingga penelaahan lanjutan tetap diperlukan. Hasil yang beragam tersebut menandakan bahwa keterkaitan kedua variabel tersebut belum dapat disimpulkan secara pasti. Di samping itu, dominasi studi terdahulu lebih banyak melibatkan atlet atau pemain yang menjalani program pembinaan olahraga secara intensif (Wawan Saputra et al., 2022), sementara kajian yang menyoroti keterhubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP masih tergolong berbeda. Perbedaan karakteristik subjek ini berpotensi menghasilkan variasi temuan, mengingat adanya ketidaksamaan pada intensitas latihan, pengalaman bermain, serta tingkat penguasaan teknik. Situasi tersebut memunculkan research gap yang menjadi landasan penting dilakukannya penelitian ini, dengan tujuan memperoleh bukti empiris terkait hubungan keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Dengan demikian, kontribusi terhadap penguatan khazanah ilmiah pada pembinaan olahraga di lingkungan sekolah diharapkan dapat tercapai.

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. Sebanyak lima kali partisipasi pada ajang Gala Siswa Indonesia (GSI) telah dijalani oleh tim ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu, namun capaian yang diperoleh

Commented [A2]: Research gap perlu diperkuat agar alasan penelitian lebih kuat

Commented [A3]: Perlu diuraikan alasan ilmiah mengapa keseimbangan dinamis dipilih dibandingkan faktor fisik lainnya.

Commented [A4]: Pemusatan masalah terlalu lemah, harus ada penguatan dan fakta faktis berdasarkan penelitian terdahulu yang sejenis.

belum mencapai sasaran yang ditetapkan. Disampaikan oleh pelatih bahwa kendala yang kerap muncul terletak pada kemampuan shooting pemain yang belum maksimal, sehingga peluang terjadinya gol saat pertandingan belum dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan hasil observasi selama sesi latihan, kesulitan dalam menjaga kestabilan tubuh saat melakukan shooting masih dialami oleh beberapa pemain, yang kemudian berdampak pada rendahnya ketepatan arah tendangan. Kondisi tersebut selaras dengan temuan Sinatriyo et al. (2020) yang mengemukakan adanya keterkaitan antara kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan menendang dengan kualitas pelaksanaan shooting. Dengan serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Al-baitar & Ahmed (2025) yang menyatakan bahwa keseimbangan dinamis memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting. Meskipun demikian, Putu Juliarta et al. (2023) menegaskan bahwa keseimbangan dinamis merupakan salah satu faktor determinan kemampuan shooting, karena masih terdapat peran dari kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, serta penguasaan teknik dasar. Sementara itu, berdasarkan telaah penelitian terdahulu, masih dijumpai adanya perbedaan hasil terkait hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting (Ismail & Wibisono, 2021). Variasi hasil tersebut memperkuat urgensi dilakukannya penelitian ini pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP guna memperoleh bukti empiris mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting.

Berangkat dari paparan tersebut, tujuan penelitian ini diarahkan pada pengungkapan keterkaitan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Kebaruan studi ini terletak pada ciri subjek penelitian, yaitu peserta ekstrakurikuler sepak bola jenjang SMP yang masih jarang dijadikan fokus kajian pada riset terdahulu. Temuan penelitian diharapkan mampu menyumbangkan pemahaman ilmiah terkait relasi keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting, sekaligus menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan selaras dengan karakteristik peserta ekstrakurikuler sepak bola.

METODE

Data berbentuk numerik menjadi dasar yang dikumpulkan melalui penerapan pendekatan kuantitatif, kemudian diproses dengan teknik statistik untuk mengidentifikasi keterkaitan antarvariabel dalam penelitian. Penggunaan desain deskriptif korelasional dipilih karena sasaran kajian diarahkan pada pengungkapan relasi antara keseimbangan dinamis sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan shooting sebagai variabel terikat (Y) pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Pengolahan hasil pengukuran dilakukan dengan memanfaatkan statistik deskriptif guna menggambarkan karakteristik data, serta statistik inferensial melalui uji korelasi Pearson Product Moment untuk menentukan tingkat hubungan antarvariabel (Jariono et al., 2025).

