

Latihan *Skipping* dan *Resistance Band* Terhadap *Shooting* Sepak Bola Pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak

Mu'alim

email: muallimtengil@gmail.com,

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Abstrak

Ketidak mampuan atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak tahun 2022 dalam menembak sepak bola secara efektif dan kurangnya pengetahuan mereka tentang teknik dasar sepak bola menjadi pendorong dilakukannya penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *skipping* dan *resistance band* mempengaruhi hasil *shooting* sepak bola dan latihan mana yang lebih efektif daripada latihan *skipping* dan *resistance band*. metode kuantitatif, eksperimen, dan deskriptif Populasi dan sampel penelitian ini adalah 20 siswa se Kabupaten Demak yang merupakan atlet SSB Botosengon. Desain Pretest-Posttest dan sistem A-B-B-A digunakan dalam teknik pengambilan sampel. Untuk mengetahui kemampuan menembak bola dalam pembelajaran sepak bola di SSB Kabupaten Botosengon, peneliti bermaksud mengembangkan media pembelajaran sepak bola berbasis *skipping* dan *resistance band*. Hasil temuan menunjukkan bahwa: Hasil *shooting* atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak dipengaruhi oleh bolos latihan. Rata-rata waktu yang digunakan untuk melakukan latihan *skipping* pada pretest adalah 18,23 detik, dan rata-rata waktu yang digunakan untuk melakukan latihan *skipping* pada posttest adalah 16,14 detik, dengan nilai probabilitas (p) = 0,000 (0,05). Ini menunjukkan bahwa melewati latihan memiliki efek rata-rata 12,95 persen. 2.) Latihan *resistance band* meningkatkan prestasi *shooting* atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak. Latihan *resistance band* memiliki catatan waktu rata-rata 17,98 detik pada pretest dan 15,91 detik pada posttest dengan probabilitas (p) = 0,000 (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *resistance band* memiliki pengaruh sebesar 13,01 persen terhadap peningkatan rata-rata. 3.) Berdasarkan hasil uji pra dan pasca kedua metode latihan diketahui bahwa latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya terhadap hasil *shooting* bola atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak tahun 2022 sebesar 13,01 persen.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga lanjutan (Indrawati dan Ali 2013:304). Aktivitas jasmani meliputi permainan atau olahraga yang terpilih. Aktivitas jasmani tidak hanya gerak badan yang tidak bermakna. Pengalaman belajar termasuk dalam kegiatan ini untuk memfasilitasi proses pembelajaran. Berbagai macam aktivitas jasmani tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan kepribadian anak sehingga para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang terjadi karena adanya aktivitas jasmani.

Agar kegiatan pengajaran dapat mencapai tujuan pengajaran, mereka perlu diberi sentuhan taktik-metodis. Pendidikan jasmani adalah metode yang secara sistematis merencanakan aktivitas fisik dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan perkembangan neumuskuler, perseptual, kognitif, emosional, dan sosial organik siswa. Banyak faktor pendukung yang diperlukan agar pendidikan jasmani dapat mencapai tujuannya, antara lain: siswa sebagai penerima informasi, sarana prasarana, dan strategi pembelajaran, dan guru sebagai pemberi informasi. Dengan tujuan semata-mata untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran, metode pembelajaran yang dipilih harus sesuai dengan perolehan keterampilan teori atau praktik. Jika perubahan tingkah laku siswa setidaknya mencapai tingkat yang optimal, maka proses pembelajaran telah berhasil. Sikap dan perilaku siswa dapat dibentuk dengan meningkatkan partisipasi mereka secara efektif dalam semua cabang olahraga, termasuk pertandingan sepak bola.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli sepakbola tercatat sebagai olahraga yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, Instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi, serta di lingkungan masyarakat umum. Dalam lingkungan sekolah khususnya tingkat SD, SLTP, dan SLTA, cabang olahraga sepakbola telah tercantum dalam kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan, sehingga cabang olahraga ini wajib diajarkan pada lingkungan sekolah dan mencari pemain berbakat

dimulai dari usia dini dapat dilakukan atau dipantau di sekolah-sekolah seperti SD, SLTP, SLTA atau pada klub sepak bola

Bermain sepak bola dapat membantu seseorang berkembang secara fisik, mental, dan sosial dalam berbagai cara. Karena tuntutan akan prestasi yang tinggi sudah ada dan perkembangan permainan sepak bola akan membutuhkan beberapa kemajuan teknologi dan taktis, olahraga sepak bola saat ini tidak hanya menjadi olahraga rekreasi tetapi juga olahraga prestasi. Untuk mencapai hasil yang diharapkan, perlu juga ditemukan metode pelatihan yang efektif dan efisien. Secara khusus, sangat penting untuk memilih dan mengembangkan metode pelatihan yang sangat baik untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna.

