

PENGARUH LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SHOOTING PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Rifki Sabik¹, Ega Trisna Rahayu²
Universitas Singaperbangsa Karawang
Email: 1810631070080@student.unsika.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan perlakuan tes kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan memakai rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan mempraktekan kemampuan shooting dalam permainan sepakbola. Subjek penelitian ialah peserta didik sekolah menengah pertama dengan jumlah siswa 16 orang yang terdiri dari 6 putra dan 10 putri dengan rata-rata umur 15 tahun. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Purposive sample* dan dianalisis memakai deskripsi kuantitatif dan uji bedah. Hasil menunjukkan telah meningkat kemampuan *shooting* siswa sekolah menengah pertama. Terjadi peningkatan dikarenakan kebugaran jasmani mampu menstimulus siswa untuk aktif dalam melakukan *shooting* permainan sepakbola. Simpulan, terdapat pengaruh latihan kebugaran jasmani terhadap kemampuan teknik dasar shooting permainan sepakbola siswa sekolah menengah pertama.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah menengah pertama, *Shooting*

ABSTRACT

This study aims to improve shooting ability by treating physical fitness tests. This study used an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research was conducted to practice shooting skills in soccer games. The research subjects were junior high school students with 16 students consisting of 6 boys and 10 girls with an average age of 15 years. The purposive sample was used as a data collection technique and analyzed using quantitative description and surgical test. The results show that the shooting ability of junior high school students has increased. There was an increase because physical fitness was able to stimulate students to be active in shooting soccer games. In conclusion, there is an effect of physical fitness training on the basic technical skills of shooting soccer games for junior high school students.

Keywords: , Junior high school, Physical Fitness, Shooting

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses kegiatan jasmani yang diatur dan disusun secara sistematis untuk merencanakan pertumbuhan serta perkembangan, menaikkan kemampuan serta keterampilan jasmani, sikap, kecerdasan membentuk watak, dan nilai yang baik bagi seluruh rakyat negara untuk mencapai tujuan Pendidikan yang baik (Bangun 2016). Disekolah Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk menjadikan jasmani peserta didik menuju kondisi jasmani yang sehat dan bugar. Jasmani dikatakan bugar apabila tubuh tidak merasakan kelelahan yang berlebihan dalam melakukan

kegiatan rutin sehar – hari. genetic, jenis kelamin, usia, komposisi, aktifitas, dan latihan merupakan factor – factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani meningkatkan peserta didik melalui aktivitas jasmani selain pada sekolah terjadi sebab berbagai factor yang mempengaruhi kehidupan peserta didik sehari-hari. Program latihan kebugaran jasmani harus diatur dengan cara sistematis tujuannya ialah buat menaikkan kebugaran jasmani serta kemampuan daya tahan tubuh. Proses aktivitas yang dilaksanakan secara baik, terus-menerus menjadikan setiap hari menaik beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani (Mahfud, Gumantan, and Nugroho 2020).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang amat terkenal di dunia. Dalam sebuah pertandingan, sepakbola ini dimainkan oleh dua regu berlawanan yang setiap regu memiliki tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Setiap regu terdiri dari sebelas pemain, dan sebab itu regu tersebut juga dinamakan suatu kesebelasan (Cahyo, Adi, and Andiana 2020). Harus mempunyai teknik dasar yang baik jika ingin bermain bola dengan baik. Ketika Pemain sepakbola mempunyai teknik dasar yang bagus, pemain cenderung bisa bermain sepakbola dengan bagus pula. pemain sepakbola harus mampu menguasai teknik dasar. Ada beberapa Teknik dasar adalah menyundul (*heading*), menendang (*Shooting*), mengontrol (*controlling*), menggiring (*Dribling*), lemparan ke dalam, serta menjaga gawang (Okilanda et al. 2020).

Salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola adalah teknik *shooting*. *Shooting* adalah teknik untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya (Nosa et al. 2019). Shooting merupakan teknik dasar menciptakan gol atau mencetak gol ke gawang lawan dengan memakai kaki gerak menjadi subyeknya (Robi Syuhada Istofian and Amiq 2016). Pemain harus mempunyai kemampuan dalam shooting baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat, karena tidak mungkin ada kemenangan sebuah tim tanpa ada yang mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencetak gol para pemain harus mempunyai kejelian dan kemampuan shooting yang baik (Idrus 2019).

