

# Pengaruh Latihan Imagery dan Shootlock Terhadap Akurasi Tendangan Sepak Bola di SSB Persisac U-14

Eka Bagas Fahrudiana <sup>a,1,\*</sup>, Muh. Isna Nurdin Wibisana <sup>a,2</sup>, Danang Aji Setyawan <sup>a,3</sup>

<sup>a</sup> Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>1</sup> [Ekabagasfahrudiana90@gmail.com](mailto:Ekabagasfahrudiana90@gmail.com); <sup>2</sup> [Muhisna@upgris.ac.id](mailto:Muhisna@upgris.ac.id); <sup>3</sup> [danangajisetawan@upgris.ac.id](mailto:danangajisetawan@upgris.ac.id)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2025-10-24

Revised 2026-01-27

Accepted 2026-02-07

### Keywords

Training  
Imagery  
Shootlock against  
Shooting  
Soccer

### Kata kunci

Latihan  
Imagery  
Shootlock terhadap  
Shooting  
Sepakbola

## ABSTRACT

This study aims to analyse the effect of imagery training and the use of shootlock aids on improving kicking accuracy in football players. The problems in this study are low kicking accuracy, which causes many golden opportunities to be wasted, and player boredom with monotonous training methods. The study uses a quantitative approach with a pretest and posttest design. There were 22 players in the study, all of whom were given imagery training. Data collection was conducted through pretest and posttest tests. The research method used was a true experimental design with a pretest and posttest design using a matched subject design. The test used was a ball shooting test. Data analysis was performed using descriptive statistical tests and the Wilcoxon Signed Rank Test non-parametric hypothesis test because the data were not normally distributed. The results showed a significant increase in the average kicking accuracy score, from in the pre-test to in the post-test. The average pre-test score was 33.64 with a standard deviation of 17.333, while the average post-test score increased to 66.82 with a standard deviation of 16.442. The hypothesis test results confirmed a significance of 0.000 ( $< 0.05$ ), which means that the null hypothesis was rejected. In conclusion, the imagery and shootlock training methods had a significant positive effect on improving players' shooting technique, making this method effective for use in training programmes. The findings of this study are expected to assist coaches or physical education teachers at football clubs in improving players' kicking accuracy, as kicking training using imagery is a more effective exercise to use.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan latihan imagery dan penggunaan alat bantu shootlock terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain sepak bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi tendangan yang menyebabkan banyak peluang emas terbuang, serta kejenuhan pemain terhadap metode latihan yang monoton. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest dan posttest. Subjek penelitian berjumlah 22 pemain yang seluruhnya diberikan perlakuan imagery training. Pengumpulan data dilakukan melalui tes pretest dan posttest. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni (true experimental) dengan desain pre-test dan post-test menggunakan pendekatan matched subject design. Tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran (shooting). Analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif dan uji hipotesis non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor rata-rata akurasi tendangan, yaitu dari pada pre-test dan postes meningkat menjadi Rata-rata skor pretest adalah 33.64 dengan standar deviasi 17.333, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 66.82 dengan standar deviasi 16.442. Hasil uji hipotesis mengonfirmasi signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti hipotesis nol ditolak. Kesimpulannya, metode latihan imagery dan shootlock memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik shooting pemain, sehingga metode ini efektif diterapkan dalam program latihan. Temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih atau pembina guru

olahraga klub sepak dalam meningkatkan akurasi tendangan pemain, latihan menendang menggunakan imagery merupakan latihan yang lebih efektif digunakan.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki daya tarik luar biasa di seluruh dunia (Rusdianto 2021). Popularitasnya tidak hanya mencakup aspek hiburan semata, tetapi juga menjadi ajang prestasi, baik di tingkat nasional maupun internasional (Gema dkk., 2016). Permainan ini menuntut perpaduan antara keterampilan teknik, taktik, serta mental yang kuat agar pemain mampu berkontribusi optimal dalam pertandingan (Hendrayana 2011). Salah satu aspek krusial dalam sepak bola adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan penyelesaian akhir (*finishing*), yang menjadi penentu utama dalam mencetak gol. Menurut Weinberg dan Gould (2015), performa dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan strategi latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, metode pelatihan yang efektif sangat dibutuhkan guna meningkatkan keterampilan individu, termasuk dalam hal akurasi tendangan ke gawang.

