

Systematic literature review: integrasi media target visual dan decision making dalam latihan shooting sepak bola

Daru Dwi Kurnianto¹, Mugiyo Hartono²

¹Program studi pendidikan olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

²Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Corresponding author: darudwi@students.unnes.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara terperinci fungsi media visual serta *decision making* dalam meningkatkan akurasi shooting pada permainan sepak bola. Akurasi shooting merupakan keterampilan penting yang dipengaruhi tidak hanya oleh aspek teknik, tetapi juga oleh kemampuan kognitif pemain dalam mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Metode yang diterapkan dalam Tinjauan Literatur Sistematis (TLS) mengikuti panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews dan Meta-Analyses (PRISMA). Literatur diperoleh melalui pencarian sistematis pada database Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar sebagai sumber pendukung, serta diterbitkan pada rentang tahun 2020-2026. Berdasarkan hasil identifikasi diperoleh sebanyak 60 artikel, kemudian tahap pemilihan dilakukan dengan mengikuti prosedur PRISMA sehingga diperoleh 8 artikel yang sesuai dengan kriteria untuk dianalisis lebih dalam. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media target visual dalam latihan shooting secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan akurasi shooting melalui peningkatan fokus perhatian, visual search, kontrol arah bola, serta kemampuan *decision making* pemain dalam situasi permainan sepak bola. Selain itu *decision making* berperan penting dalam menentukan efektivitas eksekusi shooting dalam situasi permainan nyata, khususnya dalam kondisi tekanan waktu dan keberadaan lawan. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan latihan yang mengintegrasikan aspek teknik dan kognitif dalam pengembangan keterampilan shooting. Hasil SLR ini diharapkan dapat menjadi dasar konseptual bagi penelitian lanjutan yang bersifat eksperimen untuk menguji pengaruh latihan shooting berbasis media target visual dan *decision making* terhadap akurasi shooting secara empiris.

Kata Kunci: Media Target Visual; Pengambilan Keputusan; Akurasi Shooting Sepak Bola

Abstract

This study aims to analyze in detail the function of visual media and decision making in improving shooting accuracy in soccer games. Shooting accuracy is a crucial skill influenced by the methods applied in the Systematic Literature Review (TLS) follow the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. Literature was obtained through a systematic search of the Scopus, ScienceDirect, and Google Scholar databases as supporting sources, and was published in the 2020-2026 period. Based on the identification results, 60 articles were obtained, then the selection stage was carried out by following the PRISMA procedure so that 8 articles were obtained that met the criteria for further analysis. The findings of this study indicate that the use of visual target media in shooting practice consistently contributes to increased shooting accuracy through increased focus of attention, visual search, control of ball direction, and players' decision-making abilities in soccer game situations. Furthermore, decision-making plays a crucial role in determining the effectiveness of shooting execution in real game situations, especially under conditions of time pressure and the presence of opponents. The conclusions of this study emphasize the importance of a training approach that integrates technical and cognitive aspects in developing shooting skills. The results of this SLR are expected to serve as a conceptual basis for further experimental research to empirically test the effects of visual target-based shooting training and decision-making on shooting accuracy.

Keywords: Visual Target Media; Decision Making; Football Shooting Accuracy

Copyright © 2026 Author(s)



Received: 19 08 2026

Revised: 01 09 2026

Accepted: 29 09 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah olahraga yang sangat cepat berkembang dan sangat populer di berbagai negara. Olahraga ini tidak hanya terkenal di kalangan kelompok tertentu, tetapi juga dimainkan oleh orang-orang dari berbagai usia dan lapisan masyarakat. Dalam sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan komponen kunci yang memengaruhi performa pemain selama pertandingan (Rizky et al., 2023). Salah satu teknik fundamental yang secara signifikan menentukan keberhasilan tim adalah kemampuan shooting. Shooting adalah teknik menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Keberhasilan dalam Shooting dipengaruhi tidak hanya oleh kemampuan menendang tetapi juga oleh akurasi arah bola, kecepatan pemain dalam mengambil keputusan, dan kemampuan membaca situasi permainan sebelum melakukan *shooting* ke gawang (Marius et al., 2021). Oleh karena itu, akurasi shooting merupakan aspek penting yang perlu ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan berkelanjutan. Dalam sepak bola masa kini, kemampuan shooting tidak lagi hanya bergantung pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan persepsi dan kognitif pemain ketika menghadapi situasi permainan yang cepat dan dinamis (De-la-cruz-torres & Navarro-castro, 2025).

Perkembangan ilmu olahraga menunjukkan bahwa metode pelatihan sepak bola saat ini mulai mengalami perubahan yang cukup substansial. Jika sebelumnya pelatihan lebih berfokus pada kemampuan fisik dan teknik dasar, kini pendekatan pelatihan telah berkembang menjadi lebih komprehensif dengan menggabungkan aspek teknis, taktis, visual, dan kognitif pemain. Dalam penerapannya, berbagai media visual mulai dimanfaatkan untuk membantu pemain memahami situasi permainan dengan lebih cepat dan akurat (Luis et al., 2020). Beberapa bentuk media seperti latihan shooting pada sasaran, pelatihan berbasis video, realitas virtual (VR), pelatihan stimulasi visual, dan video 360° semakin banyak digunakan dalam proses latihan sepak bola. Penggunaan media ini bertujuan untuk meningkatkan fokus perhatian pemain, waktu reaksi, kemampuan pencarian visual, dan pengambilan keputusan saat menghadapi situasi permainan di lapangan. Penggunaan media visual dalam latihan sepak bola dianggap memberikan rangsangan yang lebih selaras dengan situasi permainan sebenarnya (Alim, 2025). Dengan rangsangan yang lebih kontekstual ini, pemain dapat melatih keterampilan pengambilan keputusan mereka secara lebih efektif karena kondisi latihan dirancang untuk meniru situasi kehidupan nyata di lapangan.

Kemampuan pengambilan keputusan merupakan aspek penting dalam sepak bola, karena pemain dituntut untuk bertindak cepat dan akurat dalam waktu yang terbatas (Murr et al.,

2021). Selama pertandingan, pemain harus memproses berbagai informasi visual, seperti posisi bola, pergerakan lawan, ruang yang tersedia, dan posisi rekan satu tim, sebelum memutuskan apakah akan menembak. Kemampuan pengambilan keputusan yang baik akan membantu pemain mengambil tindakan yang lebih efektif selama pertandingan. Sebaliknya, jika kemampuan pengambilan keputusan rendah, pemain lebih cenderung melakukan kesalahan dalam menentukan arah tembakan dan memilih waktu yang tepat untuk tembakan mereka, sehingga mengurangi peluang mereka untuk mencetak gol. Oleh karena itu, keterampilan pengambilan keputusan perlu dilatih bersamaan dengan pengembangan teknik shooting agar pemain mampu mengeksekusi tembakan secara akurat saat menghadapi situasi permainan nyata di lapangan (Bergmann, 2021).

Selain kemampuan pengambilan keputusan, aspek persepsi seperti perhatian visual dan pemindaian visual juga memiliki pengaruh penting terhadap kualitas tembakan dalam sepak bola. Pemindaian visual adalah kemampuan pemain untuk mengamati kondisi di sekitar permainan sebelum menerima atau menendang bola, sedangkan perhatian visual berkaitan dengan kemampuan pemain untuk fokus pada rangsangan yang dianggap penting selama permainan (Habekost et al., 2024). Studi Jordet et al., (2020) menunjukkan bahwa pemain yang memiliki kemampuan pemindaian visual yang baik cenderung lebih cepat dalam membaca situasi permainan dan mampu menghasilkan keputusan tembakan yang lebih efektif daripada pemain dengan kemampuan persepsi yang kurang optimal. Kemampuan ini membantu pemain menentukan arah shooting mereka, mengidentifikasi ruang yang tersedia, dan menyesuaikan posisi tubuh mereka sebelum menembak. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan persepsi merupakan faktor penting dalam meningkatkan akurasi shooting dalam sepak bola modern.

Studi Firdaus et al., (2021) telah menunjukkan bahwa penggunaan target visual dalam latihan dapat berdampak positif pada peningkatan akurasi shooting pada pemain sepak bola. Kehadiran target visual membantu pemain lebih fokus pada target, sehingga meningkatkan koordinasi visual-motor dan kontrol bola. Dengan demikian, rangsangan visual yang diberikan selama latihan telah terbukti meningkatkan waktu reaksi dan mempercepat kemampuan pengambilan keputusan pemain dalam situasi permainan. Studi Musculus et al., (2021) tentang pelatihan berbasis video dan realitas virtual menunjukkan bahwa pelatihan berbasis visual dapat membantu meningkatkan antisipasi, fokus, dan performa teknis pemain saat menghadapi situasi permainan yang kompleks. Temuan ini menunjukkan bahwa media visual memiliki

potensi signifikan untuk dikembangkan sebagai alat inovatif untuk latihan shooting dalam sepak bola.

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, sebagian besar penelitian tentang penggunaan media visual dalam sepak bola masih memanfaatkan perangkat berteknologi tinggi yang relatif sulit diimplementasikan secara praktis dalam proses latihan di lapangan, terutama untuk pemain muda dan sekolah sepak bola. Penggunaan realitas virtual, tampilan yang dipasang di kepala, dan sistem berbasis sensor modern membutuhkan biaya yang signifikan serta fasilitas pendukung tertentu sehingga penerapannya masih terbatas. Selain itu, penelitian yang menggabungkan media target visual dengan latihan *shooting* berbasis pengambilan keputusan juga masih jarang dalam penelitian sepak bola. Sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada pengembangan keterampilan persepsi dan pengambilan keputusan secara terpisah, tanpa mengintegrasikannya secara langsung dengan latihan teknik *shooting*. Padahal, dalam situasi permainan nyata, pemain tidak hanya dituntut mampu melakukan teknik shooting dengan baik, tetapi juga harus mampu mengenali informasi visual, menentukan pilihan tindakan, dan mengeksekusi *shooting* secara cepat dan tepat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengembangkan pendekatan latihan yang mampu mengintegrasikan aspek teknis dan kognitif dalam satu proses latihan.

