SOCILEXIA
Journal of Social Sciences and Humanities

SOCILEXIA: Journal of Social Sciences and Humanities
Vol. 1, No. 4, 2026
E-ISSN: 3164-9610
punggawajournal.com/socilexia

Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap Kekuatan serta Akurasi *Shooting* Pemain SSB Big Family Lombok Tahun 2026

M. Noer Khaeril Ihsan[1], Bayu Purwo Adhi[2], Rohmad[3]
[1,2,3] Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
Korespondensi: khaerilihsan5@gmail.com[1] bayupurwo@gmail.com[2] Fahriiqbalkc@gmail.com[3]

Informasi Artikel

Riwayat artikel:
Received Oct 1th, 2026
Revised Nov 12th, 2026
Accepted Nov 21th, 2026

Keyword:
Latihan naik turun tangga; Kekuatan shooting; Akurasi shooting; Sepak bola; SSB Big Family Lombok

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih belum optimalnya kemampuan shooting pemain SSB Big Family Lombok, khususnya dalam aspek kekuatan dan akurasi tendangan. Sebagian pemain masih memiliki kekuatan tendangan yang rendah dan belum mampu mengarahkan bola secara tepat ke sasaran. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan naik turun tangga yang melibatkan kerja otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kekuatan dan akurasi shooting pemain SSB Big Family Lombok tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain SSB Big Family Lombok. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, karena seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Perlakuan berupa latihan naik turun tangga diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kekuatan shooting berdasarkan jarak tendangan dan tes akurasi shooting menggunakan sasaran pada gawang. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis paired sample t-test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kekuatan shooting setelah diberikan latihan naik turun tangga. Nilai rata-rata kekuatan shooting meningkat dari 18,50 meter pada pretest menjadi 23,10 meter pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 4,60 meter atau 24,86%. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung = 16,16, df = 19, dan nilai signifikansi < 0,001, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Pada akurasi shooting, nilai rata-rata meningkat dari 43,00 pada pretest menjadi 56,60 pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 13,60 poin atau 31,63%. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung = 10,72, df = 19, dan nilai signifikansi < 0,001, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan dan akurasi shooting pemain SSB Big Family Lombok tahun 2026. Latihan naik turun tangga dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan pendukung dalam program latihan sepak bola, khususnya untuk meningkatkan kemampuan fisik tungkai yang menunjang keterampilan shooting.

© 2026 The Authors. Published by Punggawa Legacy Center. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Hal ini dapat dilihat dari semakin

berkembangnya sekolah sepak bola (SSB) sebagai wadah pembinaan pemain usia dini. Melalui SSB, para pemain dibina tidak hanya dari segi teknik dasar, tetapi juga kondisi fisik, mental, serta kerja sama tim agar mampu bermain secara optimal dalam pertandingan (Gutawa & Kafrawi, 2022).

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi hal yang sangat penting dan menjadi fondasi utama bagi setiap pemain. Teknik dasar seperti passing, controlling, dribbling, dan *shooting* harus dikuasai dengan baik agar pemain mampu berkontribusi dalam permainan. Di antara teknik dasar tersebut, *shooting* merupakan teknik yang memiliki peran sangat penting karena berkaitan langsung dengan upaya mencetak gol. Keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan pemain dalam memanfaatkan peluang melalui *shooting*. *Shooting* adalah teknik menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menghasilkan gol. Kemampuan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kekuatan otot tungkai dan akurasi tendangan. Kekuatan tendangan diperlukan agar bola dapat melaju dengan cepat dan sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, sedangkan akurasi diperlukan agar bola tepat mengarah ke sasaran. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan akurasi *shooting* menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kemampuan pemain sepak bola (Akhmady & Nur, 2022).

Namun, berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SSB Big Family Lombok, ditemukan bahwa kemampuan *shooting* pemain masih belum optimal. Hasil pengamatan selama beberapa sesi latihan menunjukkan bahwa sebagian pemain belum mampu melakukan *shooting* secara efektif. Dari sekitar 15 pemain yang diamati, hanya sekitar 5–6 pemain yang mampu melakukan *shooting* dengan cukup baik dari segi kekuatan maupun akurasi. Sementara itu, sebagian pemain lainnya masih menunjukkan kelemahan, baik dalam kekuatan tendangan maupun ketepatan arah bola.