Sepak bola tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik saja, namun juga harus dibarengi dengan teknik, taktik, dan kemampuan mental yang prima. Selain mengacu pada mental pemain, pemain juga harus fokus berlatih dalam akurasi shooting atau shootlock. Dalam melatih *imagery* dan keterampilan akurasi shooting atau shootlock, salah satu kemampuan dasar lain yang sangat penting yang dikuasai oleh pemain ialah kemampuan dalam shooting baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Setiap skill perlu menguasai secara menyeluruh dan sempurna agar bisa bermain sepak bola dengan baik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah menendang (menembak). Menembak memainkan peran penting dalam sepak bola karena banyak gol yang tercipta dipengaruhi oleh teknik menendang itu sendiri (Sandi & Irawadi, 2019).

Akurasi tendangan merupakan elemen fundamental dalam permainan sepak bola, terutama dalam konteks penyelesaian akhir. Kualitas finishing yang baik sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Lauh and Fallo 2020). Pemain yang memiliki akurasi tendangan yang buruk akan lebih sering membuang peluang emas (*big chance*), yang dapat berakibat pada hasil pertandingan yang kurang optimal. Studi yang dilakukan oleh Sukardi dkk. (2024) menunjukkan bahwa penyelesaian akhir yang efektif dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik dasar, kesiapan mental, serta pengalaman dalam pertandingan. Pendekatan pelatihan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri pemain dalam mengeksekusi tendangan menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* adalah *imagery*. Tidak dapat dipungkiri

bahwa imagery merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam akurasi shooting. Menurut Rinal (2016) *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu. Pelatih sepak bola saat ini hanya mengandalkan latihan fisik yang sebenarnya, hanya mengandalkan gerakan tubuh dan anggota tubuh. Masih banyak trainer yang belum mengetahui cara melakukan latihan yang tidak realistis. Faktanya, latihan langsung dapat meningkatkan keterampilan gerak karena dilakukan secara berulang-ulang. Selain pelatihan *imagery* pemain untuk meningkatkan mental pemain, pemain juga perlu adanya pelatihan *shootlock* untuk melatih akurasi shooting.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Candra (2016), pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan menendang menggunakan imageri yang signifikan terhadap akurasi tendangan ke gawang, dari rata-rata (mean) 51,21 pada *pre-test* menjadi 60,68 pada *post-test*, dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung} = 9,03 > t_{tabel} = 1,77$ . Sedangkan penelitian yang dilakukan pengaruh latihan *imagery* dan *shootlock* terhadap akurasi tendangan sepak bola di SSB Persisac U-14, akurasi tendangan, yaitu dari pada *pre-test* dan *post-test* meningkat menjadi rata-rata skor *pre-test* adalah 33.64 dengan standar deviasi 17.333, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 66.82 dengan standar deviasi 16.442. Hasil uji hipotesis mengonfirmasi signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti hipotesis nol ditolak. Akurasi tendangan merupakan elemen fundamental dalam permainan sepak bola, terutama dalam konteks penyelesaian akhir. Kualitas *finishing* yang baik sangat menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Lauh and Fallo 2020).