Sebanyak 20 pemain yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu tahun ajaran 2025/2026 dijadikan sebagai keseluruhan subjek penelitian. Jumlah tersebut dikategorikan terbatas sehingga memungkinkan seluruh elemen populasi dapat diakses secara menyeluruh oleh peneliti. Atas dasar keterjangkauan tersebut, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *total sampling*. Oleh karena itu, seluruh individu yang termasuk dalam populasi dimanfaatkan sebagai sampel penelitian, sehingga total sampel yang digunakan tetap berjumlah 20 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Instrumen Penelitian

Sebagai alat pengumpul informasi, penelitian ini memanfaatkan dua jenis pengukuran, yaitu tes kemampuan shooting serta tes keseimbangan dinamis.

Tes Kemampuan Shooting

Pengukuran terhadap kemampuan shooting dilakukan melalui Tes Menembak Bola ke Sasaran shooting yang dirancang oleh (Afri & Mashud, 2023). Pelaksanaan pengujian diawali dengan penempatan bola sejauh 13 meter dari garis gawang, tepat berada di titik tengah

gawang. Area gawang telah dipartisi menjadi beberapa zona target dengan bobot nilai yang berbeda-beda. Setiap peserta diarahkan untuk melakukan tendangan menuju target sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Nilai akhir ditentukan berdasarkan zona sasaran yang berhasil dikenai bola. Jika bola mengenai garis pemisah antara dua zona penilaian, maka skor yang diambil adalah nilai tertinggi dari kedua zona tersebut. Instrumen ini difungsikan untuk mengevaluasi tingkat keterampilan serta ketepatan dalam melakukan shooting pada permainan sepak bola (Afri & Mashud, 2023).

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.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebagai alat pengukur keseimbangan dinamis, *Y-Balance Test Lower Quarter* (YBT-LQ) menunjukkan konsistensi pengukuran yang tinggi. Hal ini ditunjukkan melalui hasil *systematic review* dan *meta-analysis* oleh (Plisky et al., 2021) yang melaporkan bahwa koefisien intrarater reliabilitas YBT-LQ berkisar antara 0,85–0,91, kemudian inter-rater reliability berada pada interval 0,81–1,00, serta *test-retest reliability* tercatat pada rentang 0,63–0,93. Temuan tersebut menegaskan bahwa YBT-LQ layak digunakan sebagai instrumen dengan keandalan yang kuat dalam menilai keseimbangan dinamis.

Sebagai sarana evaluasi keterampilan menembak, Tes Menembak Bola ke Sasaran (*Shooting*) yang dikembangkan oleh Afri & Mashud (2023) dimanfaatkan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan pemain dalam mengarahkan bola menuju target pada permainan sepak bola. Pengukuran dilakukan melalui perolehan skor yang mencerminkan tingkat akurasi tendangan terhadap area sasaran yang telah ditetapkan, sehingga instrumen ini berfungsi sebagai indikator keterampilan shooting pemain.

Prosedur Penelitian

Melalui dua fase berurutan, data diperoleh secara sistematis. Pada fase awal, keseimbangan dinamis terlebih dahulu dinilai sebagai aspek utama, kemudian diidentifikasi menggunakan instrumen *Y-Balance Test Lower Quarter* (YBT-LQ). Tahap kedua adalah pengukuran kemampuan shooting menggunakan Tes Menembak Bola ke Sasaran (*Shooting*) dari (Afri & Mashud, 2023). Hasil dari kedua tes dicatat pada lembar penilaian yang telah disiapkan dan selanjutnya diolah menggunakan teknik analisis statistik.

Teknik Analisis Data

Pemrosesan informasi penelitian dilakukan melalui pemanfaatan perangkat lunak IBM SPSS Versi 26 sebagai alat bantu analitik. Tahapan pengolahan mencakup penerapan statistik deskriptif guna memperoleh gambaran nilai terendah, tertinggi, rerata, serta simpangan baku (Starbuck, 2023). Tahap awal sebelum pengujian hipotesis diawali dengan pemeriksaan prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan data (Ahadi et al., 2023). Selanjutnya, pembuktian hipotesis dilaksanakan melalui uji korelasi Pearson Product Moment dengan tujuan mengidentifikasi keterkaitan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Penetapan batas signifikansi pada penelitian ini berada pada tingkat 0,05 (Kwak, 2023).

HASIL

Gambaran umum karakteristik data penelitian diperoleh melalui pengolahan statistik deskriptif yang diterapkan pada variabel kemampuan shooting serta keseimbangan dinamis. Melalui pendekatan ini, distribusi data dijelaskan dengan menampilkan nilai terendah, nilai tertinggi, rerata (mean), serta simpangan baku pada setiap variabel yang diteliti. Ringkasan hasil pengolahan tersebut kemudian dituangkan secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Shooting	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, pada variabel shooting diperoleh nilai terendah sebesar 6 dan nilai tertinggi sebesar 31, dengan rata-rata (mean) mencapai 15,90 serta standar deviasi sebesar 6,257. Kondisi tersebut merefleksikan bahwa kemampuan shooting pemain berada pada tingkat keragaman yang relatif tinggi. Interval skor yang luas mengindikasikan adanya disparitas kemampuan shooting yang cukup signifikan di antara pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Nilai terendah sebesar 88,01%, nilai tertinggi 97,08%, rerata 94,00%, serta simpangan baku 2,695 diperoleh pada variabel keseimbangan dinamis. Sebaran data yang ditunjukkan oleh simpangan baku yang rendah mengindikasikan tingkat keseragaman kemampuan keseimbangan dinamis pada pemain. Rerata sebesar 94,00% juga mencerminkan bahwa secara umum kapasitas keseimbangan dinamis yang dimiliki pemain berada pada kategori 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 Cutoff	≥94%	11	55
Belum Memenuhi Cutoff	≥94%	9	45
Total		20	100

Mengacu pada Tabel 2, terpenuhi oleh 11 pemain (55%) capaian keseimbangan dinamis dengan nilai yang melampaui cutoff score sebesar 94%, sedangkan berada di bawah batas tersebut sebanyak 9 pemain (45%). Ditunjukkan oleh temuan ini bahwa kemampuan keseimbangan dinamis telah dimiliki oleh mayoritas pemain pada tingkat yang cukup optimal, walaupun masih dijumpai sebagian individu dengan perolehan skor yang belum mencapai cutoff yang telah direkomendasikan.

Dilaksanakan terlebih dahulu uji normalitas sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Diketahui melalui uji ini apakah distribusi data penelitian mengikuti pola normal atau tidak. Digunakan metode Shapiro-Wilk pada penelitian ini karena jumlah sampel kurang dari 50. Disajikan hasil uji normalitas tersebut pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

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

Merujuk pada Tabel 3, diperoleh bahwa nilai signifikansi pada variabel shooting tercatat

sebesar 0,670, sementara itu variabel keseimbangan dinamis menunjukkan angka signifikansi 15,71. Nilai probabilitas pada kedua variabel tersebut berada di atas batas ketentuan 0,05 ($p > 0,05$), sehingga distribusi data dari masing-masing variabel dapat dinyatakan normal. Oleh sebab itu, persyaratan untuk penerapan analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

Pengujian hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Bulu dilaksanakan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Ringkasan hasil pengujian hipotesis ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

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

Hasil perhitungan pada Tabel 6 menunjukkan bahwa koefisien korelasi Pearson (r) tercatat sebesar 0,199 disertai tingkat signifikansi 0,400. Nilai probabilitas yang melebihi batas 0,05 ($p > 0,05$) menegaskan ketiadaan keterkaitan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Besaran koefisien korelasi 0,199 merepresentasikan tingkat hubungan yang tergolong sangat lemah antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting. Kondisi tersebut menandakan bahwa keseimbangan dinamis tidak berperan sebagai determinan dominan terhadap kemampuan shooting dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan shooting pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu dinyatakan tidak dapat diterima.