Penelitian ini penting dilakukan karena pengembangan media target visual yang sederhana, aplikatif, dan mudah digunakan dapat menjadi alternatif untuk menghadirkan stimulus visual dalam latihan *shooting* tanpa ketergantungan pada perangkat teknologi tinggi. Integrasi media target visual dengan latihan yang melibatkan pengambilan keputusan juga berpotensi memberikan pengalaman latihan yang lebih mendekati tuntutan permainan, karena pemain tidak hanya berlatih ketepatan teknik, tetapi juga dilatih untuk memproses informasi visual dan menentukan tindakan sebelum melakukan *shooting*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kemampuan visual search, perhatian visual, dan *decision making* memiliki keterkaitan dengan efektivitas shooting dalam situasi permainan.

Apabila kebutuhan tersebut tidak ditindaklanjuti, terdapat risiko bahwa proses latihan shooting pada pemain muda tetap lebih banyak menekankan aspek teknik secara terpisah dari kemampuan perseptual dan pengambilan keputusan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap media latihan berbasis teknologi tinggi dapat menyebabkan penerapan pendekatan latihan visual yang inovatif belum optimal pada sekolah sepak bola atau lingkungan latihan dengan fasilitas terbatas. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memperlebar kesenjangan antara

tuntutan kognitif dalam permainan nyata dengan pengalaman yang diperoleh pemain selama latihan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara sistematis mengidentifikasi bukti mengenai penggunaan media target visual dan *decision making* dalam latihan *shooting*, sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang dapat menjadi dasar pengembangan model latihan yang lebih sederhana, aplikatif, dan terintegrasi.

Selain keterbatasan media dan metode latihan, penelitian tentang pemain sepak bola putri masih relatif terbatas dibandingkan dengan penelitian tentang pemain putra. Sebagian besar studi menggunakan pemain muda dan remaja, dengan ukuran sampel yang relatif terbatas dan didominasi oleh atlet putra. Namun, perkembangan sepak bola putri dalam beberapa tahun terakhir telah menunjukkan kemajuan yang signifikan, sehingga membutuhkan dukungan penelitian yang lebih luas, khususnya mengenai pengembangan keterampilan *shooting* dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengembangkan model latihan *shooting* berbasis media target visual yang lebih sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik pemain muda dan pemain sepak bola putri sehingga dapat digunakan secara efektif dalam proses latihan sepak bola.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk secara sistematis mengkaji berbagai hasil penelitian terkait integrasi media target visual dan pengambilan keputusan dalam latihan *shooting* sepak bola melalui pendekatan Tinjauan Pustaka Sistematis (SLR). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk media visual yang digunakan dalam latihan *shooting*, menganalisis pengaruh media visual dan keterampilan pengambilan keputusan terhadap akurasi *shooting*, dan menemukan celah penelitian yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan metode latihan *shooting* sepak bola yang inovatif di masa mendatang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh kontribusi ilmiah terkait pengembangan metode latihan sepak bola yang lebih terintegrasi antara aspek teknis, visual, dan kognitif sehingga dapat mendukung peningkatan performa *shooting* pemain secara lebih optimal.

METODE

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur sistematis (TLS). Berdasarkan pernyataan Lutfina et al., (2024), TLS adalah pendekatan yang melibatkan dua langkah utama, yaitu proses peninjauan dan proses pengenalan literatur dengan mengikuti panduan metodologis yang ketat. Penelitian ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang berfungsi sebagai panduan berbentuk diagram alur untuk menjamin keterbukaan dan kejelasan dalam proses peninjauan (Harahap &

Hasibuan, 2025). Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan Tinjauan Literatur Sistematis (TLS) dengan merujuk pada panduan Unsur Pelaporan yang Diutamakan untuk Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis (UPT-SRMA). Tahapan pengidentifikasian literatur dilakukan secara terstruktur melalui tiga database, yaitu Scopus dan ScienceDirect sebagai database utama, sedangkan Google Scholar digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperluas cakupan pencarian artikel yang relevan. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean agar hasil pencarian lebih spesifik terhadap topik penelitian. *Search string* yang digunakan adalah sebagai berikut: (“visual target” OR “visual target media” OR “visual stimuli” OR “visual training”) AND (“decision making” OR “decision-making”) AND (“shooting accuracy” OR “shooting”) AND (“soccer” OR “football” OR “futsal”). Operator OR digunakan untuk menggabungkan istilah yang memiliki makna serupa sehingga memperluas cakupan pencarian, sedangkan operator AND digunakan untuk menghubungkan setiap konsep utama agar artikel yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian. Artikel yang diperoleh kemudian diekspor ke dalam perangkat manajemen referensi untuk menghilangkan duplikasi sebelum dilakukan proses screening berdasarkan judul, abstrak, dan isi artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 1. *Search Straregy*

