



Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Smpn 3 Bahorok Tahun 2024

Agung Nugroho¹, Cince Pasrah Gulo², Cindy Enjelina Gulo³, Carlin Sepakati Eli Gulo⁴, Widi Yarni Nazara⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. Alumunium Raya No.77 Medan Deli, Sumatera Utara, Indonesia

Email: agung_nugroho@student.uns.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan menembak melalui penggunaan tes kebugaran fisik. Temuan dari penelitian ini pendekatan eksperimental dengan menggunakan desain yang terdiri dari pre-test dan post-test untuk satu kelompok. Penelitian dilakukan dengan cara melatih kemampuan shooting sambil berpartisipasi dalam permainan sepak bola. Peserta dalam penelitian ini adalah anak-anak muda yang terdaftar di sekolah menengah pertama. Ada total enam belas siswa, enam di antaranya laki-laki dan sepuluh di antaranya perempuan, dan usia rata-rata siswa adalah lima belas tahun. Remaja putri berjumlah sepuluh orang, dengan usia rata-rata lima belas tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam investigasi ini termasuk penggunaan sampel yang disengaja, dan data dianalisis melalui penggunaan deskripsi kuantitatif dan pemeriksaan bedah. Menurut temuan, kemampuan menembak anak-anak di sekolah menengah pertama telah meningkat secara signifikan, termasuk murid-murid sekolah menengah pertama. Peningkatan tersebut merupakan hasil dari fakta bahwa kebugaran fisik siswa mampu memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam permainan sepak bola shooting. Kesimpulannya, ada korelasi antara kemampuan siswa sekolah menengah pertama untuk melakukan keterampilan dasar menembak dalam permainan sepak bola dan pelatihan yang mereka terima dalam kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Sekolah Menengah Pertama, Kebugaran Fisik, Menembak

PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan pendidikan yang baik, suatu proses kegiatan jasmani yang diatur dan disusun secara sistematis untuk merencanakan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan bakat dan keterampilan jasmani, sikap dan kecerdasan, serta membentuk watak dan nilai yang baik bagi setiap orang untuk mencapai tujuan pendidikan yang baik (Mahfud, Gumantan, and Nugroho 2020). Pendidikan jasmani adalah proses yang melibatkan orang-orang yang terlibat dalam aktivitas fisik. Salah satu aspek yang paling signifikan dari sistem pendidikan adalah dimasukkannya pendidikan jasmani (Gunadi 2018). Aktivitas yang diajarkan di kelas pendidikan jasmani di sekolah mendekatkan tubuh siswa pada kondisi kebugaran dan kesehatan. Jika seseorang mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan,

maka orang tersebut dikatakan bugar secara fisik. Banyak faktor, termasuk genetika, jenis kelamin, usia, komposisi, olahraga, dan latihan, yang dapat berdampak pada tingkat kebugaran fisik seseorang (Salsabilah et al. 2021). Kesehatan fisik peserta didik dapat ditingkatkan melalui kegiatan yang dilakukan di luar kelas, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Suwandaru and Hidayat 2021). Tujuan dari program pelatihan untuk kebugaran jasmani haruslah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh, dan program-program ini harus disusun dengan cara yang terorganisir secara bertahap. Menurut temuan penelitian yang dilakukan di (Jakarta 2024), Proses kegiatan yang dilakukan dengan cara yang tepat untuk terus meningkatkan beban latihan setiap hari dengan tujuan untuk mencapai tujuan pengembangan kebugaran fisik dapat tercapai.

Sepak bola adalah olahraga yang dikenal luas di setiap wilayah di dunia. Dalam hal dua tim bertanding satu sama lain dalam sebuah kompetisi, Tujuan setiap tim adalah untuk menjadi yang terbaik melawan tim lawan dan mencetak gol. Istilah “tim” juga digunakan untuk merujuk pada kelompok pemain (Widianto, Kristiyanto, and Liskustyawati 2020). Hal ini dikarenakan setiap tim terdiri dari sebelas orang. Jika Anda ingin menjadi pemain sepak bola yang kompeten, Anda harus memiliki bakat dasar dan kemampuan untuk mengembangkan bakat tersebut. Biasanya ada korelasi antara kemampuan pemain untuk memiliki metode fundamental yang sangat baik dan kemampuan mereka untuk bermain sepak bola dengan baik. Kemampuan untuk memahami strategi kunci adalah hal yang sangat penting bagi para pemain sepak bola. Menurut (Nabilla Azhary and Dadan Mulyana 2022), ada sejumlah cara penting yang mencakup menyundul, menendang, mengontrol, menggiring bola, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang. Ini hanyalah beberapa dari metode fundamental.

Kemampuan menembak secara akurat adalah salah satu keterampilan penting yang dibutuhkan pemain sepak bola, dan mereka diharapkan memiliki tingkat keahlian yang tinggi dalam disiplin ini. Tembakan adalah sebuah taktik yang dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan atau memasukkan bola (Nabilla Azhary and Dadan Mulyana 2022). Menembak atau shooting berfungsi sebagai titik tumpu gerakan dalam teknik pemotretan, yang merupakan suatu teknik. Seperti yang dikemukakan oleh Robi Syuhada Istofian dan Amiq (Kepelatihan Olahraga n.d.), Menembak atau shooting adalah bakat dasar yang memerlukan baik menghasilkan gol atau mencetak gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai topik gerakan yang digunakan. Karena tidak mungkin

sebuah tim dapat memenangkan pertandingan jika tidak memiliki pemain yang mampu mencetak gol ke gawang tim lawan, maka sangat perlu bagi pemain untuk memiliki kemampuan menembak baik dari jarak jauh maupun jarak dekat agar dapat mencetak gol ke gawang tim lain. Dalam (Ghozali et al. 2017) dibutuhkan tingkat ketepatan dan kemampuan menembak yang tinggi dari para pemain agar dapat mencetak gol.

Tujuan peneliti adalah untuk melakukan pengamatan mengenai tes menembak yang diberikan kepada siswa sekolah menengah pertama sebagai komponen dari pelatihan kebugaran fisik mereka dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan keterampilan menembak dalam olahraga sepak bola, dengan tujuan untuk membuatnya lebih kompetitif (Nabilla Azhary and Dadan Mulyana 2022). Karena hal tersebut, maka saya mengambil keputusan untuk menggunakan judul “Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Menembak untuk Permainan Sepakbola Pada Siswa smpn 3 bahorok tahun 2024.”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dikenal sebagai One-Group Pretest-Posttest Design digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini yang menampilkan pendekatan eksperimental. Desain penelitian perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai macam penilaian kebugaran jasmani. Serangkaian tes kebugaran jasmani dilakukan, termasuk sit-up, squat jump, lari cepat lima puluh meter, push-up, dan lari jauh seribu meter untuk perempuan dan seribu dua ratus meter untuk laki-laki. Tiga belas siswa sekolah menengah pertama menjadi sampel untuk proyek penelitian ini. Tujuh dari siswa tersebut adalah laki-laki, dan sepuluh dari siswa tersebut adalah perempuan. Usia 15 tahun adalah usia yang dianggap rentan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling, yang kemudian diikuti dengan analisis melalui deskripsi kuantitatif dan uji-t yang dilakukan (Rachmawati 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Desain penelitian yang dikenal sebagai One-Group Pretest-Posttest Design digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini yang menampilkan pendekatan eksperimental. Desain penelitian perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai macam penilaian kebugaran jasmani. Serangkaian tes kebugaran jasmani

dilakukan, termasuk sit-up, squat jump, lari cepat lima puluh meter, push-up, dan lari jauh seribu meter untuk perempuan dan seribu dua ratus meter untuk laki-laki. Tiga belas siswa sekolah menengah pertama menjadi sampel untuk proyek penelitian ini. Tujuh dari siswa tersebut adalah laki-laki, dan sepuluh dari siswa tersebut adalah perempuan. Usia 15 tahun adalah usia yang dianggap rentan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling, yang kemudian diikuti dengan analisis melalui deskripsi kuantitatif dan uji-t yang dilakukan (Cahyono, Naheria, and Fauzi 2021).

Pada observasi pertama yang dilakukan penelitian pada tanggal 1 Januari 2024, penelitian ini mengumpulkan data dari hasil pengamatan terhadap enam belas orang siswa yang terdaftar di Sekolah SMPN 3 Bahorok. Setelah melakukan tes kebugaran jasmani, ditemukan bahwa informasi yang diperoleh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menembak secara akurat selama pertandingan sepak bola.

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

Nilai signifikansi (Sig.) pada semua data, sebagaimana ditentukan oleh uji Shipiro-Wilk, lebih besar dari 0,05, yang mendukung kesimpulan bahwa data penelitian ini mengikuti distribusi normal. Hal ini diketahui dari hasil pengamatan.

Hasil Bivariat (Uji T-Paired)

Tabel 2. Hasil Uji T – Paired

	Paired Differences					t	Df	Sig.(2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95 % Confidence interval of the Difference				
				Upper	Lower			
Pair pre test -post test	-6.25000	1.23828	.30957	-6.90083	-5.59017	-20.189	15	.000

Berdasarkan hasil uji signifikansi dua sisi, hasilnya adalah 0,000. Temuan ini didasarkan pada pengamatan yang dilakukan antara 1 Januari dan 1 Mei 2024. Menurut

salah satu teori, perbedaan yang signifikan hadir jika uji signifikansi dua sisi menghasilkan nilai yang lebih rendah dari 0,05. Dengan fakta-fakta yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) tidak didukung, dan bahwa mereka yang secara fisik bugar memiliki kemampuan yang lebih besar untuk melakukan tembakan selama pertandingan sepak bola.