Agar kemampuan shooting dalam permainan sepakbola lebih kuat dan akurat, maka pada penelitian ini saya ingin melakukan observasi dengan tes shooting melalui Latihan kebugaran jasmani kepada siswa Sekolah Menengah Pertama. Oleh karena itu saya memilih judul “Pengaruh Latihan kebugaran jasmani terhadap kemampuan Teknik dasar shooting permainan sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama”.

KAJIAN TEORI

Hakikat kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia dalam melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan dan dapat menikmati waktu luangnya (Wirnantika, Pratama, and Hanief 2017). Kebugaran jasmani merupakan salahsatu hal yang sangat penting dan dapat mempengaruhi prestasi seorang olahragawan dan apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila telah terpenuhi indicator – indicator dari kebugaran itu sendiri (Aprilianto and Fahrizqi 2020).

Daya tahan otot, kekuatan, dan fleksibilitas merupakan unsur – unsur dari kebugaran jasmani. Kekuatan adalah kesanggupan otot untuk menahan beban maksimal, daya tahan otot adalah kesanggupan otot – otot berkontraksi secara terus – menerus dengan beban maksimal dalam waktu yang lama (Wani and Wea 2021).

Hakikat sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan untuk memasukkan gol ke gawang lawan sebanyak – banyaknya dan berusaha untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan gol lawan. *passing, dribbling, shooting, control, heading*, trik, adalah kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola (Rojali, Syafei, and Nugroho 2021).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik *Shooting* atau teknik menendang bola. Teknik adalah teknik yang digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dan juga adalah bagian yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Sehingga harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar dapat mencetak gol ke gawang lawan (Tamammudin, M., & Widodo 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *One-Group Prettest-Posttest Design* Treatment yang diberikan menggunakan tes kebugaran jasmani. Adapun tes kebugaran jasmani yang digunakan yaitu *Sit Up, Squat Jump, Lari Cepat 50 m, Push Up, Lari Jauh* (Putri 1000 m, Putra 1200 m). Sampel pada penelitian adalah Siswa sekolah menengah pertama adalah 16 siswa (putra 6, putri 10) dengan rentan umur 15 tahun. *Purposive Sample* merupakan teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yang setelah itu dilanjutkan dengan analisis dengan cara deskripsi kuantitatif dan uji beda.

HASIL PENELITIAN

Saat observasi pertama yang dilaksanakan penelitian pada tanggal 5 November 2021, penelitian ini telah mengumpulkan data dari hasil observasi siswa SMPN 3 Rengasdengklok yang berjumlah 16 siswa. Diperoleh data dari tes kebugaran jasmani diketahui pengaruhnya signifikan terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogrov - Smirnov			Shapiro – Wilk		
	Statistik	df	Sig.	statistik	df	Sig.
Pre test	.153	16	.200	.939	16	.340
Post test	.188	16	.132	.915	16	.141

Dari hasil observasi diketahui nilai signifikansi (Sig.) pada seluruh data baik pada dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk $>0,05$ bahwa ditemukan dan diputuskan maka data penelitian berdistribusi Normal.

Hasil Bivariat (Uji T-Paired)

Tabel 2
Hasil Uji T – Paired

Mean	Paired Differences				t	Df	Sig.(2- tailed)
	Std. Deviation	Std Error Mean	95 % Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			

Pair pre test -post test	-6.25000	1.23828	.30957	-6.90083	-5.59017	-20.189	15	.000
--------------------------	----------	---------	--------	----------	----------	---------	----	------

Diketahui dari hasil observasi yang dilaksanakan pada tanggal 05 November – 30 November 2021 di dapat hasil Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dimana apabila Sig. (2-tailed) < 0,05 dinyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Dari hasil yang diperoleh tersebut dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani secara meningkat terhadap kemampuan teknik shooting permainan Sepakbola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil observasi yang diperoleh dan dilaksanakan pada tanggal 05 November – 30 November 2021 di dapat hasil Sig. (2-tailed) sebesar 0,00 dimana apabila Sig. (2-tailed) < 0,05 diperoleh selisih yang signifikan. Dari hasil yang diperoleh dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani secara meningkat terhadap kemampuan shooting permainan Sepakbola. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan tes kebugaran jasmani selama 6 pertemuan dapat meningkatkan Teknik kemampuan shooting permainan sepakbola

