

**PENGARUH PERLAKUAN LATIHAN SASARAN BERUBAH-UBAH
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PADA
PEMAIN SSB LIMA KAUM U-17**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh:

QODRIATUL

NIM 22087175

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2026

JALUR PUBLIKASI

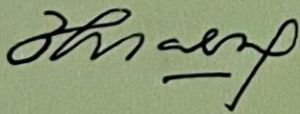
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap
Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17
Nama : Qodriatul
NIM/BP : 22087175/22
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April
2026

Mengetahui,
Kepala Departemen

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Drs. John Arwandi, M. Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi "Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17", karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya orang lain atau dipublikasikan orang lain kecuali dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, 18 April 2026
Yang membuat pernyataan



Qodriatul
NIM. 22087175

ABSTRAK

Qodriatul. 2026. “Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah seringnya terjadi kegagalan dalam melakukan tendangan penalti untuk menghasilkan gol di dalam suatu pertandingan. Berdasarkan fenomena yang sering muncul lapangan menyangkut dengan program latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat monoton dan tidak terstruktur. Sehingga kondisi tersebut menyebabkan pemain kurang terbiasa menghadapi situasi tendangan penalti yang diduga berdampak pada rendahnya kesiapan mental pemain saat menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*pre-experimental design*), dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Lima Kaum U-17 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes tendangan penalti. Teknik analisis data menggunakan pengujian prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas serta uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 8,40 dan skor rata-rata *posttest* sebesar 12,60. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-t diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4,953 > 1,729$. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan pernyataan terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum.

Kata kunci: Latihan Sasaran Berubah-Ubah; Tendangan Penalti; SSB U-17

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan Karunia-nya penulis bisa menulis skripsi ini untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang, adapun judul yang penulis angkat dalam penulisan skripsi ini, yaitu: "Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17". Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T, selaku Rektor Universitas Negeri Padang;
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaaan;
3. Bapak Dr. Masrun, M. Kes, AIFO, selaku Kepala Departemen Kepelatihan;
4. Bapak Drs. John Arwandi, M. Pd, selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, ilmu, saran, semangat, dan nasehat dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini;
5. Bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd dan Dr. Ikwanul Arifan S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan;

7. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Wel Ahmad dan Ibu Nova Yanti. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang yang tulus, serta doa yang tiada henti dipanjatkan. Terima kasih atas perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan tanpa mengenal lelah, sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan hingga meraih gelar sarjana. Semoga Ayah dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan;
8. Seseorang yang senantiasa kebersamai penulis. Terima kasih telah menjadi pendamping yang luar biasa dalam perjalanan studi penulis. Dukungan motivasi, dan doa yang Anda berikan membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih percaya diri;
9. Teman-teman SRC MKU yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil selama masa perkuliahan;
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung.
11. Skripsi ini dipersembahkan kepada yang selalu menanyakan, "kapan lulus?" dan "kapan wisuda". Pertanyaan tersebut menjadi motivasi sekaligus pengingat bagi penulis akan harapan besar yang menyertai proses penyusunan karya ini;
12. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for...for never quitting, I wanna thank me for always being a giver,*

And tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritikan dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan, agar dapat memberi manfaat bagi penulis, institusi pendidikan dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya.

Padang, April 2026

Qodriatul

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	1
DAFTAR LAMPIRAN.....	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Landasan Teori	13
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Definisi Operasional Variabel	46
E. Desain Penelitian	47
F. Jenis dan Sumber Data	48
G. Teknik Pengumpulan Data	49
H. Prosedur Penelitian.....	51

I. Teknik Analisis Data	52
BAB IV_HASIL PENELITIAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Pengujian Prasyarat Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan.....	59
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Prestasi SSB Lima Kaum U-17	8
Tabel 1.2 Hasil Pertandingan Final Tanah Datar Super League U-17	9
Tabel 3.1 Populasi Pemain di SSB Lima Kaum	45
Tabel 3.2 Tim Tenaga Pembantu Saat Penelitian	51
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	20
Gambar 2.2 Menendang dengan Kaki Bagian Luar.....	20
Gambar 2.3 Menendang dengan Punggung Kaki	21
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual	43
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	48
Gambar 3.2 Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti.....	50
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i>	55
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i>	56
Gambar 6.1 Instrumen Penelitian	97
Gambar 6.2 Alat Penelitian.....	97
Gambar 6.3 Alat Penelitian.....	97
Gambar 6.4 Test awal (<i>Pretest</i>)	98
Gambar 6.5 Latihan Sasaran Berubah-ubah (di awal)	98
Gambar 6.6 Latihan Sasaran Berubah-ubah (di tengah).....	98
Gambar 6.7 Latihan Sasaran Berubah-ubah (di akhir)	99
Gambar 6.8 Test akhir (<i>Posttest</i>).....	99
Gambar 6.9 Foto Bersama	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Tendangan Penalti	72
Lampiran 2. Identitas Subjek Penelitian	88
Lampiran 3. Data Mentah Tendangan Penalti <i>Pretest</i>	89
Lampiran 4. Data Mentah Tendangan Penalti <i>Posttest</i>	90
Lampiran 5. Hasil Skor Tendangan Penalti <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	91
Lampiran 6. Distribusi F rekuensi <i>Pretest</i>	92
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	92
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 9. Norma Penilaian Materi Tes	94
Lampiran 10. Hasil Uji Homogenitas	94
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	94
Lampiran 12. Nilai T_{tabel}	95
Lampiran 13. Nilai F_{tabel}	96
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	97
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	100
Lampiran 16. Surat Validasi Alat	101
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang telah ada sejak zaman dahulu, yang dilakukan sebagai bagian dari aktivitas fisik untuk bertahan hidup, seperti berburu dan melindungi diri. Seiring perkembangan zaman, olahraga mengalami transformasi menjadi kegiatan yang tidak hanya bertujuan untuk kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana hiburan, kompetisi, pendidikan, bahkan profesi. Perkembangan olahraga di dunia terus mengalami kemajuan signifikan, baik dari segi jenis, metode latihan, teknologi pendukung hingga sistem kompetisi yang semakin profesional. Dalam konteks pendidikan, olahraga dapat membentuk karakter dan kepribadian peserta didik tentang kerja sama, tanggung jawab, disiplin, serta nilai-nilai sportivitas. Secara umum olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan Pasal 3 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Jadi olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana, baik secara individu maupun kelompok, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta kesehatan mental dan sosial.

Perkumpulan olahraga menjadi sarana untuk mengajak masyarakat menjalani gaya hidup aktif dan sehat. Perkumpulan ini sering kali dibentuk atas dasar inisiatif komunitas, lembaga pendidikan, atau organisasi tertentu yang memiliki visi untuk mengembangkan olahraga secara terstruktur dan berkelanjutan. Perkumpulan olahraga merupakan salah satu elemen penting dalam sistem pembinaan dan pengembangan olahraga di masyarakat. Namun pembinaan olahraga tidak dapat berjalan maksimal tanpa adanya peran aktif dari pemerintah sebagai penggerak dan pendukung utama pembangunan olahraga nasional. Seperti penyediaan fasilitas, pelatihan pelatih, bantuan anggaran, hingga kebijakan yang berpihak pada pembinaan atlet usia dini. Dengan dukungan yang terarah, perkumpulan olahraga dapat menjadi pusat pencarian dan pengembangan bibit-bibit atlet potensial yang nantinya bisa bersaing di berbagai ajang kompetisi.

Salah satu olahraga yang populer di dunia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan ajang paling bergengsi di seluruh dunia, jutaan orang ingin menyaksikan pertandingan akbar sepak bola dunia (Okilanda et al. 2024). Sudah banyak kompetisi yang diselenggarakan, mulai dari Liga Super hingga Liga 2, Liga 3, dan Liga 4. Selain itu, terdapat pula kelompok umur seperti Elit Pro Academi (EPA) dan Piala Soeratin untuk kategori U-17, U-15, dan U-13. Di samping itu, juga diadakan berbagai turnamen bersifat festival yang khusus diperuntukkan bagi kelompok umur di bawah 13 tahun. Hal ini terlihat dari banyaknya lembaga atau organisasi yang terlibat dalam pengembangan olahraga ini, baik dari pihak swasta maupun pemerintah, seperti Sekolah Sepak Bola (SSB), akademi sepak bola, Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), serta klub-klub amatir hingga profesional.