Selain itu, berdasarkan hasil tes sederhana *shooting* yang dilakukan peneliti, diperoleh gambaran bahwa tingkat keberhasilan *shooting* pemain masih tergolong rendah. Dalam 10 kali percobaan *shooting* ke arah gawang, rata-rata pemain hanya mampu mengenai sasaran sebanyak 3–4 kali. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat akurasi *shooting* pemain masih perlu ditingkatkan. Dari segi kekuatan, beberapa pemain juga terlihat belum mampu menghasilkan tendangan yang maksimal, yang ditandai dengan bola yang cenderung pelan dan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang.

Hasil observasi tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih SSB Big Family Lombok. Berdasarkan hasil wawancara, pelatih menyampaikan bahwa kemampuan *shooting* pemain masih tergolong belum optimal sehingga perlu ditingkatkan, terutama dalam hal kekuatan dan ketepatan tendangan. Pelatih juga mengungkapkan bahwa selama ini latihan yang diberikan lebih banyak berfokus pada teknik dasar secara umum, sementara latihan yang secara khusus melatih kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak masih belum dilakukan secara maksimal. Selain itu, pelatih juga menyatakan bahwa beberapa pemain masih kurang percaya diri saat melakukan *shooting* dalam situasi permainan, sehingga memengaruhi hasil tendangan mereka.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah latihan naik turun tangga. Latihan ini dipilih karena melibatkan otot-otot tungkai melalui gerakan berulang yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang mendukung kemampuan pemain dalam melakukan tendangan. Penelitian Belo et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan naik turun tangga memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot kaki saat melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. Selain itu, latihan naik turun tangga juga dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yang mendukung performa pemain sepak bola, termasuk dalam aktivitas sprint, tendangan, lompatan, dan keseimbangan (Batalipu et al., 2025).

Dibandingkan dengan bentuk latihan lainnya, latihan naik turun tangga memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat diterapkan di berbagai kondisi lapangan dengan biaya yang relatif murah. Latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam program latihan fisik karena gerakannya melibatkan kerja otot tungkai secara berulang. Penelitian menunjukkan bahwa latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kekuatan otot kaki yang digunakan saat melakukan tendangan sepak bola (Belo et al., 2021). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot tungkai setelah pemain mengikuti latihan naik turun tangga secara terprogram (Batalipu et al., 2025).

SSB Big Family Lombok sebagai salah satu lembaga pembinaan sepak bola usia dini memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan pemain, baik dari segi teknik maupun fisik. Namun, berdasarkan hasil observasi dan pra penelitian yang telah dilakukan, kemampuan *shooting* pemain di

SSB tersebut masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam aspek kekuatan dan akurasi tendangan. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang tidak hanya memiliki dasar teoritis, tetapi juga praktis untuk diterapkan di lapangan, salah satunya melalui latihan naik turun tangga.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap Kekuatan dan Akurasi Shooting pada Pemain Sepak Bola di SSB Big Family Lombok Tahun 2026."**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik guna menguji hipotesis penelitian. Penelitian kuantitatif umumnya digunakan untuk mengetahui hubungan, pengaruh, maupun perbedaan antara variabel penelitian melalui pengumpulan dan analisis data secara sistematis (Zogara & Arifin, 2021; Haeri et al., 2024). Metode eksperimen dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga sebagai variabel bebas terhadap kekuatan dan akurasi *shooting* sebagai variabel terikat pada pemain sepak bola SSB Big Family Lombok.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok penelitian tanpa kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh pemain terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan kekuatan dan akurasi *shooting*. Setelah itu, pemain diberikan perlakuan berupa latihan naik turun tangga, kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah mengikuti program latihan. Perbandingan hasil tes awal dan tes akhir digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan (Rahmah & Amaliya, 2022).

Penelitian dilaksanakan di Akademi Sepak Bola Big Family Lombok dengan waktu pelaksanaan yang direncanakan selama satu sampai tiga bulan. Populasi penelitian adalah seluruh pemain yang aktif mengikuti latihan di Akademi Sepak Bola Big Family Lombok sebanyak 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel penelitian. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian, sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Abdullah et al., 2022; Arikunto, 2006).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan naik turun tangga (X), sedangkan variabel terikat adalah kekuatan dan akurasi *shooting* (Y). Latihan naik turun tangga diberikan untuk melatih kemampuan fisik pemain, terutama kekuatan otot tungkai, daya ledak, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Sementara itu, kekuatan *shooting* diukur berdasarkan jarak hasil tendangan yang diperoleh pemain, sedangkan akurasi *shooting* diukur berdasarkan ketepatan pemain dalam mengarahkan bola ke zona sasaran pada gawang.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan dokumentasi. Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Tes kekuatan *shooting* dilakukan dengan mengukur jarak hasil tendangan menggunakan meteran (*roll meter*), sedangkan tes akurasi dilakukan dengan menggunakan gawang yang telah dibagi menjadi beberapa zona sasaran. Setiap pemain diberikan kesempatan melakukan tendangan sesuai dengan prosedur tes yang telah ditentukan. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa daftar pemain, hasil tes, serta foto kegiatan penelitian.

Perlakuan berupa latihan naik turun tangga dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Intensitas latihan diberikan secara bertahap, mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi. Pada minggu pertama dan kedua, latihan dilakukan dengan intensitas 60%, sebanyak tiga set dengan 8–10 repetisi dan waktu istirahat dua menit. Pada minggu ketiga dan keempat, intensitas ditingkatkan menjadi 75%, sebanyak empat set dengan 10–12 repetisi dan waktu istirahat satu setengah menit. Sementara itu, pada minggu kelima dan keenam, latihan dilakukan dengan intensitas 85%, sebanyak lima set dengan 12–15 repetisi dan waktu istirahat satu menit.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *shooting* yang mencakup aspek kekuatan dan akurasi tendangan. Pengukuran akurasi dilakukan menggunakan gawang yang dibagi menjadi beberapa zona, yaitu sudut kanan atas dan kiri atas dengan skor 10, sudut kanan bawah dan kiri

bawah dengan skor 8, bagian tengah gawang dengan skor 5, bola masuk tanpa mengenai target dengan skor 3, serta tendangan yang tidak masuk gawang dengan skor 0. Setiap pemain diberikan 10 kali kesempatan untuk melakukan tendangan. Adapun pengukuran kekuatan *shooting* dilakukan berdasarkan jarak tendangan. Jarak 30 meter atau lebih memperoleh skor 10, jarak 26–29 meter memperoleh skor 8, jarak 21–25 meter memperoleh skor 6, jarak 16–20 meter memperoleh skor 4, dan jarak 15 meter atau kurang memperoleh skor 2.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik dengan bantuan aplikasi SPSS. Analisis diawali dengan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kekuatan dan akurasi *shooting*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kekuatan dan akurasi shooting pemain SSB Big Family Lombok tahun 2026. Penelitian melibatkan 20 pemain yang diberikan perlakuan berupa latihan naik turun tangga selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan shooting pemain.

Peningkatan Kekuatan Shooting

Kekuatan shooting dalam penelitian ini diukur berdasarkan jarak tendangan yang dihasilkan pemain dalam satuan meter. Setiap pemain diberikan kesempatan melakukan tendangan sesuai prosedur tes, kemudian jarak terjauh digunakan sebagai hasil pengukuran.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kekuatan Shooting

Pengukuran	Jumlah (m)	Rata-rata (m)
Pretest	370	18,50
Posttest	462	23,10
Peningkatan	92	4,60

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kekuatan shooting pemain sebelum diberikan latihan naik turun tangga sebesar 18,50 meter. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata meningkat menjadi 23,10 meter. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 4,60 meter atau 24,86%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh pemain mengalami peningkatan jarak tendangan setelah mengikuti program latihan.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan perubahan pada nilai minimum dan maksimum. Pada saat *pretest*, nilai minimum kekuatan shooting sebesar 14 meter dan nilai maksimum sebesar 23 meter. Setelah perlakuan, nilai minimum meningkat menjadi 19 meter dan nilai maksimum menjadi 29 meter. Standar deviasi berubah dari 2,52 pada *pretest* menjadi 3,01 pada *posttest*. Perubahan tersebut menggambarkan adanya peningkatan hasil tendangan pemain setelah mengikuti latihan naik turun tangga.

Peningkatan kekuatan shooting dapat dikaitkan dengan karakteristik latihan naik turun tangga yang melibatkan kerja otot-otot tungkai secara berulang. Gerakan menaiki dan menuruni tangga membutuhkan keterlibatan otot paha, betis, dan pinggul untuk menopang serta menggerakkan tubuh. Otot tungkai juga memiliki peranan penting ketika pemain melakukan shooting, terutama dalam menghasilkan ayunan kaki dan tenaga tendangan. Kekuatan otot tungkai menjadi salah satu komponen yang mendukung kemampuan shooting dalam permainan sepak bola (Hasanuddin, 2023).

Selain kekuatan otot tungkai, teknik pelaksanaan shooting juga berpengaruh terhadap hasil tendangan. Pemain perlu memperhatikan posisi kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola, dan posisi badan ketika melakukan tendangan. Ridwan (2019) menjelaskan bahwa kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan berhubungan dengan kemampuan shooting sepak bola.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 16,16 dengan derajat kebebasan 19 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka $H0_1$ ditolak dan Ha_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kekuatan shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan naik turun tangga. Temuan ini juga

berkaitan dengan penelitian Batalipu dkk. (2024) yang membahas efektivitas latihan naik turun tangga dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang performa sepak bola.

Peningkatan Akurasi Shooting

Akurasi shooting merupakan kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke sasaran yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan menggunakan gawang yang dibagi menjadi beberapa zona dengan nilai berbeda. Setiap pemain diberikan sepuluh kali kesempatan melakukan shooting, kemudian skor dijumlahkan berdasarkan zona sasaran yang berhasil dikenai.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Shooting

Pengukuran	Jumlah Skor	Rata-rata
Pretest	860	43,00
Posttest	1.132	56,60
Peningkatan	272	13,60

Berdasarkan Tabel 2, jumlah skor akurasi shooting pada saat *pretest* sebesar 860 dengan nilai rata-rata 43,00. Setelah diberikan latihan naik turun tangga, jumlah skor meningkat menjadi 1.132 dengan rata-rata 56,60. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 13,60 poin atau 31,63%. Hasil ini memperlihatkan bahwa kemampuan pemain dalam mengarahkan bola menuju sasaran mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai minimum akurasi shooting meningkat dari 32 pada saat *pretest* menjadi 47 pada saat *posttest*. Sementara itu, nilai maksimum meningkat dari 55 menjadi 72. Nilai standar deviasi juga berubah dari 6,16 menjadi 8,84. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil tes akurasi shooting pemain setelah mengikuti program latihan.

Peningkatan akurasi shooting berkaitan dengan beberapa kemampuan yang mendukung pelaksanaan tendangan, seperti keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, konsentrasi, dan penguasaan teknik. Pemain harus mampu menjaga posisi tubuh dan mengatur gerakan kaki ketika melakukan shooting agar arah bola sesuai dengan sasaran yang dituju. Hubungan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan kemampuan shooting juga menjadi salah satu aspek yang dibahas oleh Ridwan (2019).

Latihan naik turun tangga melibatkan gerakan kaki yang dilakukan secara berulang dan membutuhkan koordinasi tubuh agar pemain tetap stabil selama latihan. Gerakan tersebut dapat mendukung kemampuan pemain dalam menjaga keseimbangan dan mengontrol gerakan anggota tubuh. Kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor yang membantu pemain ketika melakukan shooting, terutama dalam menjaga posisi tubuh dan mengarahkan bola ke sasaran.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 10,72 dengan derajat kebebasan 19 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka $H0_2$ ditolak dan Ha_2 diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada akurasi shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan naik turun tangga.

Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data selisih antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pengujian menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Selisih kekuatan shooting	0,960	0,532	Normal
Selisih akurasi shooting	—	0,496	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi selisih kekuatan shooting sebesar 0,532 dan selisih akurasi shooting sebesar 0,496. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data selisih kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan latihan naik turun tangga. Pengujian dilakukan terhadap dua aspek, yaitu kekuatan shooting dan akurasi shooting.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kekuatan Shooting

Variabel	Pretest	Posttest	Mean Difference	t hitung	df	Sig.
Kekuatan shooting	18,50	23,10	4,60	16,16	19	<0,001

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata kekuatan shooting meningkat dari 18,50 meter menjadi 23,10 meter dengan selisih rata-rata sebesar 4,60 meter. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 16,16 dengan derajat kebebasan 19 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka $H0_1$ ditolak dan Ha_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada kekuatan shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan naik turun tangga.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Akurasi Shooting

Variabel	Pretest	Posttest	Mean Difference	t hitung	df	Sig.
Akurasi shooting	43,00	56,60	13,60	10,72	19	<0,001

Berdasarkan Tabel 5, rata-rata akurasi shooting meningkat dari 43,00 menjadi 56,60 dengan selisih rata-rata sebesar 13,60 poin. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 10,72 dengan derajat kebebasan 19 dan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka $H0_2$ ditolak dan Ha_2 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada akurasi shooting pemain sebelum dan sesudah diberikan latihan naik turun tangga.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, latihan naik turun tangga menunjukkan adanya peningkatan pada dua aspek kemampuan shooting pemain SSB Big Family Lombok, yaitu kekuatan dan akurasi. Pada aspek kekuatan shooting, rata-rata hasil tes meningkat sebesar 4,60 meter atau 24,86%. Sementara itu, pada aspek akurasi shooting, rata-rata hasil tes meningkat sebesar 13,60 poin atau 31,63%. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain mengalami perubahan setelah mengikuti program latihan selama enam minggu. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan pemain, khususnya dalam menunjang keterampilan menendang bola.

Peningkatan tersebut didukung oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,001 pada kedua variabel. Hasil ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh terhadap kekuatan dan akurasi shooting pemain dapat diterima berdasarkan hasil pengujian statistik. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa program latihan yang dilaksanakan secara terencana selama enam minggu memberikan perubahan positif terhadap kemampuan shooting pemain SSB Big Family Lombok.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan fisik yang melibatkan kerja otot tungkai dapat menjadi bagian pendukung dalam pembinaan kemampuan pemain sepak bola. Latihan naik turun tangga memiliki gerakan yang sederhana dan dapat diterapkan sebagai variasi latihan untuk melatih kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak. Batalipu dkk. (2024) juga mengkaji latihan naik turun tangga sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam menunjang performa sepak bola. Hasil penelitian Hermawan, Niam, dan Rofi'ah (2022) turut menunjukkan bahwa latihan otot tungkai dan keseimbangan tubuh dapat meningkatkan akurasi tendangan shooting pada pemain SSB Ngujang FC. Temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa kemampuan fisik, terutama kekuatan tungkai dan keseimbangan, memiliki peran dalam mendukung keterampilan shooting pemain sepak bola.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada kedua variabel, kemampuan shooting tetap dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, koordinasi mata-kaki, konsentrasi, motivasi, dan pengalaman bermain pemain. Penelitian Jud (2025) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Selain itu, Isamu, Sawali, dan Jud (2026) menjelaskan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi shooting. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan melakukan shooting tidak hanya bergantung pada kekuatan tendangan, tetapi juga pada kemampuan pemain mengoordinasikan penglihatan dan gerakan kaki ketika mengarahkan bola ke sasaran.

Latihan naik turun tangga tidak secara langsung mengajarkan pemain untuk mengarahkan bola ke sudut gawang karena latihan ini lebih menekankan pada aktivitas fisik dan kerja otot tungkai. Dengan demikian, latihan tersebut lebih tepat ditempatkan sebagai latihan pendukung yang dikombinasikan dengan latihan teknik shooting dan latihan fisik lainnya. Pemain tetap perlu diberikan latihan menendang bola ke berbagai sasaran agar terbiasa mengatur arah dan kekuatan tendangan. Kombinasi

latihan fisik dan teknik tersebut diharapkan dapat membantu pemain mengembangkan kemampuan shooting secara lebih optimal, sehingga pemain tidak hanya memiliki tendangan yang kuat, tetapi juga mampu mengarahkan bola secara tepat ke sasaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan shooting pemain SSB Big Family Lombok tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata kekuatan shooting dari 18,50 meter pada saat pretest menjadi 23,10 meter pada saat posttest, dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,60 meter atau 24,86%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 16,16 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 dan df = 19. Karena nilai t hitung lebih besar daripada t tabel (16,16 > 2,093) serta nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka $H0_1$ ditolak dan Ha_1 diterima. Dengan demikian, latihan naik turun tangga terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan shooting pemain.

Latihan naik turun tangga juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi shooting pemain SSB Big Family Lombok tahun 2026. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata akurasi shooting dari 43,00 pada saat pretest menjadi 56,60 pada saat posttest, dengan rata-rata peningkatan sebesar 13,60 poin atau 31,63%. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai t hitung sebesar 10,72 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 dan df = 19. Nilai tersebut menunjukkan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel (10,72 > 2,093) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga $H0_2$ ditolak dan Ha_2 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan naik turun tangga berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pemain.

Secara umum, latihan naik turun tangga dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan pendukung untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain sepak bola, terutama pada aspek kekuatan dan akurasi. Peningkatan kemampuan tersebut diduga berkaitan dengan keterlibatan otot-otot tungkai, peningkatan kemampuan fisik, koordinasi gerak, serta keseimbangan yang dilatih melalui aktivitas naik turun tangga. Meskipun demikian, kemampuan shooting tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti penguasaan teknik shooting, kondisi fisik, konsentrasi, motivasi, pengalaman bermain, dan latihan teknik yang dilakukan oleh pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Akhmady, A. L., & Nur, A. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting pada tim sepak bola Sinar Patras. *BABASAL Sport Education Journal, 3*(2), 53–62. https://doi.org/10.32529/bsej.v2i2.2210

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Batalipu, I., Suardika, I. K., Haryani, M., & Mile, R. (2025). Efektivitas latihan naik turun tangga dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk performa sepak bola. *Jambura Journal of Sports Coaching, 7*(1), 31–40. https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i1.29507

Belo, A., Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kekuatan otot kaki saat melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga, 1*(1). https://doi.org/10.38048/jor.v1i1.209

Gutawa, W. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis teknik dasar sepak bola pada anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(02), 183–190. https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.46420

Hasanuddin, M. Imran. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 11*(2).

Hermawan, M. D., Niam, F., dan Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh latihan otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi tendangan shooting pada pemain SSB Ngujang FC usia-15 tahun. *Patria Educational Journal, 2*(3), 1–6.

Isamu, M. A., Sawali, L., dan Jud. (2026). Koordinasi mata-kaki sebagai faktor penentu akurasi shooting dalam sepak bola. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport), 6*(1), 11–19.

Jud. (2025). Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola. *Indonesia Sport Journal, 8*(1), 17–24.

Rahmah, N. N., & Amaliya, N. (2022). Efektivitas penggunaan media *Big Book* terhadap kemampuan membaca permulaan siswa sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas, 8*(3), 738–745. https://doi.org/10.31949/jcp.v8i3.2581

Ridwan, M. (2019). Kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan berhubungan dengan kemampuan shooting sepakbola. *Jurnal Patriot, 1*(2).

Zogara, A. U., & Arifin, Z. (2021). *Metodologi penelitian ilmiah: Buku panduan mudah untuk memahami metode ilmiah dari teori hingga aplikasi*. KBM Indonesia.