



Volume 12 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 993 - 997

ISSN: 2715 - 2723, DOI: 10.26418/jppk.v12i3.63832

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP SHOOTING KE GAWANG PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Muhammad Ericho Imam Wardana, Ahmad Atiq, Andika Triansyah

Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Article Info

Article history:

Received: 19 Des 2022

Revised: 23 Des 2022

Accepted: 21 Mar 2023

Keywords:

Weight training

Shooting

Extracurricular

ABSTRACT

From the past and until now, there have been many changes in the sport of football, both from technical and non-technical factors, so I, as someone who pays little attention, also want to carry out studies both in literature and in fact to prove where the things I need to look at are sports. Football itself is a sport that is very popular and is practiced by people from Sabang to Merauke in the afternoon or early in the morning in order to achieve human desires in carrying out measurable and continuous sports activities. Each research step must have the right meaning and purpose to get the best data when conducting research, in this case, where the researcher chooses the right approach. Based on the research data that has been obtained and the results of calculating the data, it can be concluded that there is an effect of weight training on the results of shooting soccer in MAN 1 Ketapang students. This can be proven based on the calculation results, where the ttest value is $4.28 > t_{table}$ value (1.815), so that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. This means that the research hypothesis states that there is an effect of weight training on the results of shooting soccer on students of MAN 1 Ketapang

Copyright © 2022 Muhammad Ericho Imam Wardana, Ahmad Atiq, Andika Triansyah

Corresponding Author:

Muhammad Ericho Imam Wardana

FKIP Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak

Email: wardhanariko36@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola dari dulu dan sampai sekarang banyak perubahan – perubahan baik dari faktor teknis maupun non teknik maka saya sebagai seseorang yang sedikit memperhatikan ingin juga melakukan kajian- kajian baik secara literature maupun secara fakta untuk membuktikan dimana hal – hal yang perlu saya lihat, olahraga sepak bola sendiri merupakan olahraga yang sangat di gemari dan di lakukan oleh masyarakat dari sabang sampai merauke di

sore hari ataupun di pagi hari guna untuk mencapai keinginan manusia dalam melakukan aktifitas olahraga yang teratur dan kontinyu.

Sepak bola dimainkan selama 45 menit kali 2 dan diantara permainan tersebut banyak sekali hal – hal yang bisa terjadi diantaranya ada teknik dasar *passing, trapping, dribbling, heading* bahkan *shooting* ke gawang dan keseluruhan teknik dasar sepak bola ini selalu dilakukan oleh semua pemain dan diawasi wasit langsung bila terjadi kesengajaan dalam permainan tersebut seperti adanya hal – hal yang dianggap melanggar peraturan maka di hentikan dan diberikan peringatan baik dengan suara, kartu kuning atau kartu merah langsung di keluarkan dari lapangan pertandingan.

Pembinaan ekstrakurikuler sepak bola di Madrasah Aliyah 1 Ketapang sudah bertahan lama di lakukan hanya ada beberapa waktu terakhir tidak di lakukan karena situasi nasional yang berhubungan dengan wabah maka pada saat sekarang sudah di lakukan kembali, pada saat kegiatan ini di lakukan saya sebagai penulis menggali dan mencari informasi hal – hal apa saja yang bisa saya tarik sebagai permasalahan yang akan di teliti nantinya.

Pentingnya latihan beban ini di lakukan agar setiap pemain paham dan mau menerima materi pada saat latihan sepak bola tidak berfokus pada teknik dasar saja melainkan latihan fisik baik di berikan satu minggu 2 kali atau 3 kali untuk menentukan dan melihat apa kekurangan yang di miliki oleh setiap pemain pada saat latihan berlangsung.

Dengan adanya kelemahan ketidakmampuan para pemain pada saat melakukan latihan teknik dasar shooting ke gawang maka perlunya latihan beban yang bervariasi sehingga membuahkan hasil shooting ke gawang bola yang lebih baik bahkan bisa masuk dan menghasilkan goal karena adanya teknik dasar yang bagus maka perlunya fisik yang bisa memberikan kontribusi rabaan dan ketepatan serta latihan beban dengan bervariasi yang bisa meningkatkan ke kuatn tungkai otot sebagai unsure utama didalam menentukan hasil shooting ke gawang perlu di berikan variasi berlatih pada saat teknik dasar shooting ke gawang

METODE PENELITIAN

Setiap tujuan penelitian ini harus mempunyai arti dan maksud tujuan yang tepat berguna untuk menghasilkan data yang terbaik pada saat melaksanakan penelitian yang dilakukan dalam hal ini yaitu di mana peneliti memakai sebuah pendekatan yang tepat Menurut Sugiyono (2015), Macam-macam cara ilmiah mempunyai pengertian penelitian yang dilaksanakan dilandasi dengan keilmuan, rasional, empiris dan sistematis. Penelitian ini memakai metode ilmiah akan menghasilkan penelitian yang memberikan faedah di dalam bidang pendidikan maupun non pendidikan, penelitian ini juga bisa diartikan pengalihan segala sesuatu guna mengukur, menemukan, dan menciptakan sesuatu untuk kepentingan di dalam bidang ilmu (h:9), Penelitian ini harus di buktikan melalui lapangan langsung.

Berdasarkan Hadari Nawawi (2012) Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen ialah prosedur penelitian yang di laksanakan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih, dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain. Bentuk penelitian adalah cara pendekatan yang dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang kita butuhkan. Bentuk penelitian menggambarkan tentang hasil ilmiah yang dilakukan sesuai dengan yang penelitian inginkan dengan bentuk penelitian *Pre-Experimental Design* *one-Group Pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan

Pada setiap peserta didik yang terlibat di ekstrakurikuler di tes awal dengan melakukan shooting ke arah gawang dan di lanjutkan perlakuan dengan mengembangkan variasi latihan *leg curl* terhadap hasil shooting bola ke gawang :

- a. Tes membidik bola ke gawang (*shooting*)
- b. Tujuan : Menguji keahlian, keakuratan dan kesiapan gerakan tungkai pada saat membidik bola ke gawang.

Instrument yang di pakai :

- Bola
- Stop watch

- Gawang
 - Nomor-nomor
 - Tali
- c. Penentu penerapan :
- Kontestan berpijak di belakang bola yang ditaruh pada sebuah tempat berselang 16,5 M di hadapan objek incaran
 - Tiada aba-aba oleh peserta
 - Saat tempo tungkai peserta mulai mendorong bola, kemudian stopwatch dimulai dan di stop bila bola menyenggol / kemengenai target
 - Peserta di berikan 3kali percobaan menyepak.
Pergerakan itu dibilang gagal apabila :
 - Bola tidak mengenai area target
 - Meletakkan bola bukan dengan jarak 16,5 M pada target

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli hingga 13 Agustus 2022 di MAN 1 Ketapang.

HASIL

Adapun bagian gelombang keterangan mengenai daya shooting kegawang sepakbola bisa di sajikan pada table dibawah ini

Table 1. Pembagian Gelombang Hasil Keahlian Awal Shooting Sepakbola

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Presentase
1.	4 – 5	4,5	8	32%
2.	6 – 7	6,5	5	20%
3.	8 – 9	8,5	7	28%
4.	10 – 11	10,5	4	16%
5.	12 – 13	12,5	1	4%
6.	14 – 15	14,5	0	0%
Jumlah			25	100%

Table 2. Pembagian Gelombang Hasil Keahlian Akhir Shooting Sepakbola Saat Ektrakurikuler MAN 1 Ketapang

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
1	7	1	4%
2	8	1	4%
3	9	3	12%
4	10	7	28%
5	11	7	28%
6	12	5	20%
7	13	1	4%
Jumlah		25	100%

Table 3. Ringkasan Hasil Percobaan normalitas data

Test	N	Mean	Sd	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$	Ket
------	---	------	----	--------------	-----------------	-----

<i>Pre Test</i>	25	7,44	2,42	0,06070	0,1772	Normal
<i>Post Test</i>	25	10,48	1,3,88	0,12772	0,1772	Normal

PEMBAHASAN

Berlandaskan dari dampak pengukuran data yang dilaksanakan sebelum diberikan tindakan, dihasilkan nilai T antara test awal saatekstrakurikkuler MAN 1 Ketapang. *shoothing* Ke gawang ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Ketapangmulai pada titik dorong Rata – rata *shoothing* Ke gawang ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Ketapang yang bermaksud apa bila selepas di beri tindakan atas kelainan, situasi itu lantaran adanya perlakuan yang diserahkan.

Atas hasil test perbeadaan yang dilaksanakan tentang hasil tes awal dan tes akhir *shooting* Ke gawang ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Ketapang, terdapat nilai T sebanyak **4,28**. Sebaliknya $T_{tabel} = 1,815$. Alih – alih T_{hitung} yang dihasilkan kian besar sebab T_{tabel} , yang bermaksud asumsi Nol tidak diterima. Oleh karena itu bisa di Tarik kesimpulan maka selepas dikasih perlakuan sebanyak 12kali perjumpaan, ditemukan kelainan yang signifikan perbeadaan perolehan tes final beserta tes permulaan atas reaksi *shoothing* Ke gawang ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Ketapang.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan beban terhadap hasil *shooting* Ke gawang ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Ketapang, akan tetapi setelah dilakukan penghitungan hasil pengolahan data ternyata ada pengaruh latihan beban terhadap hasil *shooting* Ke gawang ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Ketapang, hal ini disebabkan karena beberapa hal yang terjadi antara lain: Saat dilakukan tes awal teknik shooting dalam ekstrakurikuler sepak bola belum dikatakan baik sehingga hasil *shooting* sepak bola belum memuaskan, Faktor kesungguhan di antara sampel saat melakukan test akhir karena yang menilai guru penjaskes, Penelitian menggunakan latihan beban pada ekstrakurikuler sepak bola dilakukan dengan sungguh sungguh sehingga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan pendapat Ase Satria (2010), Latihan beban ialah bentuk sangat normal atas pembelajaran kemampuan guna menciptakan kemampuan jasmani dan meningkatkan bentuk otot rangka. Pembelajaran ini memakai model gravitasi (pada struktur tongkat penaikan berat yang dibebani cakram beban melalui besi) guna membangkitkan kapasitas tensi yang dihasilkan otot lewat pengurangan konsentrik ataupun pengurangan eksentrik. Seperti diketahui, latihan beban merupakan salah satu gerakan yang memiliki banyak manfaat. Salah satu manfaat yang banyak dikenal orang adalah biasa membantu meningkatkan kekuatan otot melalui latihan ini juga meningkatkan masa otot sehingga meningkatkan daya ledak dalam melakukan shooting dalam permainan sepak bola. Melalui latihan dengan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler lebih berkembang. Oleh karena itulah, latihan beban dapat memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting* Sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Ketapang memiliki pengaruh yang baik dan dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berlandaskan bahan pengkajian yang sudah diperoleh dengan hasil penilaian data, kemudian bisa disimpulkan maka diperoleh dampak latihan beban atas hasil *shooting* sepakbola pada peserta didik MAN 1Ketapang. Hal ini bisa di buktikan berlandaskan efekestimasi, dimana Nilai t_{test} ialah $4,28 >$ Nilai t_{tabel} (1,815), sehingga asumsi pengganti (H_a) masuk dan asumsi h

Kosong (H_o) tidak di terima. Artinya dugaan penelitian yang membuktikan maka terdapat dampak pembelajaran beban atas hasil *shoothing* sepakbola bagi peserta didik MAN 1 Ketapang,

Dengan ditulisnya artikel ini, peneliti mengharapkan sebagai pengajar berharap untuk memberikan pembelajaran *Shoothing* menggunakan latihan beban karna sangat berpengaruh penting bagi siswa. Untuk siswa peneliti mengharapkan supaya dapat terus mendengarkan

pembelajaran pengajar/pendidik dalam melakukan metode latihan dengan baik upaya menaikkan daya *Shooting* sepakbola bagi peserta didik MAN 1 Ketapang. Dan bagi para peneliti diharapkan pemakaian komunitas maupun contoh pada kuantitas yang kian luas serta divariasikan oleh faksi otoritas untuk penelaah yang mempelajari investigasi serupa, guna memahami dampak penyelidikan yang bertambah bagus pula..

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2018). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula usia 8-12 Tahun*. Penerbit Zifatama.
- Ahmad, A., Ali, M., Selamat, K., & Haetami, M. (2019). *Sepak Bola Untuk Pemula Pola Latihan Menyerang dan Bertahan*. Penerbit Cakrawala Cendekia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta.
- Bahri, S. (2016). *Pembelajaran Psikologi*. Penerbit Rineka Cipta.
- Bughin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Kencana Prenada Media Grup.
- Delavier, F., & Gundil, M. (2011). *The Stregth Training Anatomy Workout*. Human Kinetics.
- Djamarah, S., & Aswan, Z. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit Rineka Cipta.
- Gifford, C. (2002). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Penerbit Erlangga.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83-92. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/viewFile/13369/8401>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nugraha, A. (2012). *Mahir Sepakbola*. Penerbit Nuansa Cendekia.
- Rosdiani, D. (2006). *Model Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Alfabeta.
- Salim, A. (2008). *Buku pintar SepakBola*. Penerbit Nuansa.
- Satria, A. (2010). *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. Penerbit Rineka Cipta.