Database	Search String	Jumlah Artikel
Scopus	("visual target" OR "visual stimuli") AND ("decision making") AND ("soccer")	31
ScienceDirect	("visual target") AND ("shooting accuracy") AND ("football")	19
Google Scholar	"visual target" AND "decision making" AND ("soccer")	10

Semua artikel yang diperoleh dari tiga basis data, yaitu Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar, terlebih dahulu dikompilasi menjadi satu basis data. Berdasarkan hasil pencarian awal, diperoleh sebanyak 60 artikel yang terdiri atas 31 artikel dari Scopus, 19 artikel dari ScienceDirect, dan 10 artikel dari Google Scholar. Seluruh artikel kemudian diekspor dari masing-masing database dan diimpor ke dalam perangkat lunak *Mendeley Reference Manager* untuk memudahkan pengelolaan referensi dan identifikasi artikel yang terduplikasi. Proses identifikasi duplikasi dilakukan dengan membandingkan informasi bibliografis artikel, terutama judul, nama penulis, tahun publikasi, dan sumber jurnal. Artikel yang terindikasi

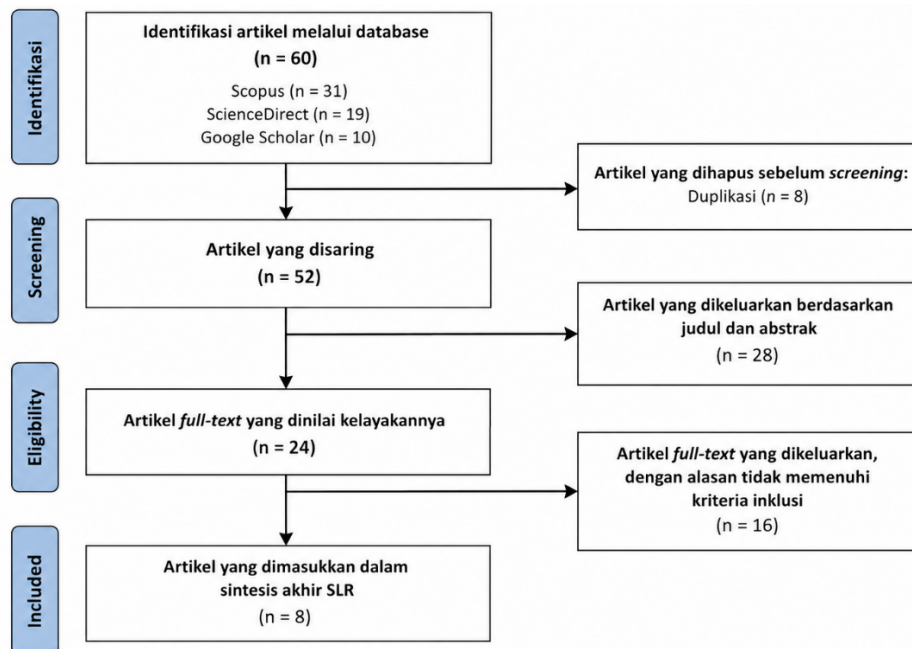
sebagai duplikat kemudian diperiksa kembali secara manual untuk memastikan bahwa artikel tersebut merupakan publikasi yang sama. Setelah artikel duplikat dikonfirmasi, hanya satu rekaman dari setiap publikasi yang dipertahankan, sedangkan rekaman lainnya dihapus dari basis data. Jumlah artikel yang tersisa setelah proses penghapusan duplikasi kemudian digunakan sebagai dasar untuk tahap screening berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap *screening*, artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian dikeluarkan, sedangkan artikel yang memenuhi kriteria awal dilanjutkan ke tahap pemeriksaan teks lengkap (*full-text assessment*). Selanjutnya, artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi dimasukkan ke dalam tahap sintesis akhir. Seluruh proses *identifikasi*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion* kemudian dilaporkan secara sistematis dalam diagram alur PRISMA.

Artikel yang berhasil melewati tahap penyaringan dievaluasi menggunakan teks lengkap untuk memastikan keselarasan dengan tujuan penelitian sebelum dimasukkan ke dalam sintesis akhir. Tahap identifikasi awal menghasilkan 60 dokumen yang sesuai dengan kombinasi *search string* diatas. Seluruh berkas diambil dari publikasi baik lokal maupun internasional yang telah dirangkum dalam sumber informasi penelitian. Dalam proses penyaringan, dilakukan evaluasi awal untuk menilai kesesuaian judul, ringkasan, serta arah penelitian dengan tema yang dibahas. Dari hasil penyaringan, sebanyak 8 artikel dikeluarkan karena tidak secara langsung membahas akurasi *shooting*, media visual, atau *decision making* dalam konteks sepak bola, melainkan lebih berfokus pada aspek lain seperti analisis taktik umum, machine learning, atau performa fisik (Goes et al., 2022) Dengan demikian, tersisa 52 artikel yang memenuhi kriteria awal untuk dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, pada tahap *eligibility*, dilakukan penilaian secara lebih mendalam terhadap isi artikel, meliputi kelengkapan data empiris, kesesuaian metode penelitian, serta relevansi terhadap variabel yang diteliti. Pada tahap ini, sebanyak 28 artikel dikeluarkan berdasarkan kriteria inklusi dan tidak membahas media target visual, visual attention, dan *decision making* dalam latihan shooting sepak bola/futsal.

Berdasarkan hasil akhir proses seleksi menggunakan tahapan PRISMA, diperoleh sebanyak 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam menyusun sintesis temuan mengenai pengaruh integrasi media target visual, visual attention, dan *decision making* terhadap peningkatan akurasi shooting dalam permainan sepak bola. Selain itu, hasil analisis literatur juga dimanfaatkan untuk mengidentifikasi tren penelitian, efektivitas metode latihan yang digunakan, serta celah penelitian (*research gap*) terkait

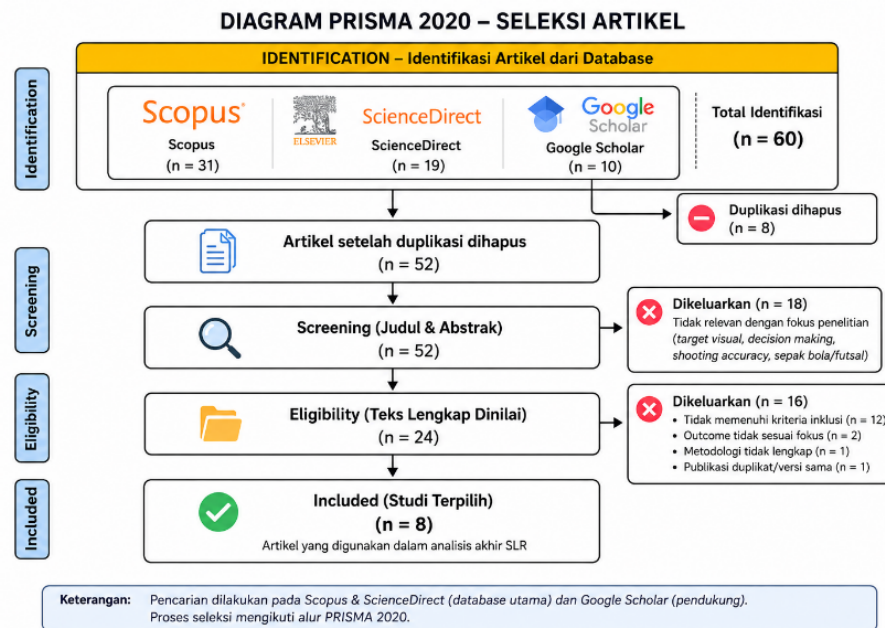
penerapan media target visual berbasis pengambilan keputusan dalam latihan shooting sepak bola.

Sebagai pelengkap, Tabel 2 berikut menyajikan ringkasan proses seleksi artikel berdasarkan tahapan PRISMA yang digunakan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Ringkasan Proses Seleksi Artikel Berdasarkan PRISMA

Langkah-langkah ini menjamin bahwa hanya tulisan dengan kualitas metode yang tinggi dan sesuai dengan tujuan penelitian yang dimanfaatkan dalam sintesis akhir. Dengan demikian, hasil kajian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan valid mengenai peran media visual dan keterampilan perseptual dalam meningkatkan akurasi passing sepak bola, serta mengidentifikasi kebutuhan pengembangan media latihan berbasis target visual yang lebih efektif dan aplikatif.



Gambar 2. Diagram Alur PRISMA

Sumber: Penulis

HASIL

Dengan menerapkan proses pemilihan literatur yang mengikuti pedoman PRISMA, didapatkan sebanyak 8 artikel yang memenuhi semua kriteria inklusi dari total 60 artikel yang ditemukan melalui basis data jurnal baik nasional maupun internasional. Artikel yang lolos seleksi merupakan penelitian empiris dengan pendekatan eksperimen, *quasi-experiment*, *cross-sectional*, dan *systematic review* yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020-2026.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penelitian terkait integrasi media target visual dan *decision making* dalam latihan shooting sepak bola telah mengalami peningkatan yang cukup berarti dalam beberapa tahun terakhir, terutama di antara tahun 2022 hingga 2026. Perkembangan tersebut ditandai dengan munculnya berbagai pendekatan latihan modern seperti *video-based training*, *virtual reality* (VR), *visual stimuli training*, *dual-task training*, serta penggunaan media target berbasis teknologi untuk meningkatkan kualitas *shooting* pemain.

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa penggunaan media target visual dan latihan berbasis *decision making* memberikan efek positif terhadap peningkatan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola dan futsal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan target *shooting*, target-game training, video-based training, dan media visual berbasis virtual reality

(VR) mampu meningkatkan fokus perhatian, *visual search*, *reaction time*, serta kualitas pengambilan keputusan pemain saat melakukan *shooting*.