Pengamatan yang dilakukan di SSB Botosengon Kabupaten Demak pada tanggal 28 Agustus 2022 Proses pelatihan SSB teknik *Shooting* sepak bola kurang efektif terutama untuk latihan SSB Botosengon Kabupaten Demak seminggu 2 kali, fasilitas yang dimiliki sudah terpenuhi terutama bola berjumlah 7 buah lapangan terlalu dekat dengan jalan, dalam latihan sepakbola atlet jarang melakukan pemanasan semisal lari putar lapangan dan pengamatan yang dilakukakan oleh pelatih terhadap atlet yang melakukan kegiatan SSB Botosengon Kabupaten Demak tidak ada pengamatan selalu dilepas untuk latihan sendiri sepak bola *shooting*, latihan efektif itupun pada saat mendekati turnamen dilakukan satu minggu sebelum hari turnamen dimulai secara keras dalam latihan. Dalam latihan atlet juga tidak fokus dalam latihan secara rutin, karena setiap siswa sudah mengikuti di klub skolahan. Latihan yang digunakan atlet selalu langsung kepermainan, pelatih jarang latihan menggunakan *skipping* atau latihan *resistance band* melainkan kepermainan maka atlet cenderung jenuh dalam mengikuti latihan sepak bola, atlet yang memiliki kemampuan *Shooting* akan menurun seiring pelatihan yang dilakukan terlalu monoton kepermainan.

Meskipun sebenarnya telah mengajarkan cara menembak yang baik dan benar kepada para atlet, namun kurangnya keterampilan menembak para atlet menjadi tantangan tersendiri bagi para pelatih ketika mereka melakukan latihan sepak bola. Siswa kurang berani dalam

mengambil keputusan menembak, sehingga jarang sekali mereka dapat menembak dengan tepat dan benar untuk mencetak gol pada saat pertandingan. Faktor-faktor penyebab shooting harus memberikan penjelasan atas rendahnya akurasi shooting atlet. pelatihan yang belum dievaluasi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Oleh karena itu peneliti ingin menguji metode latihan skipping dan resistance band pada sampel atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak.

Skipping merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sepak bola dengan menggabungkannya dengan latihan resistance band. Latihan menembak dengan *skipping* adalah salah satu bentuk latihan yang memungkinkan Anda mengetahui seberapa kuat kaki Anda. Sebaliknya, latihan dribbling dengan resistance band mengukur kekuatan otot kaki pemain. Tiga kali seminggu, selama pertandingan sepak bola, kedua jenis latihan di atas dilakukan dalam upaya meningkatkan keterampilan menembak.

Penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul sesuai dengan uraian di atas: Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Skipping* Terhadap Prestasi Menembak Sepak Bola Pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak Tahun 2022

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan *two-group pre-post-test design*, yaitu desain penelitian yang meliputi *pre-test* sebelum menerima perlakuan dan *post-test* setelah menerima perlakuan. Melalui cara ini bisa diketahui lebih akurat, Karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (sugiyono 2007). Dalam penelitian ini terdapat populasi, dan yang diartikan dengan populasi Menurut Sugiyono (2017 : 117) adalah berbagai ungkapan umum yang dibuat dari objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri dan ciri-ciri khusus yang telah diputuskan oleh peneliti agar bisa dipelajari dan disimpulkan. Jadi populasi bukan hanya sebuah orang, tetapi juga obyek dan benda – benda

alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi yang ada dalam penelitian ini yaitu atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak yang berjumlah 20 atlet. Teknik instrument yang digunakan yaitu pre test, post tes, dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Metode latihan *skipping*

latihan *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan. Lompat tali dikenal dengan istilah rope *skipping*. Berikut tujuan lompat tali: 1) membangun daya tahan tubuh, (2) membangun kekuatan kaki dan lengan, (3) membangun kekuatan jantung, (4) membantu memahami irama gerak melalui kegiatan ini, (5) membantu koordinasi gerakan tangan dan kaki, dan (6) membangun keseimbangan tubuh. Berikut ini *pretest*, *posttest* kelompok senam *skipping*, dan perbedaannya dengan data *pretest-posttest* kelompok senam *skipping* pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak untuk Pengembangan Produk.

Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan *skipping*

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	Yustiawan Bahdim	16,25	14,36
2	Raya Adinanta	19,89	15,45
3	Ahmad Dani Irwansyah	17,13	15,12
4	Azka Felix	17,36	15,12
5	Gibran Gibrata Wuri Ananda	17,44	15,32
6	Ahmad Saiful Yusuf	18,15	15,78
7	Arga Asfiyani Maulana	18,22	16,24
8	Haikal Satria Wicaksana	18,56	17,22
9	M. Zacky Fadhill	19,11	18,11
10	M. Galih Saputra	20,18	18,69
Jumlah		182,29	161,41
Rata-rata		18,23	16,14
Peningkatan		2,09	

Hasil *pre-test skipping* memiliki catatan waktu paling lama 20,18 detik serta paling cepat 16,25

detik dan catatan waktu rata-rata 18,23 detik. Sedangkan hasil *posttest* pada *skipping* memiliki catatan waktu paling lama 18,69 detik serta paling cepat 14,36 detik dan catatan waktu rata-rata 16,14 detik.