Kesenjangan terjadi rendahnya akurasi tendangan yang menyebabkan banyak peluang emas terbuang, serta kejenuhan pemain terhadap metode latihan yang monoton. Apabila kesenjangan tersebut tidak segera diatasi, maka pembinaan prestasi sepakbola berpotensi mengalami stagnasi bahkan penurunan lebih jauh. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada capaian prestasi saat kompetisi tetapi juga dapat memengaruhi motivasi atlet untuk tetap berlatih serta kepercayaan diri tim dalam menghadapi turnamen berikutnya. Situasi ini dapat memunculkan siklus psikologis negatif, di mana ketakutan gagal memperbesar kecemasan, kecemasan menurunkan performa, dan performa buruk memperkuat tekanan internal maupun eksternal pada atlet. Kecemasan kompetitif tereksplorasi sebagai fenomena psikologis yang meluas dalam olahraga yang memengaruhi atlet di berbagai tingkat kompetisi melalui manifestasi kognitif dan somatik (Bhardwaj & Devi, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengukur akurasi tendangan di SSB Persisac U 14. dengan menganalisis pengaruhnya terhadap akurasi tendangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pembinaan sepakbola agar lebih komprehensif dengan menempatkan aspek akurasi sebagai faktor penting dalam kesiapan pertandingan, sehingga strategi pembinaan ke depan tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik dan tetapi juga pada teknik untuk mendukung performa optimal dalam kompetisi.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian adalah suatu proses di mana kita melakukan susunan langkah-langkah logis (Umar & Choiri, 2019). Penelitian pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Harahap, 2020). Penelitian berarti mencari, menjelajahi atau menemukan makna kembali secara berulang-ulang (Hadi et al., 2021). Hakekat penelitian adalah mencari kembali (Hadi et al., 2021). Artinya bahwa penelitian adalah aktivitas yang dilakukan para peneliti dibidang tertentu yang dilakukan dengan langkah-langkah yang logis dengan tujuan dan kegunaan tertentu yang berupa pengulangan kembali atas penelitian yang telah dilakukan para peneliti terdahulu guna mencari makna kembali. Hasil penelitian dibutuhkan keshahihan dan ketepatan informasi melalui suatu proses dan prosedur penelitian yang tepat dan secara berkelanjutan, berkesinambungan dan selalu disempurnakan (*re-to search*) (Raihan, 2017). Pendekatan kuantitatif memandang tingkah laku manusia dapat diramal dan realitas sosial, objektif dan dapat diukur (Yusuf, 2017). Metode eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan lainnya (variabel X dan variabel Y), untuk menjelaskan hubungan kausalitas ini, peneliti harus teliti harus melakukan kontrol dan pengukuran melakukan kontrol dan pengukuran yang sangat cermat terhadap variabelvariabel penelitiannya, beberapa contoh tema penelitian dengan menggunakan metode eksperimen diantaranya; apakah terdapat perbedaan dalam hal tingkat pemahaman siswa antara siswa yang diajar dengan metode instruksionis dengan siswa yang diajar dengan metode konstruktivis, perbedaan efektivitas dan efisiensi metode iqro dengan metode tradisional (dalam mempelajari bahasa arab), pengaruh pendekatan *focused group discussion* terhadap proses pengambilan keputusan. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan tes persepsi kinetik awal. Setelah hasil tes awal diklasifikasikan, subjek dengan kemampuan yang sama dicocokkan ke dalam kelompok 1 dan 2. Dengan demikian, kedua kelompok *pra-treatment* menjadi kelompok yang seimbang. Jika ada perbedaan pada akhirnya, itu karena efek dari *treatment* yang dilakukan. Agar mempermudah dalam penelitian diperlukan langkah-langkah yang teratur supaya tujuan dan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu supaya semua tujuan dan hasil tercapai peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan *pre-test, post-test group desain* menggunakan *Matched Subject*. Desain ini sampel akan dibagi kedalam dua kelompok sesuai dengan ranking dari tes awal dari mulai yang terendah sampai yang tertinggi dengan cara zig-zagatau A-B-B-A, cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalen*).

### *Populasi Dan Sampel*

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi. Untuk dapat menentukan atau menetapkan sampel yang tepat diperlukan pemahaman yang baik dari peneliti mengenai sampling, baik

penentuan jumlah maupun dalam menentukan sampel mana yang diambil. Kesalahan dalam menentukan populasi akan berakibat tidak tepatnya data yang dikumpulkan sehingga hasil penelitian pun tidak memiliki kualitas yang baik, tidak representatif, dan tidak memiliki daya generalisasi yang baik. Pemahaman peneliti mengenai populasi dan sampel merupakan hal yang esensial karena merupakan salah satu penentu dalam mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini, jumlah siswa yang memenuhi kriteria adalah 22 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel (penelitian populasi).

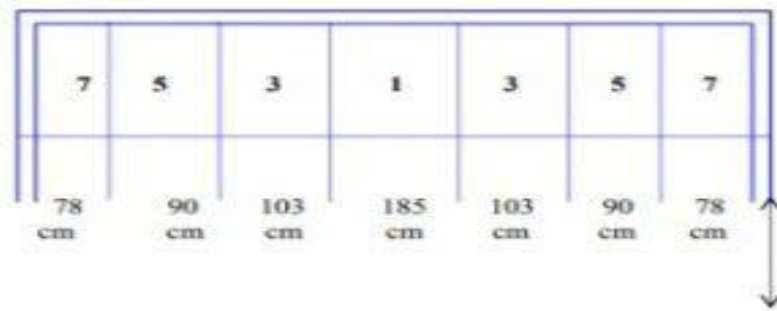
Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah subjek kurang dari 100. Teknik ini dipilih untuk menjamin representasi data yang utuh dan mendalam sesuai dengan tujuan penelitian.

### ***Instrumen Penelitian***

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran. Untuk mendapatkan data maka kita membutuhkan alat bantu dan pengukuran. Dalam penelitian ini penulis memodifikasi alat ukur tes menendang bola kesasaran (shooting). Nurhasan & Hasanudin, menjelaskan tentang tes shooting. Adapun petunjuk pelaksanaannya tes shooting yang sudah ada Nurhasan & Hasanudin (2007, Hlm. 214) . Adapun dalam penelitian ini penulis memodifikasi instrumen tes menendang bola ke sasaran (shooting) dari Nurhasan & Hasanudin (2007, hlm. 213/214) dengan jarak menendang bola ke gawang 16,5 meter yang disebut *secound* penalti dalam sepakbola. Alat yang digunakan meliputi lapangan sepakbola, bola sepakbola, gawang, tali, nomor-nomor, camera, meteran, serta peluit.

Petunjuk pelaksanaan: (1) atlet berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16.5 meter dari depan garis gawang/sasaran, (2) tidak ada aba-aba dari *testee*, (3) atlet menendang atau menembak bola kesasaran, (4) pelaksanaan diawali dengan titik 1, kemudian dilanjutkan dengan titik 2 dan titik 3, (5) atlet diberi 3 kali kesempatan, (6) gerakan dinyatakan gagal jika bola keluar dari sasaran, serta (7) menempatkan bola tidak pada jarak 16.5 meter dari sasaran.

Cara Penilaian: (1) Menghitung skor pada sasaran dalam tiga kali kesempatan. (2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



**Gambar 1.** Penilaian Pelaksanaan

### Uji Validitas

**Tabel 1.** Uji Validitas

Peserta	<i>Corrected item-Total Correlation</i>	Keterangan
1	0,738**	Valid/Tinggi
2	0,666**	Valid/Tinggi
3	0,645**	Valid/Tinggi
4	0,643**	Valid/Tinggi
5	0,697**	Valid/Tinggi
6	0,478*	Valid/Cukup
7	0,455*	Valid/Cukup
8	0,440*	Valid/Cukup
9	0,512*	Valid/Cukup
10	0,402*	Valid/Cukup
11	0,357*	Valid/Cukup
12	0,340*	Valid/Cukup
13	0,330*	Valid/Cukup
14	0,247	Tidak Valid/Kurang
15	0,291	Tidak Valid/Kurang
16	0,261	Tidak Valid/Kurang
17	0,402*	Valid/Cukup
18	0,401*	Valid/Cukup
19	0,117	Tidak Valid/Kurang
20	0,132	Tidak Valid/Kurang
21	0,210	Tidak Valid/Kurang
22	0,113	Tidak Valid/Kurang

Dilihat dari hasil uji validitas menggunakan aplikasi SPSS maka diperoleh 15 peserta yang memenuhi kriteria dan dapat dikatakan valid. Dengan validitas cukup berjumlah 10 peserta, dan Validitas tinggi berjumlah 5, uji tersebut dapat dijadikan *pretest* dan *posttest*.

## Uji Reliabilitas

Tabel 2. Uji Realibilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
0,833	Realibilitas bagus

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,833. Nilai ini lebih besar dibandingkan syarat minimum reliabilitas sebesar 0,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian. Reliabilitas yang tinggi ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan yang kuat, sehingga apabila digunakan kembali dalam kondisi yang serupa, instrumen ini akan memberikan hasil yang stabil dan konsisten. Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini karena telah memenuhi standar reliabilitas yang ditetapkan.

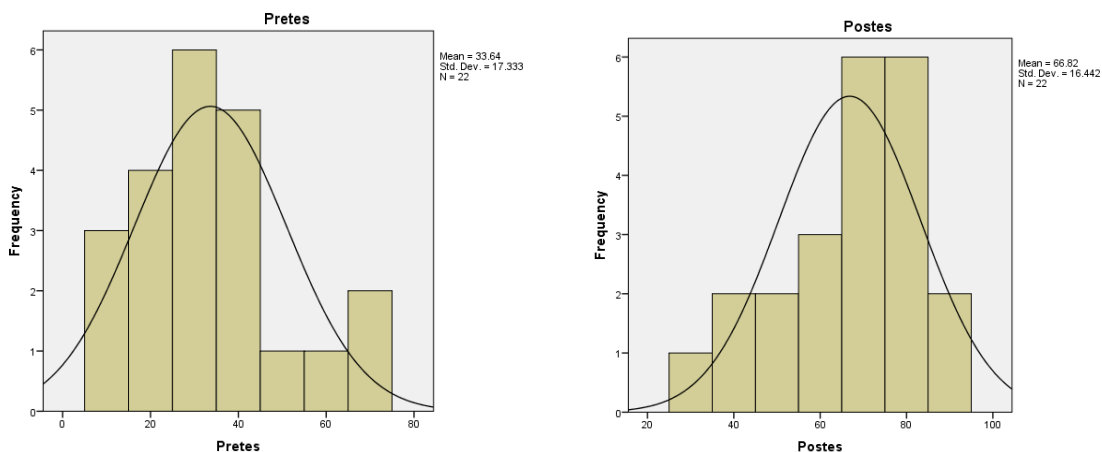
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap peserta SSB Persisac U-14 sejumlah 22 peserta dengan mengumpulkan data, dilakukan praktek secara langsung dengan para peserta.

Tabel 3. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro Wilk</i>		
	Stastic	df	Sig.	Stastic	df	Sig.
Prates Akurasi Tendangam	153	22	200*	941	22	.208
Postes	149	22	200	923	22	.086

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan dalam tabel di atas, penelitian ini menggunakan dua metode pengujian, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, untuk menguji apakah data *pre-test* dan *post-test* akurasi tendangan berdistribusi normal ataupun tidak. Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 untuk *pre-test* dan 0,200 untuk *post-test*. Begitu pula dengan metode *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,208 untuk *pre-test* dan 0,086 untuk *post-test*. Dalam analisis statistik, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.



Gambar 1. Histogram Pretest dan Posttest

Hasil uji lebih lanjut dari histogram akurasi tendangan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*Mean*). Pada *pre-test*, rata-rata skor peserta adalah 33,64 dengan standar deviasi 17,333, sementara pada *post-test* rata-rata meningkat menjadi 66.82 dengan standar deviasi 16.442.

Tabel 4. Uji Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Mean Error
Pair1	Pretes Akurasi Tendangan	33.64	22	17.333	3.505
	Postes Akurasi Tendangan	66.82	22	16.442	3.695

Berdasarkan hasil uji statistik pasangan sampel (*Paired Samples Statistics*) yang ditampilkan dalam tabel, dapat terlihat adanya perbedaan rata-rata skor antara *pre-test* dan *post-test* akurasi tendangan. Rata-rata skor *pre-test* adalah 33.64 dengan standar deviasi 17.333, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 66.82 dengan standar deviasi 16.442.

Tabel 5. Uji T Berpasangan

		Mean	Std. Deviation	Std. Mean Error	95% Confidence Interval Of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
					lower	Upper			
Pair1	Pretes Akurasi Tendangan	-33.182	12.105	2.581	-38.549	-27.815	-12.857	21	.000
	Postes Akurasi Tendangan								

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan (*Paired Samples Test*), diperoleh selisih rata-rata (*Mean Difference*) antara *pre-test* dan *post-test* sebesar -33,183. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan akurasi

tendangan setelah diberikan perlakuan. Standar deviasi dari perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 12,105 dengan *standar error mean* sebesar 2,581. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada dalam rentang -38,549 hingga -27,815. Karena interval ini tidak mencakup nilai nol, maka perbedaan yang terjadi dapat dikatakan signifikan secara statistik.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *imagery training* terhadap peningkatan akurasi tendangan pada peserta didik SSB Persisac U-14. Untuk mengevaluasi perkembangan keterampilan peserta setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan modul pelatihan, penelitian ini menerapkan desain *pre-test* dan *post-test*. Sebelum diberikan pelatihan, peserta terlebih dahulu mengikuti *pre-test* untuk mengukur keterampilan awal mereka dalam melakukan tendangan ke gawang. *Pre-test* ini menggunakan instrumen yang telah divalidasi untuk memastikan keakuratan pengukuran. Setelah *pre-test*, peserta diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan modul pelatihan, yang mencakup teknik dasar, strategi, dan latihan peningkatan akurasi tendangan. Pelatihan ini berlangsung selama beberapa sesi dengan durasi yang telah ditentukan, di mana peserta dilatih untuk meningkatkan pemahaman teknik serta mengasah keterampilan mereka secara bertahap. Setelah menyelesaikan program pelatihan, peserta kembali diberikan *post-test*, yang dilakukan dengan format yang sama seperti *pre-test*. Hasil *post-test* ini digunakan untuk mengukur perubahan keterampilan peserta dalam menendang bola setelah menjalani pelatihan.

Penelitian ini menggunakan dua metode pengujian, yaitu *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, untuk menguji apakah data *pre-test* dan *post-test* akurasi tendangan berdistribusi normal ataupun tidak. Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 untuk *pre-test* dan 0,200 untuk *post-test*. Begitu pula dengan metode *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,208 untuk *pre-test* dan 0,086 untuk *post-test*. Dalam analisis statistik, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.

Distribusi data pada histogram *post-test* menunjukkan pergeseran ke arah skor yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, menandakan adanya peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Karena semua nilai signifikansi pada kedua metode pengujian lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik untuk menguji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa modul pelatihan akurasi tendangan.

Uji statistik pasangan sampel (*Paired Samples Statistics*) yang ditampilkan dalam tabel, dapat terlihat adanya perbedaan rata-rata skor antara *pre-test* dan *post-test* akurasi tendangan. Rata-rata skor *pre-test* adalah 33.64 dengan standar deviasi 17.333, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 66.82 dengan standar deviasi 16.442. Peningkatan rata-rata ini menunjukkan bahwa setelah

diberikan perlakuan berupa modul pelatihan, terdapat peningkatan kemampuan peserta dalam akurasi tendangan. Selain itu, standar *error mean* pada *pre-test* sebesar 3,505 dan pada *post-test* sebesar 3.695 menunjukkan bahwa variabilitas data dalam kedua kondisi cukup sebanding, yang mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan akibat faktor acak semata, tetapi lebih cenderung dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan. Untuk memastikan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, analisis uji-t diperlukan untuk melihat apakah peningkatan skor *post-test* secara nyata berbeda dibandingkan dengan *pre-test*. Jika hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan. uji-t berpasangan (*Paired Samples Test*), diperoleh selisih rata-rata (*Mean Difference*) antara *pre-test* dan *post-test* sebesar -33,183. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan akurasi tendangan setelah diberikan perlakuan. Standar deviasi dari perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah 12,105 dengan *standar error mean* sebesar 2,581. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada dalam rentang -38,549 hingga -27,815. Karena interval ini tidak mencakup nilai nol, maka perbedaan yang terjadi dapat dikatakan signifikan secara statistik. Nilai t yang diperoleh adalah -12.857 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 21. Sementara itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sesuai dengan kaidah pengujian hipotesis, jika nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan akurasi tendangan peserta. Secara menyeluruh, hasil ini menunjukkan bahwa *imagery* yang diterapkan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan keterampilan akurasi tendangan. Peningkatan skor yang signifikan ini mengindikasikan bahwa metode yang digunakan dapat menjadi strategi tambahan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain U-15 dalam olahraga sepak bola, khususnya dalam hal akurasi tendangan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini cukup menarik untuk dikemukakan, karena dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa latihan menendang menggunakan *imagery* dan *shootlock* sangat efektif memberikan pengaruh terhadap akurasi tendangan pemain. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir peningkatan akurasi tendangan pada pemain klub sepak bola SSB Persisac U-14 menunjukkan bahwa latihan menendang menggunakan *imagery* dan *shootlock* lebih efektif. Temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih atau pembina guru olahraga klub sepak bola SSB Persisac U-14 bahwa dalam meningkatkan akurasi tendangan pemain, latihan menendang menggunakan *imagery* dan *shootlock* merupakan latihan yang lebih efektif digunakan. Dengan demikian disarankan kepada pelatih atau pembina pemain sepak bola SSB Persisac U-14 lebih baik memberikan latihan menendang menggunakan *imagery* dan *shootlock*

daripada latihan menendang tanpa *imagery* dalam upaya meningkatkan akurasi tendangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, & Samsudin. (2016). Korelasi antara fleksibilitas tubuh terhadap kemampuan teknik servis yang tepat dalam permainan sepak takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.455>
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/4377>
- Hananto, R. A. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Android Untuk Anak Usia 11-12 Tahun*. Skripsi, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, A. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai*. Doctoral dissertation/Tesis/Skripsi, Universitas Negeiri Makassar.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92–101. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & defliyanto, defliyanto. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Kolman, N. S., Kramer, T., Elferink-Gemser, M. T., Huijgen, B. C. H., & Visscher, C. (2019). Technical and tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 108–121. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1483699>
- Mustafa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064-1076. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/390>
- Nasution, A. (2018). *Survei teknik dasar bermain sepak bola pada siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa*. Ilmu Keolahragaan, 3(1), 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/11140/1/JURNAL%20NASUTION.pdf>
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1),40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1552>
- Nurhalimah, I., Ningrum, T. S. R., & Nurhayati, U. A. (2024, October). Hubungan kemampuan fungsional dan agility pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan*

- Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, hlm. 2176–2184). <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/846>
- Pala, Z. A. (2014). *Meningkatkan akurasi shooting dalam permainan sepak bola melalui model pembelajaran praktis pada siswa kelas VIII B SMPN 17 Kota Bengkulu*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu. <http://repository.unib.ac.id/9188/>
- Pasha, G. D. N. (2019). *Pengembangan media video teknik dasar sepak bola untuk usia sekolah dasar*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [https://eprints.uny.ac.id/62871/1/SKRIPSI\\_GALIH%20PASHA\\_14604221075.pdf](https://eprints.uny.ac.id/62871/1/SKRIPSI_GALIH%20PASHA_14604221075.pdf)
- Patrycia, Z. (2013). Pengaruh warna bagi suatu produk dan psikologis manusia. *MIND Journal*, 3(1), 31–48. <https://journal.unpar.ac.id/index.php/mind/article/view/453>
- Prakarsa, A. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193–205. [https://media.neliti.com/media/publications/320966-pengaruh-variati-latihan\\_plyometric-terh-26209b1d.pdf](https://media.neliti.com/media/publications/320966-pengaruh-variati-latihan_plyometric-terh-26209b1d.pdf)
- Raharjo, K., Syafrial, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2018). Upaya meningkatkan hasil akurasi shooting olahraga sepak bola melalui media lingkaran karet ban pada siswa kelas XII IPS 2 SMA Negeri 03 Bengkulu Tengah. *Kinestetik*, 2(2), 233–239. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8746>
- Reflis, Ramadi, & Wijayanti, N. P. N. (2018). Pengaruh latihan menendang lima bola ke gawang terhadap akurasi shooting pada tim sepak bola Koto Ranah. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) FKIP Universitas Riau*, 5(1), 1–12. <https://media.neliti.com/media/publications/198898-pengaruh-latihan-menendang-lima-bola-ke.pdf>
- Sandi, K., & Irawadi, H. (2019). Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 820-830. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.396>
- Supriyadi, A. (2015). Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. *Jurnal Sportif*, 3(1). <https://doi.org/10.24036/sportif.v3i1.124>
- S, Afrizal. (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/15>
- Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X Ips 2 Sma Negeri 1 Kabawetan. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44–49. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3375>
- The International Football Association Board. (2018). Laws of the game 2018/19. 46–85. <https://www.theifab.com/laws/latest/>

- Tria, Y. R., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain PSTS Tabing Padang. *Jurnal Stamina*, 2(6), <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/421/216>
- Yoland, S., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *STAMINA*, 2(11), 1-11. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/417>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan media pembelajaran berbasis mobile learning teknik dasar dan peraturan permainan futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap akurasi shooting sepakbola. *Jurnal Patriot*. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/423>