PEMBAHASAN

Tidak ditemukannya keterkaitan bermakna diidentifikasi antara kemampuan shooting dengan keseimbangan dinamis pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu. Melalui pengujian menggunakan Pearson Product Moment, diperoleh besaran koefisien korelasi $r = 0,199$ disertai nilai signifikansi 0,400 ($p > 0,05$). Besaran koefisien tersebut tergolong pada tingkat asosiasi yang sangat lemah (Papageorgiou, 2022), sehingga dugaan yang menyatakan adanya keterhubungan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting dinyatakan tidak terpenuhi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peran keseimbangan dinamis tidak menempati posisi utama dalam menentukan tingkat kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulu.

Hasil pengolahan deskriptif menunjukkan bahwa nilai kemampuan shooting dicatat dengan rerata 15,90 disertai simpangan baku 6,257, skor terendah 6, serta skor tertinggi 31. Sebaran angka tersebut merefleksikan adanya heterogenitas yang relatif besar pada keterampilan shooting antarpemain, sehingga tingkat efektivitas penyelesaian akhir belum menunjukkan keseragaman pada setiap individu (M. Ridwan & Putra, 2021). Di sisi lain, capaian keseimbangan dinamis tercatat dengan rerata 94,00%, disertai simpangan baku 2,695, nilai terendah 88,01%, serta nilai tertinggi 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

Commented [A5]: • Pembahasan masih banyak mengulang hasil penelitian.

- Perlu banyak pembahasan mengenai alasan mengapa hasil tersebut dapat terjadi berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya.
- Jelaskan apa kelebihan atau kelemahan penelitian dibandingkan penelitian terdahulu.
- Tambahkan implikasi hasil penelitian bagi peneliti maupun atlet.
- Sertakan keterbatasan penelitian dan saran untuk penelitian berikutnya.

melakukan gerakan dinamis (Sinulingga et al., 2024), sedangkan kemampuan *shooting* masih menunjukkan variasi yang cukup besar.

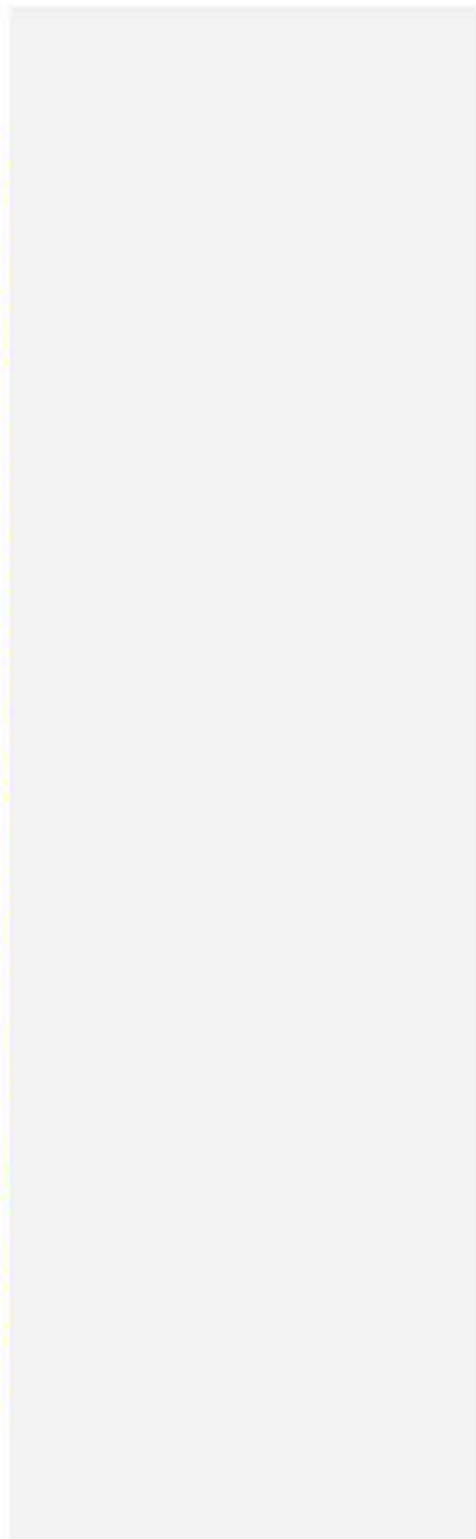
Kesenjangan sifat antara kedua variabel tersebut diperkirakan berkontribusi terhadap tidak teridentifikasinya keterkaitan yang signifikan. Rentang skor keseimbangan dinamis yang cenderung terbatas mengakibatkan kapasitas variabel tersebut dalam merepresentasikan perubahan kemampuan *shooting* menjadi kurang optimal. Sari (2026) menyatakan bahwa apabila sebaran suatu variabel berada pada tingkat yang relatif rendah, maka kekuatan hubungan statistik yang terbentuk dengan variabel lain umumnya juga melemah. Oleh sebab itu, meskipun mayoritas pemain memperlihatkan tingkat keseimbangan dinamis yang cukup baik, capaian kemampuan *shooting* tetap memperlihatkan variasi yang cukup tinggi karena adanya pengaruh dari 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.

Dukungan terhadap hasil penelitian ini ditunjukkan oleh temuan Asyari et al., (2025) yang mengungkap bahwa kemampuan *shooting* tidak semata ditentukan oleh satu unsur kondisi fisik, melainkan turut berkaitan dengan mutu teknik pelaksanaan tendangan. Hubungan antara kecepatan bola dan akurasi *shooting* yang ditemukan mengindikasikan bahwa keberhasilan tendangan dipengaruhi oleh kecakapan pemain dalam mengendalikan gerak secara efisien. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Silwan et al., (2025) yang menegaskan bahwa pelaksanaan *shooting* menuntut ketepatan posisi kaki tumpu, sinkronisasi antara penglihatan dan gerak kaki, kekuatan otot tungkai, penguasaan bola, serta keterampilan mengarahkan bola ke sasaran. Oleh sebab itu, keseimbangan dinamis yang optimal tidak secara otomatis menghasilkan kemampuan *shooting* yang unggul apabila tidak disertai penguasaan teknik yang memadai.

Kesesuaian hasil penelitian ini terlihat dengan temuan Putu Juliarta et al., (2023) yang menyatakan bahwa keseimbangan dinamis tidak menunjukkan keterkaitan signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keberhasilan *shooting* lebih dipengaruhi oleh keterampilan teknik dan koordinasi gerak dibandingkan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan dinamis tidak selalu diikuti oleh peningkatan kemampuan *shooting* apabila latihan teknik tidak diberikan secara terarah. Selain itu, Haryadi et al., (2024) mengemukakan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot tungkai memang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting*, namun pengaruhnya relatif kecil dibandingkan aspek teknik. Pada situasi permainan nyata, keberhasilan *shooting* lebih banyak ditentukan oleh kualitas eksekusi gerakan menendang, ketepatan sasaran, pengambilan keputusan, serta pengalaman bermain yang diperoleh melalui latihan teknik secara berulang.

Keunggulan baru ditunjukkan oleh penelitian ini apabila dibandingkan dengan studi sebelumnya, sebab pelaksanaan riset diarahkan kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola pada jenjang SMP, sementara mayoritas kajian terdahulu berfokus pada atlet atau pemain klub yang mengikuti program latihan dengan intensitas tinggi (Wawan Saputra et al., 2022). Variasi karakter subjek tersebut membuka peluang munculnya temuan yang tidak serupa, mengingat peserta ekstrakurikuler memiliki perbedaan dalam frekuensi latihan, pengalaman bermain, serta tingkat penguasaan teknik yang lebih heterogen dibandingkan atlet. Oleh karena itu, tambahan bukti empiris dihasilkan melalui penelitian ini yang menunjukkan bahwa



keterkaitan antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting dapat berubah sesuai karakteristik subjek penelitian, sekaligus memperluas kajian terkait pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.

Implikasi praktis dapat ditarik dari hasil penelitian ini, baik bagi pelatih maupun peserta ekstrakurikuler sepak bola. Penyusunan program latihan oleh pelatih sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan keseimbangan dinamis, melainkan perlu dikombinasikan dengan latihan teknik dasar menendang, koordinasi gerak, kontrol bola, kekuatan otot tungkai, serta latihan pengambilan keputusan dalam situasi permainan agar kemampuan penyelesaian akhir pemain berkembang secara optimal. Sementara itu, bagi peserta ekstrakurikuler, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara konsisten cenderung memberikan kontribusi lebih besar terhadap peningkatan kemampuan shooting dibandingkan peningkatan keseimbangan dinamis semata. Kendati demikian, latihan keseimbangan tetap dibutuhkan sebagai unsur pendukung kondisi fisik guna menunjang kualitas gerak secara menyeluruh.

Keterbatasan tertentu melekat pada pelaksanaan penelitian ini. Pemanfaatan sampel tergolong terbatas, yakni hanya melibatkan 20 pemain, serta keseluruhan partisipan bersumber dari satu sekolah, sehingga temuan yang dihasilkan belum layak untuk diberlakukan secara umum. ²Da cakupan populasi yang lebih luas. Penelaahan yang dilakukan juga berfokus hanya pada satu unsur kondisi fisik, yaitu keseimbangan dinamis, sehingga belum mampu menguraikan keterkaitan faktor lain yang ¹⁹berpotensi memberikan kontribusi lebih dominan terhadap kemampuan shooting, seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelincahan, serta aspek psikologis. Rekomendasi bagi penelitian berikutnya diarahkan pada penggunaan jumlah sampel yang lebih besar, pelibatan beberapa sekolah maupun klub sepak bola, serta penambahan variabel kondisi fisik, teknik, dan psikologis agar diperoleh deskripsi yang lebih menyeluruh terkait faktor-faktor yang berkorelasi dengan kemampuan shooting.

SIMPULAN

Suatu simpulan dapat dirumuskan dari hasil penelitian bahwa 34,2% antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada bola SMP Negeri 1 Bulu tidak ditemukan. Melalui uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,199 dengan tingkat signifikansi 0,400 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang mengasumsikan keterkaitan antar kedua variabel dinyatakan tidak terbukti. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa keseimbangan dinamis tidak berperan sebagai faktor utama yang menentukan kemampuan shooting. Justru, kemampuan shooting lebih ditentukan oleh perpaduan sejumlah komponen lain, meliputi penguasaan teknik dasar, sinkronisasi gerak, kekuatan otot tungkai, pengendalian bola, serta intensitas pengalaman latihan.