2. Metode latihan *Resistance Band*

Resistance band adalah alat olahraga yang dapat digunakan untuk menambah beban pada gerakan olahraga. Cocok untuk digunakan di rumah atau di jalan karena ukurannya yang kecil dan mudah dibawa. Berikut data pretest kelompok *Resistance Band*, data posttest, dan selisih data pretest-posttest atlet SSB Botosengon, kelompok latihan *Resistance Band* Kabupaten Demak.

Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan *Resistance Band*

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	Febrian Adi Saputra	16,78	14,26
2	Satria Arya Satya	16,81	14,25
3	Ahmad Aji Saputra	17,21	15,32
4	M Iqbal	17,35	15,33
5	Fahri Akmal Saputra	17,56	15,47
6	Denis Diaulhaq Rofad	18,12	15,69
7	Arka Radinka Wildansyah	18,26	16,78
8	Muhammad Nurud Duha	18,45	16,36
9	Fenly Natanael	19,15	17,56
10	Satria Wicaksana	20,12	18,12
Jumlah		179,81	159,14
Rata-rata		17,98	15,91
Peningkatan		2,07	

Hasil *pre-test Resistance Band* memiliki catatan waktu paling lama 20,12 detik serta paling cepat 16,78 detik dan catatan waktu rata-rata 17,98 detik. Hasil *posttest Resistance Band* memiliki catatan waktu paling lama 18,12 detik serta paling cepat 14,26 detik dan catatan waktu rata-rata 15,91 detik

Distribusi Frekuensi Pada Latihan *Shooting*

Kelompok I dan Kelompok II

Tes	Statistik	Latihan <i>shooting</i>	Latihan <i>shooting</i>
-----	-----------	-------------------------	-------------------------

		Kelompok I	Kelompok II
Pre-test	Waktu terlama	20,18 detik	20,12 detik
	Waktu tercepat	16,25 detik	16,78 detik
	Rata-rata	18,23 detik	17,98 detik
Posttest	Waktu terlama	18,69 detik	18,12 detik
	Waktu tercepat	14,36 detik	14,26 detik
	Rata-rata	16,14 detik	15,91 detik

Dapat diketahui bahwa tes awal (*pretest*) latihan *skipping* catatan waktu paling lama 20,18 detik serta paling cepat 16,25 detik dan catatan waktu rata-rata 18,23 detik. Hasil *posttest* catatan waktu paling lama 18,69 detik serta paling cepat 14,36 detik dan catatan waktu rata-rata 16,14 detik. *Resistance band* memiliki catatan waktu paling lama 20,12 detik serta paling cepat 16,78 detik dan catatan waktu rata-rata 17,98 detik. Hasil *posttest* catatan waktu paling lama 18,12 detik serta paling cepat 14,26 detik dan catatan waktu rata-rata 15,91 detik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil *shooting* pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak. latihan *skipping* saat *pretest* catatan waktu rata-rata 18,23 detik dan pada saat *posttest* 16,14 detik dengan nilai probabilitas (p)= 0,000 ($<0,05$) berarti ada pengaruh latihan *skipping* rata-rata peningkatan sebesar 12,95%. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil *shooting* pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak. latihan *resistance band* mendapatkan catatan waktu rata-rata 17,98 detik saat *pretest* dan pada saat *posttest* 15,91 detik dengan probabilitas (p)=0,000 ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh latihan *resistance band* rata-rata peningkatan sebesar 13,01%. Latihan *resistance band* lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil *shooting* pada Atlet SSB Botosengon Kabupaten Demak Tahun 2022 sebesar 13,01% dibanding dengan pemberian latihan *skipping* sebesar 12,95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo Adi Priatno, (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan, Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Godean Sleman.
- Indrawati, R dan Maksum, A. (2013). Peningkatan Perilaku Disiplin Siswa Melalui pemberian Reward dan Punishment dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 01 (02), 304 – 306
- Komarudin. (2010). Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Prasojo. 2017. Pengaruh Pola Latihan Skipping dan Latihan Dribbling Stop And Go Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan. Vol 6. No.1
- Riko Dwiantoro. (2015). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2017. Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang : UPT. Penerbit dan Percetakan.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Bandung: Rajawali.
- Yuni Satria Sumana. (2015). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETETAPAN TENDANGAN SHOOTING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP 2 JETIS BANTUL. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaa