


## Analisis Tingkat Akurasi dan Kecepatan Shooting Penalti Pada Siswa Ssb Young Boys Fc Ambal Kebumen Usia 12-13 Tahun

Muhammad Faqih Arwen<sup>1\*</sup>, Khafid Irkham<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonoboyo, Jatisari, Kec.Kebumen, Kab.Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: [arwenska09@gmail.com](mailto:arwenska09@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7161>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 05 June 2026

Revised: 18 June 2026

Accepted: 29 June 2026

#### Kata Kunci:

Akurasi, kecepatan, penalti, shooting, sepak bola usia dini.

#### Keywords:

Accuracy, speed, penalties, shooting, youth football.

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat akurasi dan kecepatan shooting penalti pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 27 siswa yang seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran menggunakan instrumen tes akurasi shooting penalti dengan target pada gawang serta tes kecepatan shooting penalti melalui pengukuran waktu tempuh bola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan shooting penalti siswa masih bervariasi. Nilai rata-rata akurasi sebesar 3,93 dengan skor minimum 2 dan maksimum 5, sedangkan rata-rata waktu tempuh bola sebesar 0,5741 detik dengan waktu tercepat 0,32 detik dan terlambat 0,83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan shooting penalti siswa tergolong cukup baik, namun belum merata pada seluruh pemain. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terencana dan berkelanjutan dengan menekankan peningkatan teknik shooting, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak (power) agar akurasi dan kecepatan tendangan dapat berkembang secara optimal.

*This study aims to describe the level of accuracy and speed of penalty shooting in students of the Young Boys FC Ambal Kebumen Football School (SSB) aged 12–13 years. The study used a quantitative approach with descriptive methods. The study population consisted of 27 students, all of whom were sampled using a total sampling technique. Data collection was carried out through tests and measurements using penalty shooting accuracy test instruments with targets on the goal and penalty shooting speed tests by measuring the ball's travel time. Data were analyzed using descriptive statistics including minimum, maximum, average, standard deviation, frequency distribution, and percentage values. The results showed that students' penalty shooting abilities still varied. The average accuracy value was 3.93 with a minimum score of 2 and a maximum of 5, while the average ball travel time was 0.5741 seconds with the fastest time being 0.32 seconds and the slowest 0.83 seconds. These findings indicate that in general students' penalty shooting abilities are quite good, but not evenly distributed across all players. Therefore, a planned and sustainable training program is needed that emphasizes improving shooting techniques, movement coordination, leg muscle strength, and explosive power (power) so that kicking accuracy and speed can develop optimally.*



*This is an open access article under the CC–BY-SA license.*

**How to Cite:** Muhammad Faqih Arwen, et al (2026). Analisis Tingkat Akurasi dan Kecepatan Shooting Penalti Pada Siswa Ssb Young Boys Fc Ambal Kebumen Usia 12-13 Tahun, 4(4) 28423-28428. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7161>

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan menjadi bagian penting dalam pembinaan olahraga prestasi sejak usia dini (Mutohir & Maksum, 2007). Pembinaan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan mengembangkan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental pemain secara sistematis. Pada kelompok usia 12–13 tahun, perkembangan kemampuan motorik berlangsung pesat sehingga penguasaan teknik dasar menjadi fondasi penting untuk meningkatkan kualitas permainan dan prestasi di masa mendatang. Salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam mencetak gol adalah shooting. Pada situasi tendangan penalti, keberhasilan pemain sangat dipengaruhi oleh dua komponen utama, yaitu akurasi dan kecepatan tendangan. Akurasi menentukan ketepatan bola menuju sasaran, sedangkan kecepatan memengaruhi peluang penjaga gawang dalam mengantisipasi bola. Oleh karena itu, kedua komponen tersebut perlu dikuasai secara seimbang agar pelaksanaan penalti lebih efektif (Jufrianis et al., 2024).

Evaluasi kemampuan shooting merupakan bagian penting dalam proses pembinaan pemain. Pengukuran yang dilakukan secara objektif dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan pemain sehingga pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai (Maulana & Sudarmono, 2026). Namun, berdasarkan hasil observasi di SSB Young Boys FC Ambal Kebumen, kemampuan shooting penalti pemain usia 12–13 tahun masih bervariasi. Sebagian pemain mampu mengarahkan bola dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih kurang akurat dan menghasilkan tendangan dengan kecepatan yang relatif rendah. Selain itu, evaluasi keterampilan selama ini masih dilakukan berdasarkan pengamatan pelatih tanpa menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar. Evaluasi yang objektif diperlukan agar pelatih memperoleh gambaran kemampuan teknik pemain secara akurat sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang tepat.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan yang terprogram dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain sepak bola (Nurkirom et al., 2026). Latihan menggunakan metode drilling terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting, sedangkan kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi keberhasilan tendangan ke sasaran. Selain itu, koordinasi mata-kaki dan kepercayaan diri juga memiliki hubungan yang kuat terhadap akurasi shooting sehingga aspek teknik, kondisi fisik, dan psikologis perlu dikembangkan secara terpadu dalam proses pembinaan pemain muda (Sinta et al., 2022).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengaruh metode latihan atau hubungan faktor-faktor tertentu terhadap akurasi shooting. Penelitian yang secara khusus mendeskripsikan tingkat akurasi dan kecepatan shooting penalti secara bersamaan pada pemain SSB kelompok usia 12–13 tahun masih relatif terbatas. Padahal, akurasi dan kecepatan merupakan dua komponen penting yang menentukan keberhasilan penyelesaian akhir (*finishing*) dalam situasi tendangan penalti (Irawan, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai informasi objektif tentang tingkat akurasi dan kecepatan shooting penalti pada pemain usia pembinaan, khususnya di SSB Young Boys FC Ambal Kebumen. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengukur dua komponen penting, yaitu akurasi dan kecepatan shooting penalti menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar sehingga diperoleh gambaran kemampuan pemain secara lebih komprehensif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai evaluasi keterampilan teknik dasar sepak bola.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat akurasi dan kecepatan *shooting* penalti pada siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun. Penelitian dilaksanakan di Lapangan SSB Young Boys FC Ambal, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, pada bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun yang aktif mengikuti latihan sebanyak 27 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Riduwan, 2015).

Pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran (*test and measurement*). Instrumen yang digunakan terdiri atas tes akurasi *shooting* penalti menggunakan target pada gawang dan tes kecepatan *shooting* penalti menggunakan *stopwatch* yang mengacu pada instrumen (Widodo et al., 2022). Instrumen tersebut telah melalui proses validasi sehingga layak digunakan untuk mengukur keterampilan *shooting* pemain sepak bola.

Prosedur penelitian diawali dengan penyampaian tujuan penelitian dan penjelasan tata cara pelaksanaan tes kepada seluruh peserta. Selanjutnya pemain melakukan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera sebelum pelaksanaan tes. Setiap pemain kemudian melaksanakan tes akurasi *shooting* penalti dengan melakukan tendangan dari titik penalti menuju gawang yang telah dibagi menjadi beberapa zona sasaran. Skor diberikan berdasarkan zona tempat bola masuk sesuai pedoman penilaian. Setelah tes akurasi selesai, pemain melanjutkan tes kecepatan *shooting* penalti dari titik penalti menuju gawang, sedangkan waktu tempuh bola diukur menggunakan *stopwatch*. Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi sebagai data penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), distribusi frekuensi, dan persentase. Selanjutnya hasil pengukuran akurasi dan kecepatan shooting penalti diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kemampuan berdasarkan norma penilaian sehingga diperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kemampuan *shooting* penalti siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun (Sugiyono, 2019)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat akurasi dan kecepatan shooting penalti siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun. Data diperoleh melalui tes shooting penalti terhadap 27 siswa. Setiap siswa memperoleh tiga kali kesempatan melakukan shooting penalti, kemudian nilai yang digunakan dalam analisis adalah hasil terbaik (*best performance*), yaitu skor akurasi tertinggi dan waktu tempuh tercepat yang diperoleh setiap siswa. Selanjutnya data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimum, nilai minimum, distribusi frekuensi, persentase, serta pengelompokan kategori kemampuan.

Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian. Bila lebar Tabel tidak cukup ditulis dalam setengah halaman, maka dapat ditulis satu halaman penuh. Judul Tabel ditulis dari kiri rata tengah, semua kata diawali huruf besar, kecuali kata sambung. Kalau lebih dari satu baris dituliskan dalam spasi tunggal. Sebagai contoh, dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Nama Siswa	Hasil Akurasi	Hasil Kecepatan
1.	Sukron	3	0,79
2.	Diki	4	0,32
3.	Nizar	2	0,78
4.	Zelo	5	0,83
5.	Sulis	3	0,71
6.	Dapril	4	0,79
7.	Dayat	4	0,72
8.	Arifin	4	0,46
9.	Giyan	4	0,61
10.	Putra	5	0,57
11.	Raka	4	0,59
12.	Fahmi	5	0,48
13.	Radit	3	0,49
14.	Bagas	3	0,63
15.	Pras	3	0,50
16.	Denito	5	0,46
17.	Mumtaz	4	0,63
18.	Safiq	5	0,45
19.	Fikri	3	0,56
20.	Amin	3	0,63

21.	Daniel	5	0,54
22.	Nizam	4	0,47
23.	Miftah	5	0,46
24.	Arfin	4	0,47
25.	Digo	3	0,47
26.	Vian	5	0,53
27.	Antonio	4	0,56

Setelah seluruh data hasil tes pada penelitian ini diperoleh, sebagaimana disajikan pada Tabel 1, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis statistik deskriptif. Pada tahap ini, peneliti bertujuan untuk memberikan gambaran secara objektif mengenai tingkat akurasi dan kecepatan shooting penalti siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun. Analisis statistik deskriptif dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing variabel penelitian.

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Akurasi	27	2	5	3.93	.874
Waktu Tempuh	27	.32	.83	.5741	.12834
Valid N (listwise)	27				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diketahui bahwa kemampuan akurasi dan kecepatan shooting penalti siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun masih menunjukkan variasi antarsiswa. Variabel akurasi memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar **3,93** dengan skor minimum 2 dan maksimum 5, sedangkan variabel kecepatan memiliki rata-rata waktu tempuh bola sebesar 0,5741 detik dengan waktu tercepat 0,32 detik dan terlambat 0,83 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan shooting penalti siswa belum sepenuhnya merata sehingga masih memerlukan pembinaan secara berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki kemampuan akurasi yang cukup baik dalam mengarahkan bola ke sasaran. Meskipun demikian, masih terdapat perbedaan kemampuan antarsiswa yang ditunjukkan oleh variasi skor yang diperoleh. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar shooting, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, serta konsentrasi saat melakukan tendangan. Semakin baik penguasaan teknik tersebut, semakin besar peluang pemain menghasilkan tendangan yang tepat sasaran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Engler, 2023) yang menyatakan bahwa kualitas shooting pemain tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh kemampuan mengarahkan bola secara tepat ke area target. Pengukuran akurasi menjadi indikator penting dalam mengevaluasi keterampilan shooting pemain sepak bola usia muda karena mencerminkan efektivitas penyelesaian akhir (*finishing*) dalam pertandingan.

Selain akurasi, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan shooting penalti siswa masih bervariasi. Perbedaan waktu tempuh bola menunjukkan bahwa kemampuan menghasilkan tendangan cepat dipengaruhi oleh kekuatan dan daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, teknik ayunan kaki, serta kualitas kontak kaki dengan bola. Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam menentukan kecepatan laju bola menuju gawang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Pangestu et al., 2025) yang menjelaskan bahwa latihan pliometrik mampu meningkatkan *leg power* sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan pemain sepak bola. Peningkatan daya ledak otot tungkai memungkinkan pemain menghasilkan gaya tendangan yang lebih besar sehingga bola bergerak lebih cepat menuju sasaran. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu dipadukan dengan latihan teknik shooting agar kemampuan pemain berkembang secara optimal.