Mayoritas penelitian menggunakan subjek pemain sepak bola usia muda hingga remaja dengan jumlah sampel relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pemain laki-laki sehingga penelitian terkait pemain sepak bola putri masih relatif sedikit ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian pada kelompok pemain putri. Berikut ini adalah inti dari artikel serta jurnal riset yang mencakup judul, peneliti, tahun terbit, metode yang digunakan, dan temuan yang diperoleh:

Tabel 3. Studi Terpilih

No	Judul	Penulis & Tahun	Metode	Hasil Utama
1	Effects of Target-Game Training on Shooting Accuracy in Futsal Players	(Raihan et al., 2025)	Eksperimen pre-post	Latihan berbasis target-game terbukti meningkatkan akurasi shooting pemain futsal secara signifikan.
2	Who misses the target when thinking? Soccer expertise influences shooting-accuracies under cognitive load	(Schaefer & Leisge, 2025)	Eksperimen dual-task	Beban kognitif menyebabkan penurunan akurasi shooting, terutama pada pemain dengan kemampuan pengambilan keputusan rendah
3	Optimizing Decision-Making in Soccer: Analyzing Visual Search Strategies Across Skill Level	(Chong, 2025)	Review	Pemain dengan level keterampilan tinggi memiliki visual search dan pengambilan keputusan yang lebih cepat serta efektif
4	The Effect of Target Shooting Training on the Results of Shooting Accuracy in Soccer Athletes	(Hidayat et al., 2024)	Eksperimen	Latihan target shooting efektif meningkatkan akurasi shooting atlet sepak bola.
5	Time of ball possession and visual search in the decision-making on shooting in the sport of futsal	(Corrêa et al., 2020)	Eksperimen	Pengambilan keputusan shooting dipengaruhi oleh visual search dan informasi visual situasional saat permainan berlangsung.
6	Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review	(Hope et al., 2022)	Systematic Review	Video-based training meningkatkan kemampuan antisipasi, kecepatan respons, dan decision making pemain sepak bola.

7	Do you have a good all-around view? Evaluation of a decision-making skills diagnostic tool using 360° videos and head-mounted	(Höner et al., 2023)	Cross-sectional	Media video 360° berbasis VR efektif digunakan untuk mengevaluasi kemampuan decision making pemain sepak bola muda elit.
8	Instrument for Evaluation and Training of Decision Making in Dual Tasks in Soccer: Validation and Application	(Romano et al., 2024)	Validasi instrumen eksperimen	Instrumen dual-task berbasis stimulus visual valid untuk melatih dan mengukur decision making serta akurasi shooting pemain sepak bola.

Sintesis Tematik Hasil Penelitian

Sintesis terhadap 8 artikel menunjukkan bahwa penelitian mengenai media target visual dan *decision making* dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama.

Tema pertama berkaitan dengan penggunaan media target visual dalam latihan shooting. Sebagian besar penelitian eksperimen menunjukkan bahwa penggunaan target visual mampu meningkatkan akurasi shooting melalui peningkatan fokus perhatian, koordinasi visual-motor, serta ketepatan arah *shooting*.

Tema kedua berkaitan dengan pelatihan berbasis teknologi visual, seperti *video-based training*, *virtual reality* (VR), dan video 360°. Penelitian pada tema ini secara konsisten menunjukkan peningkatan kemampuan visual search, antisipasi, reaction time, serta kualitas pengambilan keputusan. Namun demikian, implementasi metode tersebut masih memerlukan dukungan perangkat teknologi yang relatif mahal sehingga belum mudah diterapkan pada sekolah sepak bola atau klub dengan fasilitas terbatas.

Tema ketiga berkaitan dengan *decision making* sebagai faktor yang memediasi performa *shooting*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan visual search dan pengambilan keputusan yang lebih baik cenderung menghasilkan akurasi *shooting* yang lebih tinggi dibandingkan pemain dengan kemampuan perseptual yang rendah.

Hasil sintesis ini memperlihatkan bahwa peningkatan akurasi *shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknik semata, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam memproses informasi visual dan mengambil keputusan secara cepat sesuai situasi permainan.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, sintesis delapan artikel menunjukkan bahwa penggunaan media target visual berperan penting dalam meningkatkan akurasi shooting melalui penguatan keterampilan perseptual seperti *visual scanning*, *reaction time*, dan *decision-making*. Mayoritas penelitian melaporkan peningkatan performa setelah intervensi berbasis visual, meskipun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh keterkaitan latihan dengan situasi permainan nyata. Hal ini menegaskan bahwa integrasi stimulus visual dalam latihan teknik shooting menjadi faktor kunci, sehingga pengembangan media target visual yang sederhana dan aplikatif sangat diperlukan, khususnya untuk meningkatkan akurasi shooting pada pemain sepak bola putri.

Hasil sintesis penelitian mendukung teori *Visual Perception*, yang menjelaskan bahwa keberhasilan suatu gerakan olahraga diawali oleh kemampuan atlet dalam menerima, mengidentifikasi, dan menginterpretasikan informasi visual dari lingkungan. Penggunaan media target visual memberikan stimulus yang lebih jelas sehingga membantu pemain meningkatkan fokus perhatian (*visual attention*), melakukan *visual search* secara lebih efektif, serta menentukan arah shooting dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi.

Hasil dari studi ini sejalan dengan perspektif Dinamika Ekologis, yang menganggap kemampuan dalam olahraga sebagai produk dari interaksi antara sifat individu, kebutuhan tugas, dan lingkungan permainan. Dalam konteks latihan shooting, media target visual dan latihan berbasis *decision making* menciptakan lingkungan latihan yang menyerupai kondisi pertandingan sehingga pemain terdorong untuk beradaptasi terhadap berbagai peluang tindakan (*affordances*) sebelum melakukan *shooting*.

Selanjutnya, berdasarkan teori *Perceptual-Cognitive Expertise*, pemain yang memiliki tingkat keahlian lebih tinggi umumnya mampu melakukan *visual scanning*, mengenali pola permainan (*pattern recognition*), serta mengantisipasi situasi pertandingan dengan lebih cepat dibandingkan pemain pemula (Triggs, 2025). Hal tersebut sesuai dengan hasil sintesis yang menunjukkan bahwa kemampuan *visual search* berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pengambilan keputusan dan akurasi shooting.

Selain itu, teori *Sport Decision Making* menjelaskan bahwa kualitas keputusan dalam olahraga dipengaruhi oleh kemampuan atlet memproses informasi visual secara cepat dan memilih tindakan yang paling efektif dalam waktu yang terbatas (Gao et al., 2025). Oleh karena itu, latihan *shooting* yang mengintegrasikan media target visual dengan latihan *decision*

making dinilai lebih representatif dibandingkan latihan teknik konvensional karena mampu melatih aspek teknis sekaligus kemampuan kognitif pemain.

Secara umum, penelitian yang dilakukan secara eksperimental mengungkapkan adanya kemajuan yang mencolok pada kinerja tembakan setelah penerapan intervensi menggunakan media visual. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek akurasi arah bola, kecepatan respons, ketepatan pengambilan keputusan, serta koordinasi visual-motor pemain. Selain itu, beberapa studi juga menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan *visual attention* dan *visual scanning* yang lebih baik cenderung menghasilkan keputusan shooting yang lebih efektif dibandingkan pemain dengan kemampuan perseptual yang rendah.

Dari sisi metodologi, sebagian besar studi menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen serta pretest-posttest untuk mengevaluasi pengaruh intervensi media visual terhadap hasil melakukan shooting. Pendekatan tersebut digunakan untuk melihat pengaruh langsung media target visual terhadap peningkatan akurasi shooting, reaction time, visual attention, dan kemampuan *decision making* pemain dalam situasi permainan.

Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa komponen utama yang berkontribusi terhadap peningkatan performa shooting meliputi: (1) *visual attention*, (2) *visual search*, (3) *reaction time*, (4) koordinasi *visual-motor*, dan (5) *decision making*. Pemain yang memiliki kemampuan visual scanning yang baik cenderung lebih cepat membaca situasi permainan dan menentukan keputusan shooting yang tepat. Selain itu, stimulus visual yang terintegrasi dengan konteks permainan nyata dinilai lebih efektif dibandingkan stimulus visual sederhana yang tidak melibatkan pengambilan keputusan secara langsung.

Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa media target visual tidak sekedar menjadi sarana untuk berlatih teknik shooting, melainkan juga berkontribusi dalam memperkuat segi perseptual-kognitif pemain. Dengan demikian, latihan shooting berbasis media target visual dan *decision making* dapat menjadi pendekatan latihan yang lebih integratif karena menggabungkan kemampuan teknis, visual, dan taktis dalam satu proses latihan sepak bola

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis literatur sistematis terhadap delapan artikel yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa media target visual dan *decision making* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan akurasi shooting pada permainan sepak bola. Penggunaan media visual seperti *video-based training*, virtual reality (VR), visual

stimuli training, serta media target shooting terbukti efektif dalam meningkatkan *reaction time*, visual search, fokus perhatian, dan kemampuan pengambilan keputusan pemain saat melakukan shooting. Selain itu, kemampuan perseptual seperti *visual scanning* dan *visual attention* juga berkontribusi penting dalam membantu pemain memahami situasi permainan, menentukan arah tembakan, serta mengambil keputusan secara lebih cepat dan tepat sehingga berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas *shooting*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan *shooting* yang mengintegrasikan media target visual dan *decision making* memiliki landasan teoritis yang kuat berdasarkan teori *Visual Perception*, *Ecological Dynamics*, *Perceptual-Cognitive Expertise*, dan *Sport Decision Making*, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas latihan sepak bola secara lebih komprehensif

Namun demikian, hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih menggunakan media berbasis teknologi tinggi yang relatif sulit diterapkan secara praktis dalam latihan di lapangan, khususnya pada pemain putri dan tingkat sekolah sepak bola. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan media target visual secara langsung dengan latihan shooting berbasis *decision making* masih terbatas, terutama pada pemain sepak bola putri. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pengembangan media target visual yang lebih sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik pemain sepak bola putri, serta pengujian lebih lanjut terkait efektivitas penggunaannya untuk mendukung peningkatan akurasi shooting secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengungkapkan apresiasi kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pembimbing, penulis artikel dan jurnal yang dijadikan referensi dalam penelitian, serta berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses tersebut. pencarian, seleksi, dan analisis artikel pada kajian *Systematic Literature Review* mengenai integrasi media target visual dan *decision making* dalam latihan shooting sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, B. (2025). Pengaruh Video-Based Tactical Analysis terhadap Pengambilan Keputusan dan Performa Passing Pemain Sepak Bola. 3, 438–449.
- Bergmann, F. (2021). Perceptual-Motor and Perceptual-Cognitive Skill Acquisition in Soccer : A Systematic Review on the Influence of Practice Design and Coaching Behavior. 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Chong, S. T. (2025). Optimizing Decision-Making in Soccer : Analyzing Visual Search Strategies Across Skill Levels. 5(1), 58–65.

- Corrêa, U. C., Augusto, T., Oliveira, C. De, Alberto, F., Clavijo, R., Letícia, S., Zalla, S., Cesar, U., Augusto, T., Oliveira, C. De, & Alberto, F. (2020). Time of ball possession and visual search in the decision-making on shooting in the sport of futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1741916>
- De-la-cruz-torres, B., & Navarro-castro, M. (2025). Quantifying Football Shooting Precision : The Expected Shot Impact Timing (xSIT) Approach. 1–13.
- Firdaus, M., Sulaiman, S., & Rustiadi, T. (2021). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on the Soccer Shooting Ability. 10(4), 401–406.
- Gao, T., Shi, P., Zhang, D., Wang, G., & Zhang, J. (2025). Visual information processing characteristics of tactical decisions of soccer players in 3V3 offense scenarios. 1, 1–12.
- Goes, F., Schwarz, E., Elferink-gemser, M., Lemmink, K., & Schwarz, E. (2022). A risk-reward assessment of passing decisions : comparison between positional roles using tracking data from professional men ' s soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(3), 372–380. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1944660>
- Habekost, T., Ovesen, J., & Madsen, J. B. (2024). Cognition in elite soccer players: a general model. *Frontiers in Psychology*, Volume 15-2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1477262>
- Harahap, M. A., & Hasibuan, S. W. (2025). Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Dengan Metode Systematic Literature Review (SLR). 3(2), 104–111.
- Hidayat, A., Fikri, A., & Hardiyono, B. (2024). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani The Effect of Target Shooting Training on the Results of Shooting Accuracy in Soccer Athletes. 8(2), 367–374.
- Höner, O., Dugandzic, D., Hauser, T., Stügelmaier, M., Willig, N., & Schultz, F. (2023). Do you have a good all-around view? Evaluation of a decision-making skills diagnostic tool using 360° videos and head-mounted displays in elite youth soccer. June, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1171262>
- Hope, E., Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players : A systematic review. November. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>
- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. N., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., Ivarsson, A., Priestley, D., & Nicholls, A. R. (2020). Scanning , Contextual Factors , and Association With Performance in English Premier League Footballers : An Investigation Across a Season. 11(October), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553813>
- Luis, V., Campo, D., & Martín, J. M. (2020). Influence of Video Speeds on Visual Behavior and Decision-Making of Amateur Assistant Referees Judging Offside Events. 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579847>
- Lutfina, E., Andriana, W., Quamila, S., Wiratmaja, P., & Febrianti, E. (2024). Metode dan Algoritma Dalam Sentimen Analisis : Systematic Literature Review. 4(2), 67–79.
- Marius, K., Id, A., Brotangen, L., Thue, C., Magnaguagno, L., & Jordet, G. (2021). Scanning activity of elite football players in 11 vs . 11 match play : An eye-tracking analysis on the duration and visual information of scanning. 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244118>
- Murr, D., Larkin, P., & Honer, O. (2021). Decision-making skills of high- performance youth

- soccer players. October 2020, 102–111. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00687-2>
- Musculus, L., Bäder, J., Sander, L., & Vogt, T. (2021). The Influence of Environmental Constraints in 360° Videos on Decision Making in Soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43(5), 365–374. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0166>
- Raihan, A., Yusfi, H., & Destriana. (2025). Effects of Target-Game Training on Shooting Accuracy in Futsal Players. 10(November), 75–79. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v10i2>
- Rizky, E., Kurniawan, A., Wijaya, A. D., Pradana, A., Fadlan, M., Abza, N., Sahputra, R., Syahid, M., Bola, S., & Remaja, L. (2023). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan bermain sepak bola pada remaja. 4, 2021–2024.
- Romano, L., Souza, O. De, Luiz, A., & Rezende, G. De. (2024). Instrument for Evaluation and Training of Decision Making in Dual Tasks in Soccer : Validation and Application. 1–17.
- Schaefer, S., & Leisge, K. (2025). Who misses the target when thinking ? Soccer expertise influences shooting-accuracies under cognitive load influences shooting-accuracies under cognitive load. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2563319>
- Triggs, A. O. (2025). Perceptual-cognitive skills and talent development environments in soccer : A scoping review. 1–31. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327721>