Diketahui dari hasil data diatas, pengaruh kebugaran jasmani dapat meningkatkan teknik dasar shooting. Aktivitas kebugaran jasmani merupakan program yang perlu dipersiapkan secara sistematis kebugaran jasmani meningkat serta kemampuan egosistem tubuh pun meningkat. Ketika Proses aktivitas yang dilakukan dengan cara baik, secara terus menerus dilakukan dengan setiap hari menaikkan beban latihannya, bisa menaikkan kebugaran jasmani (Wahyuna, Haris, and Rosman 2018)

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh manusia untuk menjalankan kegiatan – kegiatan sehari – hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh jenis aktivitas fisik yang akan dilakukan secara rutin . Keadaan fisik sangatlah penting bagi seseorang dalam melakukan aktifitas rutin (Sinuraya and Barus 2020) Sangat penting memiliki Kebugaran jasmani yang baik pada setiap peserta didik SMPN 3 Rengasdengklok untuk melaksanakan berbagai kegiatan fisik baik Ketika didalam sekolah maupun pada saat dilapangan , sehingga peserta didik dapat melaksanakan kegiatan secara baik dan tidak merasai kelelahan yang berlebihan. Tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah *Push Up*, *Sit Up*, Lari cepat 50 m, Jump Squat, Lari Jauh (Putri 1000 m, Putra 1200 m).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan kebugaran jasmani terhadap kemampuan teknik dasar *Shooting* dalam permainan sepakbola. Peningkatan Teknik hasil shooting dalam dilihat dari tes pertama (pretest) dan tes akhir (Posttest) bahwa tes akhir lebih baik dari tes awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, Muhammad Vani, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.” *Journal Of Physical Education* 1(1): 1–9.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. “Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia.” *Publikasi Pendidikan* 6(3). <https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/view/2270>.

- Cahyo, Febry Anita Eka Putry, Sapto Adi, and Olivia Andiana. 2020. "Survei Minat Dan Motivasi Wanita Memilih Olahraga Sepakbola Pada Tim Persikoba Putri Kota Batu." *Jurnal Sport Science* 10(2): 113–22. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/14544>.
- Idrus, Faisal. 2019. "Implementasi Metode Teaching Game For Understanding Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(1): 10. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/32629>.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga." *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1): 56. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/5374>.
- Nosa, Verdy Tri Aprian, Iman Sulaiman, Fatah Nurdin, and Agus Rizqi Praniata. 2019. "Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 8(1): 27. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/1218>.
- Okilanda, Ardo, Firmansyah Dlis, Hidayat Humaid, and Dede Dwiansyah Putra. 2020. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U -13." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 6(1): 80–89. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/280>.
- Robi Syuhada Istofian, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 1(1): 105–13.
- Rojali, Angga Pradini, Muhammad Mury Syaifei, and Setio Nugroho. 2021. "Pemahaman Siswa Terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola Di Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemi Covid-19." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 5(1): 118–26. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/2778>.
- Sinuraya, Janwar Frihasan, and Julius Boy Nesra Basgimata Barus. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi." *KINESTETIK* 4(1): 23–32. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10359>.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. 2020. "Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(1): 111–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31136>.
- Wahyuna, Magfi Nugraha, Iyan Nurdiyan I Haris, and Deden Budi Rosman. 2018. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Nautika Kapal Penangkap Ikan Smk Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019 (Metode Survei Pada Siswa Kelas Xi NKPI SMK Negeri 2 Subang)." *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan* 4(02): 15–24. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view>.
- Wani, Bernabas, and Yovinianus Mbede Wea. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3): 10876–82. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2726>.

Wirnantika, Irma, Budiman Agung Pratama, and Yulingga Nanda Hanief. 2017. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I Dan MI Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017." *SPORTIF* 3(2): 240.