Akurasi dan kecepatan merupakan dua komponen yang saling melengkapi dalam keterampilan shooting penalti. Tendangan yang memiliki akurasi tinggi tetapi kecepatan rendah masih memberikan kesempatan bagi penjaga gawang untuk melakukan penyelamatan. Sebaliknya, tendangan yang sangat cepat namun tidak tepat sasaran juga tidak akan menghasilkan gol. Oleh karena itu, kedua aspek tersebut harus dikembangkan secara bersamaan melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terbaru yang menyatakan bahwa program latihan yang mengombinasikan latihan teknik, kekuatan otot tungkai, dan latihan pliometrik memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kualitas shooting dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada salah satu aspek. Pendekatan latihan yang terpadu terbukti mampu meningkatkan akurasi sekaligus kecepatan tendangan sehingga efektivitas penyelesaian akhir pemain menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pelatih SSB Young Boys FC Ambal Kebumen disarankan menyusun program latihan yang mengintegrasikan peningkatan teknik shooting, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak (*power*) secara berkelanjutan. Evaluasi kemampuan shooting penalti juga perlu dilakukan secara berkala menggunakan instrumen yang sama agar perkembangan kemampuan setiap pemain dapat dipantau secara objektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas pembinaan teknik shooting penalti pada pemain sepak bola kelompok usia 12–13 tahun.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat akurasi dan kecepatan *shooting* penalti siswa SSB Young Boys FC Ambal Kebumen kelompok usia 12–13 tahun masih menunjukkan variasi antarpemain. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan akurasi memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,93 dengan skor minimum 2 dan maksimum 5, sedangkan kecepatan *shooting* memiliki rata-rata waktu tempuh bola sebesar 0,5741 detik, dengan waktu tercepat 0,32 detik dan terlambat 0,83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *shooting* penalti pemain sudah cukup baik, namun belum merata sehingga masih memerlukan pembinaan dan latihan yang berkelanjutan. Akurasi dan kecepatan merupakan dua komponen penting yang saling melengkapi dalam menghasilkan *shooting* penalti yang efektif, sehingga keduanya perlu dikembangkan secara seimbang melalui latihan yang terencana.

Berdasarkan temuan tersebut, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang mengintegrasikan peningkatan teknik *shooting*, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak (*power*) agar kemampuan akurasi dan kecepatan tendangan dapat meningkat secara optimal. Selain itu, evaluasi kemampuan *shooting* penalti perlu dilakukan secara berkala menggunakan instrumen yang objektif sehingga perkembangan kemampuan setiap pemain dapat dipantau dan dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok usia yang berbeda, atau mengkaji pengaruh berbagai metode latihan terhadap peningkatan akurasi dan kecepatan *shooting* penalti sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen beserta jajaran pimpinan, Dekan, Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, dan seluruh dosen atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, khususnya kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Selain itu, terima kasih kepada pihak tempat penelitian, para responden yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

### REFERENSI

- Engler, F. (2023). Validasi Tes Menembak Sepak Bola Baru Berdasarkan Pengukuran Radar Kecepatan dan Akurasi Menembak. *Children*, 10(199), 1–13.
- Irawan, Y. F. (2025). Efektivitas Latihan Berbasis Sensor IMU dengan Umpan Balik Real- Time terhadap Peningkatan Akurasi , Kecepatan , dan Konsistensi Shooting Sepak Bola pada Mahasiswa PJOK. 7(01), 604–614.
- Jufrianis, Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap akurasi shooting sepak bola. *Jurnal Penjajora*, 11(1), 1–7.

- Maulana, I., & Sudarmono, M. (2026). Efektivitas Latihan Menembak yang Terfokus dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan pada Pemain Sepak Bola Muda yang Sedang Berkembang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 15(1), 253–258.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Kepelatihan Dasar Sepak Bola*. PT Indeks.
- Nurkirom, T. T., Safari, I., & Rahman, A. A. (2026). Kontribusi kekuatan otot kaki dan teknik dasar shooting terhadap akurasi shooting sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 9(3), 1297–1308.
- Pangestu, A. W., Fikri, A., Muslimin, Sukmawati, N., Nugroho, S., & Hutabarat, I. P. (2025). Pengembangan Model Latihan Menembak Multi-Stasiun untuk Meningkatkan Akurasi Tembakan pada Pemain Sepak Bola Muda. *JURNAL MASTER PENJAS & OLAHRAGA*, 6(2), 817–825.
- Sinta, T., Ilmu, J., Vol, K., Prodi, M., Olahraga, P., Bangkalan, S. P., Edukatif, S., Pendidikan, P., Bangkalan, S. P., Edukatif, S., Pendidikan, P., & Bangkalan, S. P. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Drilling Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Pemain Prabu Fc Bangkalan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 129–134.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Widodo, A., Wismanadi, H., Wahyudi, H., Fikri, M. D., & Firmansyah, A. (2022). Validation of Soccer Shooting Skills Test in Junior High School Students. 6(1), 29–40.