Perkembangan sepak bola di Sumatera Barat menunjukkan dinamika yang cukup positif, ditandai dengan tingginya antusiasme masyarakat dan potensi yang terus tumbuh. Klub kebanggaan seperti Semen Padang FC memiliki sejarah panjang dalam kancah sepak bola nasional, termasuk pernah menjuarai Liga Indonesia, meskipun prestasinya mengalami pasang surut. Selain itu, sejumlah klub lokal juga aktif berkompetisi di Liga 4 dan Piala Soeratin, meskipun sebagian sempat mengalami kevakuman akibat keterbatasan sumber daya. Di sisi lain, talenta muda asal Sumatera Barat mulai menembus level nasional, seperti Nabil Asyura dan Ikram Algiffari yang menjadi contoh nyata hasil pembinaan yang baik. Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa sepak bola Sumatera Barat memiliki fondasi kuat untuk berkembang lebih jauh, terutama jika didukung dengan sistem pembinaan yang terstruktur dan pengembangan industri sepak bola yang berkelanjutan agar dapat berjalan optimal dan menghasilkan prestasi yang membanggakan.

Sepak bola merupakan rangkaian aksi menyerang, bertahan, dan transisi yang dilakukan dengan intensitas tinggi, dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Menurut Filosofi Sepak Bola Indonesia, sepak bola bukan sekadar permainan, melainkan sebuah filosofi yang menjadi fondasi dan identitas sepak bola nasional. Filosofi ini memberikan panduan menyeluruh dalam pengembangan sepak bola Indonesia, mulai dari penjenjangan latihan berdasarkan usia, pengembangan teknik individu, hingga gaya bermain yang menonjolkan kecepatan, kelincahan, serta kemampuan duel satu lawan satu.

Sepak bola merupakan olahraga yang populer dari berbagai kemampuan yang secara garis besarnya bisa dikelompokkan menjadi kelompok internal dan kemampuan external, adapun yang dimaksud dengan kemampuan internal adalah yang berkaitan dengan diri atlet sendiri yang meliputi masalah fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga (Rio Prasetya, 2018). Faktor internal tersebut akan saling berkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain.

Misalnya, pemain yang memiliki teknik baik tetapi tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima akan kesulitan mempertahankan performanya sepanjang pertandingan. Seorang penyerang mungkin memiliki kemampuan menembak dan mengoper bola dengan baik, tetapi jika cepat kelelahan saat berlari, dia sering kehilangan peluang emas di babak akhir pertandingan. Begitu pula, kemampuan fisik tidak akan maksimal tanpa dukungan teknik yang bagus, dan sebaliknya, teknik yang baik tidak akan efektif tanpa fisik yang memadai. Hubungan antara fisik dan taktik juga sangat erat, taktik tidak dapat dijalankan dengan baik jika tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima. Namun, fisik yang bagus pun harus disesuaikan dengan taktik yang dirancang agar menghasilkan hasil optimal. Untuk membangun kondisi fisik yang baik, diperlukan motivasi agar atlet tidak mudah menyerah ketika menjalani latihan yang berat. Selain itu, kekuatan mental seorang atlet sangat bergantung pada rasa percaya diri yang kuat sebagai dukungan utama.

Teknik merupakan salah satu faktor yang juga sangat memegang peranan penting di dalam permainan sepakbola. Berbagai teknik dalam sepak bola seperti dribbling, yang merupakan bentuk menendang bola dengan sentuhan ringan dan terkontrol agar tetap dalam penguasaan, serta passing, yaitu menendang bola kepada rekan setim, semuanya berakar dari kemampuan dasar menendang. Menendang bola merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepak bola. Bahkan dapat dikatakan bahwa kemampuan menendang menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan seorang pemain. Tanpa penguasaan teknik menendang yang baik, seseorang akan kesulitan untuk bermain secara efektif.

Salah satu teknik menendang yang khusus dan penuh tantangan adalah tendangan penalti. Tendangan penalti adalah salah satu tendangan yang berasal dari suatu hukuman atau tendangan yang menentukan kalah menang yang perlu mendapatkan perhatian, karena tidak sedikit tim yang gagal mencapai hasil yang diinginkan karena gagal dalam melakukan tendangan penalti. Tendangan penalti dalam sepak bola bisa terjadi saat pertandingan berlangsung, yaitu ketika terjadi pelanggaran oleh pemain di dalam kotak penalti. Selain itu, tendangan penalti juga dapat terjadi setelah pertandingan selesai, misalnya dalam adu penalti untuk menentukan pemenang apabila skor pertandingan berakhir imbang. Jadi, tendangan penalti bisa dilakukan dalam dua situasi yaitu selama pertandingan berlangsung dan setelah pertandingan.

Untuk melakukan tendangan penalti dengan baik dan mencapai hasil optimal, terdapat beberapa faktor penting yang perlu diperhatikan, pertama kondisi fisik yang mencakup kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan tubuh yang membantu eksekusi tendangan secara baik. Misalnya, otot kaki yang kuat memungkinkan tendangan lebih keras dan akurat. Penguasaan teknik tendang yang benar, seperti posisi badan, pengayunan kaki, dan keseimbangan saat menendang sangat krusial. Teknik ini memastikan bola menempuh lintasan yang diinginkan dan meningkatkan peluang gol.

Mental pemain juga sangat memegang peranan penting dalam melakukan tendangan penalti karena tanpa seseorang bisa menjaga fokus, bisa mengendalikan tekanan dan rasa gugup bisa mengakibatkan tendangan penalti gagal. Misalnya, kadang pemain sudah meletakkan bola saat peluit dibunyikan, atau pemain sudah bersiap melakukan tendangan tetapi peluit lama ditiup. Hal ini bisa menimbulkan ketegangan dan menguji kesabaran pemain. Karena tidak ada ketentuan pasti mengenai lama waktu peluit ditiup dan keputusan tersebut sepenuhnya dipegang oleh wasit, pemain harus mampu mengendalikan emosi dan tetap fokus agar tidak terburu-buru atau kehilangan konsentrasi.

Berdasarkan faktor yang telah dibahas, pemain memerlukan latihan yang rutin dan terstruktur. Latihan tendangan penalti secara berulang saja tidak cukup. Oleh karena itu, latihan harus dirancang dengan mengacu pada hasil analisis faktor-faktor yang menentukan keberhasilan tendangan penalti. Persiapan yang baik sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti. Persiapan yang dimaksud di sini adalah melalui proses latihan. Dalam latihan tersebut,

penting untuk menciptakan situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya, sehingga pemain terbiasa menghadapi tekanan dan mampu mengeksekusi tendangan penalti secara lebih efektif.

Salah satu pendekatan latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti adalah penggunaan sasaran dalam latihan. Latihan sasaran berubah merupakan merupakan bentuk latihan yang menggunakan target yang berpindah-pindah, sehingga pemain harus menyesuaikan arah dan kekuatan tendangan sesuai dengan lokasi target saat itu. Latihan dengan sasaran berubah lebih melatih kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan dalam waktu singkat, yang mencerminkan situasi dinamis dalam pertandingan sesungguhnya.

SSB Lima Kaum adalah sebuah sekolah sepak bola (SSB) yang berlokasi di Kecamatan Lima Kaum, Kabupaten Tanah Datar, Sumatra Barat. Dari mulai berjalannya turnamen Tanah Datar Super League dari tahun 2022 hingga sekarang, SSB Lima Kaum selalu berpartisipasi dalam ajang bergengsi di Kabupaten Tanah Datar dan memiliki prestasi yang cukup bagus. Sarana dan prasarana yang tersedia di SSB Lima Kaum sudah tergolong memadai untuk mendukung kegiatan latihan dan pertandingan sepak bola. Serta perlengkapan latihan yang cukup lengkap. Selain itu, kualitas pelatih ditandai dengan telah dimilikinya lisensi kepelatihan resmi dari federasi sepak bola. Dengan dukungan sarana dan prasarana yang baik serta pelatih yang berkompeten, proses pembinaan pemain dapat berjalan lebih efektif dan terarah sesuai dengan prinsip pengembangan atlet yang profesional.

Tabel 1.1 Prestasi Pemain U-17 SSB Lima Kaum

No	Nama Even/ Turnamen	Tahun	Prestasi
1.	Tanah Datar Super League	2022	Semifinalis
2.	Tanah Datar Super League	2023	Juara 2
3.	Tanah Datar Super League	2024	Juara 2

Sumber: SSB Lima Kaum (2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, diketahui bahwa program latihan tendangan penalti yang selama ini diterapkan masih bersifat monoton dan tidak terstruktur, serta frekuensinya sangat jarang dimasukkan ke dalam sesi latihan rutin. Kondisi tersebut menyebabkan pemain kurang terbiasa menghadapi situasi tendangan penalti yang menuntut konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan kestabilan emosi di bawah tekanan. Minimnya variasi dalam latihan diduga berdampak pada rendahnya kesiapan mental pemain saat menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Dugaan tersebut diperkuat oleh hasil pertandingan final Tanah Datar Super League (TSL) U-17 antara SSB Lima Kaum melawan SSB Excellent, di mana dalam dua tahun berturut-turut (2023 dan 2024) SSB Lima Kaum harus menerima kekalahan melalui adu tendangan penalti dengan skor penalti 3-5 pada tahun 2023 dan 5-6 pada tahun 2024. Kekalahan yang berulang pada fase krusial ini menunjukkan bahwa permasalahan tidak semata-mata terletak pada aspek teknik menendang, melainkan lebih mengarah pada faktor psikologis, khususnya ketahanan mental dan kemampuan mengelola tekanan.

Tabel 1.2 Hasil pertandingan final Tanah Datar Super League U-17

SSB LIMA KAUM		EXCELLENT
Tahun 2023	0	0
Penalti	3	5
Tahun 2024	0	0
Penalti	5	6

Jika dilihat dari aspek fisik, para pemain SSB Lima Kaum pada dasarnya telah dipersiapkan dengan cukup baik melalui program latihan rutin. Kondisi kebugaran, kekuatan otot, dan daya tahan pemain tergolong baik untuk mendukung pelaksanaan tendangan penalti. Dari sisi teknik, kemampuan dasar pemain dalam melakukan tendangan penalti juga tergolong baik. Hal ini terlihat dari penguasaan teknik menendang, akurasi arah bola. Pada situasi latihan normal tanpa tekanan, pemain mampu mengeksekusi tendangan penalti dengan cukup konsisten.

Namun demikian, dalam hal kesiapan mental, pembinaan yang dilakukan masih bersifat umum, persiapan mental pemain lebih diarahkan pada konteks permainan secara keseluruhan, bukan pada kondisi tekanan tinggi yang bersifat individual seperti eksekusi penalti. Pemain belum dilatih secara sistematis untuk menghadapi berbagai kemungkinan yang sering terjadi di lapangan, seperti peluit wasit yang ditiup terlalu cepat atau terlalu lambat, gangguan psikologis dari penjaga gawang, maupun gerakan provokatif yang bertujuan memecah konsentrasi. Kondisi ini menyebabkan pemain cenderung mengalami kecemasan, ragu-ragu, dan penurunan fokus saat berada dalam situasi penentuan.

Metode latihan secara rutin dan terstruktur membantu mengkombinasikan kekuatan fisik, teknik, dan kesiapan mental sehingga performa tendangan meningkat secara konsisten. Jika dilihat dari aspek sarana dan prasarana latihan yang dimiliki klub ini pada dasarnya sudah cukup memadai, tetapi belum dioptimalkan untuk menciptakan simulasi situasi-situasi lapangan yang akan

dihadapi dalam pertandingan resmi, seperti tekanan penonton, kondisi lapangan yang bervariasi, maupun interaksi dengan penjaga gawang lawan.

Oleh karena itu, seorang pelatih perlu merancang program latihan atau persiapan yang lebih berfokus pada aspek mental. Pelatih perlu menciptakan suasana latihan yang terasa nyata, menyerupai kondisi sebenarnya di pertandingan, sehingga pemain dapat terbiasa menghadapi tekanan dan situasi krusial dengan lebih matang. Latihan ini biasanya dilakukan setelah latihan inti, namun dapat juga dilakukan di awal atau tengah sesi latihan. Dengan tujuan agar kondisi fisik pemain sudah cukup lelah sehingga dapat melatih ketahanan mental dalam keadaan yang menantang. Selain itu, latihan atau persiapan khusus terkait tendangan penalti belum dirancang dan dilaksanakan secara sistematis untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17".

B. Identifikasi Masalah

Dari masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu :

1. Kesiapan mental pemain berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17
2. Kondisi fisik pemain berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17
3. Penguasaan teknik pemain berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17

4. Sarana prasarana berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17
5. Metode latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah-ubah berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17
6. Memberikan tekanan atau hukuman saat latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17?

E. Tujuan Penelitian

Untuk melihat Pengaruh Perlakuan Latihan Sasaran Berubah-Ubah Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Pemain SSB Lima Kaum U-17.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Teoritis

- a. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
- b. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan Tendangan Penalti

2. Praktik

- a. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- b. Bagi pemain, supaya pemain bisa meningkatkan kemampuan Tendangan Penalti yang lebih baik dan benar.
- c. Bagi pelatih, serta pengurus SSB Lima Kaum sebagai bahan pertimbangan dalam membuat metode latihan untuk meningkatkan kemampuan Tendangan Penalti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain SSB Lima Kaum U-17 dengan skor rata-rata 8,40 pada *pretest* dan skor rata-rata 12,60 pada *posttest*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} 4,953 > t_{tabel} 1,729$. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan pernyataan terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan sasaran berubah-ubah terhadap kemampuan tendangan penalti pemain U-17 SSB Lima Kaum.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran, diantaranya:

1. Teoritis
 - a. Bagi pemain SSB Lima Kaum, bisa menjadi bahan bacaan bagi mereka untuk memperkaya kesan berfikir mereka terhadap sepakbola khususnya masalah tendangan penalti.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai acuan untuk bisa mengembangkan penelitian dengan variabel lain yang menyangkut masalah tendangan penalti.

2. Praktik

- a. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- b. Bagi pemain, harus bisa membayangkan situasi-situasi dalam tendangan penalti itu sendiri, sehingga mereka siap untuk menghadapi situasi tersebut yang didukung dengan kemampuan teknis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abner Eleazar Castro Olivas, Tatiana Massiel Laguna Sevilla. 2018. "Analisis Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Tendangan Pinalti Pada Atlet Sepak Bola Fik Unm." *International Journal of Machine Tools and Manufacture* 5(1):86–96.
- Ade, J., Tono, S., & Ari, S. (2018). "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), 1-6.
- Ahadiat. (2020). "Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Atlet Nepal One Cileungsi Tahun 2020. 4(1), 192-200.
- Andri, S. (2007). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Arif, H. (2018). "Shooting Drills with Target Changes to Improve the Accuracy of Penalty Kick in Soccer." *Advances in Social Sciences, Education and Humanities Research*, 278, 374-376.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arrondela, L., Duhauteisb, R., & Lasliera, J. F. (2019). "Decision Under Psychological Pressure: The Shooter's Anxiety at the Penalty Kick." *Journal of Economic Psychology*, 70, 22-35.
- Arwandi, John, M. Ridwan, Roma Irawan, and Vega Soniawan. 2020. "Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy." *Jurnal MensSana* 5(2):182–90. doi: 10.24036/menssana.050220.11.
- Bahri, M. I., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). "Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki terhadap Tingkat Akurasi Shooting ke Gawang pada SSB Prabu Bhayangkara." *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2633-2640, <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3797>.
- Castellano, J., Silva, P., Usabiaga, O., & Barreira, D. (2016). "The Influence of Scoring Targets and Outer-Floaters on Attacking and Defending Team Dispersion, Shape, and Creation of Space During Small-Sided Soccer Games." *Journal of Human Kinetics*, 51, <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0178>.
- Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Danurwindo. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Dede, S. (2021). "Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola." *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 9-20, <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>.

- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Emral. (2016). *Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Efendi, Yusuf, Achmad Widodo. 2013 “Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso.”
- Gifford, C. (2002). *Keterampilan Sepak Bola*. Klaten: Erlangga.
- Hadi, H. H., & Nanang, M. (2025). “Pengaruh Latihan Target terhadap Akurasi Tendangan Penalti Shooting Sepak Bola di SSB Pluto Luragung Tonggoh.” *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(3), 6532-6545.
- Hadi, I. F. A., & Ali, H. A. A. (2012). “Effect of the Development of Explosive Power, Shooting Accuracy and Flexible Thighs Joint, Spine on Penalty Kick Accuracy for the Students Majoring in Soccer in Faculty of Physical Education.” *World Journal of Sport Science* <https://doi.org/10.5829/idosi.wjss.2012.6.3.1136>.
- Hadi, N. H., & Nanang, M. (2025). “Pengaruh Latihan terhadap Akurasi Tendangan Penalti Shooting Sepak Bola di SSB Pluto Luragung Tonggoh.” *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(3), 6532-6545.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (atau Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Infantino, G., & Samoura, F. (2016). *Youth Football*. Zurich: Federation Internationale de Football Association.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS PRESS.
- Ivan, Muhammad, Miftahul Aziz, and Andi Sahrul Jahrir. 2024. “Pengaruh Latihan Sensori-Motor Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Makassar The Effect of Sensori-Motor Training on Improving the Concentration Ability of Football Athletes at Makassar State University Journal Phy.” *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* 5(November):162–70.
- Johan, Pambudi. (2013). “Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap dan Sasaran Berubah terhadap Akurasi Tendangan Penalti pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES.” *Skripsi*. Semarang: UNNES.
- Kastrena, E., Praseptiana, A., & Sandi. (2019). “Hubungan Self-Efficacy dan Axienty dengan Hasil Tendangan Penalti.” *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1), 98-102.
- Katis, a., Giannadakis, E., Kannas, T., & Amiridis, I. G. (2013). “Mechanisms that Influence Accuracy of the Soccer Kick.” *Journal of Electromyographu and Kinesiology*, 23(1), <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2012.08.020>.
- Khalaf, Y. A. A. A. S. Q., & Shaban, M. H. (2015). “Special Exercises for Concentrating and Their Effect on Shooting Accuracy in Penalty Area in Science Soccer Club.” *Journal of the Faculty of Physical Education University of Baghdad*.
- Kick, The Penalty. n.d. “Law 14.” 129–31.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Kurniawan, A., & Setiabudi, M. A. (2020). "Efektivitas Pengaruh Variasi Awalan terhadap Tingkat Akurasi Tendangan Penalti." *BRAVO'S: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(1), 1-12, <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i1.1450>.
- Liansyah, Aga Martha. 2023. "Efektivitas Tendangan Penalti di SSB Sekundang Bengkulu Selatan." *Educative Sportive* 4(1):76–80. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.3861>.
- Louise, E., & Paul, W. (2022). "The Effect of a High-Pressure Protocol on Penalty Shooting Performance, Psychological, and Psychophysiological Response in Professional Football: A Mixed Methods Study." *Journal of Sport Science*, 40, 1-15, <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1957344>.
- Luxbacher, A. (2008). *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses dalam Sepakbola*. Bandung: PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, A. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali.
- Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index.
- Mardhika, Riga, and Dimyati Dimyati. 2015. "Jurnal Keolahragaan Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Jurnal Keolahragaan." 3(1):106–16.
- Mielke, D. (2017). *Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Morissan. (2012). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Navia, J. A., Van der Kamp, J., Avelles, C., & Aceituno, J. (2019). "Self-Control in Aiming Supports Coping with Psychological Pressure in Soccer Penalty Kicks." *Frontiers in Psychology*, 10, 1438.
- Nugroho, H. S. (2019). "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kelincahan Melalui Latihan Lari Bolak Balik pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tanjung Morawa Tahun 2019/2020." *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 184-186.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurulita Retno Farhana, and Muhammad Ivan Miftahul Aziz. 2024. "2397-Article Text-9748-2-10-20240602." 4:494–504.
- Okilanda, Ardo, Vega Soniawan, Roma Irawan, Ikhwanul Arifan, Robiatun Batubara, Abdul Rohim Fadlan, Ibnu Andli Marta, Singha Tulyakul, Silvio Crisari, Mottakin Ahmed, and Baharuddin Hasan. 2024. "Qatar 2022 World Cup Scorer Analysis Análisis de Goleadores Del Mundial de Qatar 2022." 2041:10–17.
- Pemerintah Indonesia. (2022). Undang-Undang tentang Keolahragaan, UU No. 11.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.

- Rio Prasetya, Argantos. 2018. "Pembinaan Presisi Sepak bola." *International Journal of Machine Tools and Manufacture* 5(1):86–96.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.
- Soniawan, Vega. 2018. "Playing Method Influences Football's Long Passing Ability." *Jurnal Performa Olahraga* 3(01):322214
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Jarweni, V. W. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). "Pengaruh Metode Latihan terhadap Peningkatan Passing dalam Permainan Sepak Bola." *Juara: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66.
- Yudi, Alex Aldha. 2019. "Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar." *Jurnal Cerdas Sifa* (2):1–8.
- Widiatmika, Keyza Pratama. 2015. *The Football* Vol. 16