Pembahasan

Temuan uji signifikansi dua sisi adalah 0,00, dan didasarkan pada pengamatan yang dikumpulkan dan dilakukan antara tanggal 01 Januari hingga 01 Mei 2024. Jika ukuran sampel dari uji signifikansi dua sisi kurang dari 0,05, maka perbedaan yang bermakna telah tercapai. Sebagai konsekuensi dari temuan yang diperoleh, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) tidak didukung, dan bahwa pengembangan keterampilan menembak dalam permainan sepak bola ditingkatkan oleh kebugaran fisik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani yang diberikan sebanyak enam kali pertemuan memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan menembak yang digunakan dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan temuan data yang disajikan di atas, sudah menjadi rahasia umum bahwa pengaruh kebugaran fisik dapat meningkatkan teknik menembak yang mendasar. Kegiatan untuk kebugaran jasmani merupakan program yang perlu dibuat secara metodis untuk meningkatkan kemampuan ekologi tubuh dan memperkuat kebugaran jasmani. Menurut (Sugiarto 2016), proses latihan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang jika dilakukan dengan cara yang efisien, dilakukan secara terus-menerus, dan dilakukan dengan menambah beban latihan setiap harinya. Ketika kita berbicara tentang kebugaran fisik, kita mengacu pada kapasitas tubuh manusia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Ariyanto, Puspitasari, and Utami 2020). Tingkat kebugaran fisik seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan secara teratur. Dalam melakukan aktivitas rutin, kondisi fisik seseorang menjadi sangat penting (Isnanta 2024). Agar siswa dapat melakukan aktivitas secara efektif dan tidak mengalami kelelahan yang tidak semestinya, sangat penting bagi setiap siswa di SMPN 3 Bahorok untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Lakukan push-up, sit-up, lari 50 meter, lompat jongkok, dan lari jarak jauh (1000 meter untuk wanita dan 1200 meter untuk pria) (Hartanto et al. 2021).

KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara keberadaan rencana latihan kebugaran fisik dan kemampuan untuk mengeksekusi keterampilan menembak yang penting dalam olahraga sepak bola. Kesimpulan ini dapat dicapai sebagai hasil dari temuan yang terkait dengan penelitian ini. Perbandingan hasil dari tes awal (juga dikenal sebagai pre-test) dan hasil dari tes akhir (juga dikenal sebagai post-test) menunjukkan bahwa tes akhir jelas lebih unggul daripada tes awal. Selama periode waktu antara kedua tes tersebut, terdapat peningkatan yang nyata dalam teknik menembak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, Andry, Nurwahida Puspitasari, and Dinda Nur Utami. 2020. "Aktivitas Lansia Terhadap Kualitas Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII(2): 145–51.
- Cahyono, Didik, Naheria Naheria, and Muhammad Sukron Fauzi. 2021. "Pelatihan Pengolahan Data Penelitian Berbasis Software JASP Dan SPSS Bagi Mahasiswa FKIP Universitas Mulawarman Kalimantan Timur." *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 1(2): 421–26. doi:10.54082/jamsi.141.
- Ghozali, Prima et al. 2017. 6 76 JPES *Journal of Physical Education and Sports Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Gunadi, Dwi. 2018. "Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Pembentukan Karakter." *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 18(3): 1–11.
- Hartanto, Priyo et al. 2021. "Optimalisasi Pembelajaran Pada Materi Sistem Pencernaan Manusia Melalui Penggunaan Video Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MTs. AL-Istiqomah Telagawaru." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 6(2): 182–88. doi:10.29303/jipp.v6i2.188.
- Isnanta, Raden. 2024. "Analisis Tingkat Kebugaran Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Melalui Latihan Weight Training." *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 5(1): 31–37. doi:10.37478/jpm.v5i1.3321.
- Jakarta, Universitas Negeri. 2024. *EBook J - Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*.
- Kepelatihan Olahraga, Pendidikan. *TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA TERHADAP KURIKULUM SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI KABUPATEN KEDIRI PADA TAHUN 2020 Putra Surapana*, Imam Syafii*.
- 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. doi:10.31851/dedikasi.v3i1.5374.
- Nabilla Azhary, Nurunnisa, and Dadan Mulyana. 2022. "Manajemen Public Relations Indonesian Flag Football Association." *Bandung Conference Series: Public Relations* 2(1): 277–83. doi:10.29313/bcspr.v2i1.900.
- Rachmawati, Tutik. 2017. "Metode Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif." *UNPAR Press* (1): Hal. 29.
- Salsabilah, Azka Salmaa et al. 2021. "Peran Guru Dalam Mewujudkan Pendidikan Karakter." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5(3): 7158–63. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2106/1857>.

Suwandaru, Cahyo, and Taufik Hidayat. 2021. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan V* 09(1): 113–19. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>.

Widianto, Brian Kurniawan, Agus Kristiyanto, and Hanik Liskustyawati. 2020. "The Implementation of Football Sports Coaching Management at Darul Huda Mayak Ponorogo Islamic Boarding School." *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal* 3(4): 2282–91. doi:10.33258/birle.v3i4.1511.