Kontribusi ilmiah dihasilkan melalui penelitian ini dengan menambah khazanah bukti empiris terkait relasi antara keseimbangan dinamis dan kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP yang masih terbatas jumlah kajiannya. Secara aplikatif, temuan ini mengisyaratkan bahwa pelatih tidak seharusnya hanya menitikberatkan program latihan pada peningkatan keseimbangan dinamis semata, melainkan perlu mengombinasikannya dengan latihan teknik shooting, koordinasi gerak kontrol bola, serta unsur kondisi fisik lainnya guna mendorong peningkatan kemampuan penyelesaian akhir pemain secara lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa penghargaan yang mendalam disampaikan oleh penulis kepada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bulu atas pemberian izin untuk melaksanakan kegiatan penelitian pada salah

Commented [A6]: • Kesimpulan mao is berisi pengalangan hasil penelitian.
• Sebaliknya fokus pada jawaban tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, dan rekomendasi penelitian selanjutnya

satu aktivitas ekstrakurikuler, khususnya bidang sepak bola. Apresiasi turut diberikan kepada pembina kegiatan yang **13** h berkontribusi serta memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, ungkapan terima kasih juga ditujukan kepada **dos 14** pembimbing yang telah meluangkan waktu dan perhatian sehingga penyusunan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Ketiadaan konflik kepentingan **pada penelitian ini** dinyatakan oleh penulis.

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.v4i2.66800>
- Amin, H. S., Hidayat, C., & Hartadji, H. (2023). KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING ATLET BHIINNEKA 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/jisbg.v14i2.5956b>
- Dani Alexa 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/10.31315/ijst.v1i2.6012>
- Haryadi, S., Husdarta, J. S., Komarudin, E., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkal dengan Shooting Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5670–5676. <https://doi.org/10.54371/jiip.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 OLARAGA (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/jisbg.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/ijpav5i1.113>
- Ridwan, M., & Putra, D. (2021). Leg Muscle Strength, Eye-Foot Coordination and Balance Associated With Soccer Shooting Skill. 35(Icssst 2019), 11-16. <https://doi.org/10.2991/ahsrk.210130.003>
- Sari, D. Z. (2026). Analisis Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Klub Bola Voli Liva U-19 Kota Tegul. 9(2), 890-906. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.34036>
- Silwan, A., Nurkadi, 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/mikiv10i1.23943>
- Sinulingga, A. R., Pontaga, L., & Slaidiqs, 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/jisbg.v14i1.5677h>

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	conference.upgris.ac.id	Internet Source	1%
2	ejournal.utp.ac.id	Internet Source	1%
3	www.journal.unrika.ac.id	Internet Source	1%
4	repository.untag-sby.ac.id	Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Islam Riau	Student Paper	<1%
6	e-journal.nawaedukasi.org	Internet Source	<1%
7	ecojoin.org	Internet Source	<1%
8	ojs.uniska-bjm.ac.id	Internet Source	<1%
9	Shaunna Purbo Sari. "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa SMK", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026	Publication	<1%
10	indojurnal.com	Internet Source	<1%
11	jaspe.ucg.ac.me	Internet Source	<1%
12	journal.unpas.ac.id	Internet Source	<1%
13	media.neliti.com	Internet Source	<1%
14	jurnal.umj.ac.id	Internet Source	<1%

15	Internet Source	<1%
16	e-jurnal.rokania.ac.id Internet Source	<1%
17	efsupit.ro Internet Source	<1%
18	journal-center.litpam.com Internet Source	<1%
19	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1%
20	aseshealth.com Internet Source	<1%
21	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1%
22	jurnal.stokbinaguna.ac.id Internet Source	<1%
23	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	<1%
24	jurnal.upmk.ac.id Internet Source	<1%
25	ojs.unm.ac.id Internet Source	<1%
26	zombiedoc.com Internet Source	<1%
27	ejournal.stkip-mmb.ac.id Internet Source	<1%
28	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
29	id.123dok.com Internet Source	<1%
30	journal.unigha.ac.id Internet Source	<1%
31	obsesi.or.id Internet Source	<1%
32	repositori.unsil.ac.id Internet Source	<1%

<1%

33

swopha.dinus.ac.id

Internet Source

<1%

34

repository.um.ac.id

Internet Source

<1%

35

simki.unpkediri.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

On