



Jambura Arena Sport



## Pengaruh Latihan Beban Karet Bekas untuk Meningkatkan Tendangan Pemain Sepakbola

### *The Influence of Used Rubber Band Resistance Training on Enhancing Football Players' Kicking Ability*

Rifandi S Nggola<sup>1</sup>, Hariadi Said<sup>2</sup>, Joni Taufik Hidayat<sup>3</sup>, Haerul Ikhsan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia.

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia.

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia.

<sup>4</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia.

Received: 04 Desember 2023; Accepted 11 Maret 2024; Published 11 Maret 2024



#### ABSTRAK

Pendidikan memegang peranan krusial dalam kehidupan manusia, merangkul semua individu sebagai penerima manfaatnya. Pendekatan ini menggambarkan pendidikan sebagai upaya terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi mereka secara aktif. Tujuan utama pendidikan adalah membentuk kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang relevan dengan diri, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam konteks pendidikan jasmani, aktivitas seperti permainan, olahraga, senam irama, dan kegiatan akuatik diakui sebagai bagian integral dari proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan eksperimental, dengan fokus pada pengaruh latihan tendangan menggunakan beban karet bekas dalam olahraga sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam nilai pre-tes (rata-rata = 7,1) dan post-tes (rata-rata = 11,95), dengan uji paired sampel t-test menghasilkan thitung sebesar 7,913. Latihan tendangan jarak jauh dengan beban karet bekas juga memberikan hasil positif, dengan thitung sebesar 7,913 dan nilai signifikansi 0,00 pada tingkat kesalahan 5%. Implikasi dari penelitian ini dapat membantu mengembangkan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan dalam olahraga sepak bola.

**Kata Kunci:** Latihan1; Sepakbola2; Tendangan 3

**\*Corresponding Author**

Email: [rnggola@gmail.com](mailto:rnggola@gmail.com)

#### ABSTRACT

Education plays a crucial role in human life, encompassing all individuals as beneficiaries. This perspective portrays education as a deliberate effort to create a learning environment that enables learners to actively develop their potential. The primary goal of education is to shape spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character, and skills relevant to oneself, society, nation, and country. In the context of physical education, activities such as games, sports, rhythmic gymnastics, and aquatic activities are recognized as integral parts of the learning process. This study employs a quantitative and experimental approach, focusing on the impact of kick training using used rubber band resistance in soccer. The research findings indicate a significant improvement in pre-test values (average = 7.1) and post-test values (average = 11.95), with the paired sample t-test yielding a t-value of 7.913. Long-distance kick training with used rubber band resistance also yielded positive results, with a t-value of 7.913 and a significance value of 0.00 at a 5% error rate. The implications of this research can contribute to the development of more effective training methods for enhancing kicking skills in soccer.

**Keywords:** Training 1; Football 2; Kicking 3

Copyright © 2024 Rifandi S Nggola<sup>1</sup>, Hariadi Said<sup>2</sup>, Joni Taufik Hidayat<sup>3</sup>, Haerul Ikhsan<sup>4</sup>

**How to Cite:** Rifandi S Nggola<sup>1</sup>, Hariadi Said<sup>2</sup>, dan Joni Taufik Hidayat<sup>3</sup>, Haerul Ikhsan<sup>4</sup> (2024). Pengaruh Latihan Beban Karet Bekas untuk Meningkatkan Tendangan Pemain Sepakbola. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(1), 1-6

**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran utama dalam kehidupan manusia sebagai upaya sadar dan terencana menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan aktif peserta didik. Lingkungan ini melibatkan kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan esensial untuk keberlangsungan pribadi, sosial, nasional, dan global. Di Indonesia, pendidikan hadir dalam berbagai bentuk, baik formal maupun non-formal. Pendidikan jasmani, sebagai bagian formal, memiliki peran sentral dalam proses pendidikan holistik, memberikan kontribusi positif terhadap indeks pembangunan manusia. Pendidikan jasmani di sekolah, terutama melalui olahraga dan kegiatan kesehatan yang terorganisir, bersifat integral. Dimulai dari sekolah dasar hingga tingkat menengah, pendidikan ini bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, gaya hidup sehat, dan kesadaran lingkungan. Penelitian ini menitikberatkan pada sepak bola sebagai olahraga yang memanfaatkan lapangan terbuka. Sepak bola, olahraga yang dinikmati oleh berbagai kalangan, melibatkan kerjasama tim dan teknik seperti dribble, passing, kontrol, shooting, dan heading. Tujuan utamanya adalah setiap tim mencetak gol sambil mencegah serangan lawan. Pentingnya kekuatan tendangan efektif dalam sepak bola, baik untuk passing maupun shooting, menjadi fokus utama. Melihat tantangan di SMP Negeri 2 Paleleh Barat, terutama dalam bidang sepak bola, diperlukan perhatian terhadap kekurangan kekuatan dan daya siswa saat menendang bola, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam menempatkan bola dengan baik. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan siswa, penelitian ini mengusulkan penggunaan latihan beban karet bekas, dengan tujuan meningkatkan daya ledak tendangan mereka. Fokusnya adalah meningkatkan kualitas pembelajaran bagi siswa, dan metode yang dipilih sesuai dengan masalah yang diidentifikasi. Judul penelitian ini adalah "Pengaruh Latihan Beban Karet Bekas untuk Meningkatkan Tendangan Pemain Sepak Bola di SMP 2 Paleleh Barat."

Ahmadi, seperti yang dikutip oleh (Syafdaningsih, 2020) mengartikan metode pembelajaran sebagai teknik penyajian yang dikuasai guru untuk menyampaikan materi kepada murid, baik secara individu maupun kelompok, agar dapat diserap, dipahami, dan dimanfaatkan dengan baik. Sementara itu (Achmad Karim, 2021) seperti yang dijelaskan oleh Anjani Putri Belawati Pandiangan, mendefinisikan metode pembelajaran sebagai cara atau tahapan yang digunakan dalam interaksi antara peserta didik dan pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan materi dan mekanisme metode pembelajaran. (Achmad Karim, 2021), sebagaimana dikutip oleh Anjani Putri Belawati Pandiangan, melihat metode pembelajaran sebagai suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pendapat serupa disampaikan oleh Sabri, yang dikutip oleh (Mahmud, 2017) menyatakan bahwa metode pembelajaran adalah teknik penyajian bahan pelajaran oleh guru baik secara individu maupun kelompok.

Berdasarkan pemahaman konsep metode pembelajaran, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan berbagai variasi dan teknik penyajian dalam metode pembelajaran, baik secara individu maupun kelompok, sangat penting agar materi pembelajaran dapat diserap, dipahami, dan dimanfaatkan oleh murid dengan baik.

Dalam konteks sepak bola, permainan ini merupakan olahraga yang terkenal dan dimainkan oleh dua regu dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. (Hidayat, 2023) Setiap regu terdiri dari sebelas pemain, dan teknik dasar dalam sepak bola melibatkan keterampilan seperti dribble, passing, control, shooting, dan heading. Tujuan utama sepak bola adalah mencetak gol sambil mencegah serangan lawan. (Hidayat, 2023) Sepak bola, yang bersifat memasyarakat, tidak hanya melatih fisik tetapi juga karakter dan nilai-nilai moral.

Dalam konteks menendang bola, teknik dasar ini kompleks dan melibatkan penggunaan berbagai bagian kaki. Latihan beban karet bekas menjadi fokus penelitian untuk meningkatkan kekuatan tendangan pemain sepak bola. Latihan ini memanfaatkan elastisitas karet ban dalam, memberikan tahanan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan.

Latihan beban merupakan bagian integral dalam olahraga, memerlukan disiplin dan program terprogram untuk mencapai hasil maksimal. Ban bekas dapat dimodifikasi menjadi alat latihan, seperti tarik karet, untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot. Latihan ini dapat dilakukan secara disiplin dengan prinsip-prinsip tertentu dan dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dalam sepak bola melalui latihan beban karet bekas pada siswa SMP Negeri 2 Paleleh Barat. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menendang bola dengan latihan beban karet bekas.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian "one group pretest and posttest design." Berikut adalah ringkasan beberapa poin kunci dalam penelitian ini:

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan beban karet bekas terhadap tendangan pemain sepak bola di SMP Negeri 2 Paleleh Barat. Desain penelitian yang digunakan adalah "one group pretest and posttest design." Eksperimen dilakukan dengan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Perlakuan atau treatment terdiri dari tes awal (pretest), latihan-latihan dengan beban karet bekas, dan tes akhir (posttest). Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Paleleh Barat pada bulan Februari hingga Maret. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Paleleh Barat. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen utama adalah tes kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan bola. Kriteria skor penilaian tendangan diberikan berdasarkan jarak yang dicapai oleh bola. Perlakuan berupa latihan beban karet bekas dilakukan selama 16 kali pertemuan. Frekuensi latihan adalah 3 kali seminggu dengan durasi 15 menit.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan tendangan jarak jauh menggunakan beban karet bekas terhadap hasil tendangan jarak jauh pada siswa SMP Negeri 2 Paleleh Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, di mana siswa diberikan latihan menggunakan beban karet bekas untuk meningkatkan kemampuan tendangan

jarak jauh mereka. Instrumen pengumpulan data melibatkan 20 pemain sepak bola, dan latihan dilakukan di lapangan SMP Negeri 2 Paleleh Barat.

Hasil penelitian dicatat dalam tabel yang membandingkan skor pre-test dan post-test tendangan jarak jauh siswa. Data ini dianalisis untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan.

**Tabel 1. Pre Test- Post Test**

<i>Levenes Test for Equality of Variances</i>					<i>t-test for Equality of means</i>			
f	sig	T	df	sig.(2-tailed)	Mean difference	std.error difference	Lower	Uper
718	402	7.913	38	000	4.850	613	6.091	3.609
		7.913	36.27	000	4.50	613	6.093	3.607

3

Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam kemampuan tendangan jarak jauh setelah siswa menjalani latihan dengan beban karet bekas.

Analisis data mencakup deskripsi hasil pre-test dan post-test, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji perbedaan dua rata-rata dengan paired sampel t-test. Seluruh data pre-test dan post-test diketahui memiliki distribusi normal dan varian yang homogen.

Hasil uji perbedaan dua rata-rata menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan tendangan jarak jauh sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulannya, latihan tendangan jarak jauh menggunakan beban karet bekas berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada siswa SMP Negeri 2 Paleleh Barat.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari pelatihan tendangan menggunakan beban karet bekas. Data pre-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 7,1, sedangkan post-test memiliki rata-rata skor sebesar 11,95. Uji statistik paired sampel t-test menghasilkan nilai thitung sebesar 7,913, yang signifikan pada tingkat kesalahan 5%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, menunjukkan bahwa latihan tendangan dengan beban karet bekas berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan jarak jauh siswa SMP Negeri 2 Paleleh Barat.

Lebih lanjut, hasil perhitungan t-test menunjukkan  $Thitung > ttabel$ , yaitu  $7,913 > 2,201$  pada eksperimen pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test*.

Dengan hasil tersebut, dapat disarankan untuk melibatkan latihan tendangan dengan beban karet bekas dalam program pelatihan sepak bola di sekolah-sekolah. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk membandingkan efektivitas metode latihan ini dengan metode latihan lainnya, sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih kepada guru, teman-teman, dan semua yang telah memberikan bantuan serta dukungan moral dan materi selama proses penelitian. Tanpa kerjasama dan kontribusi kalian, penelitian ini tidak akan berhasil.

Semoga ucapan terima kasih ini dapat mencerminkan rasa syukur yang mendalam atas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga kerjasama yang baik ini dapat berlanjut di masa mendatang. Terima kasih sekali lagi kepada semua yang telah menjadi bagian dari perjalanan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Karim, M. A. (2021). Survei Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Menendang Bola Permainan Sepakbola SMP Negeri 24 Makasar. *Sportify Journal*, 7(2), 67.
- Ahmad Nasrullah, B. (2020). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Super Set Kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. *Jopres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 55.
- Arman Maulana, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 144.
- Crystal Tambing, M. R. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Menendang Bola. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2.
- Daryono, H. K. (2021). Bentuk Dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 26-27.
- Drs. Sayifuddin Mahmud M. Pd, M. I. (2017). Strategi Belajar Mengajar. Syiah Kuala University Press.
- Fajrizal, Zikrur Rahmat, dan D. Y. P., 2020, Sepak Bola Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Leungah Kabupaten Aceh Besar, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, Vol. 1, no. 1
- Hidayat, J. T. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Passing Futsal pada Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal On Education*, 12606-12614.
- Hidayat, J. T. (2023). *The Football*. Gorontalo: Andhra Grafika.
- Ipung Hari Adi, M. S. (2019). Perbandingan Kecepatan Dan Ketepatan Menendang Bola Dengan Menggunakan Awalan 1 Meter, 2 Meter, 3 Meter, 4 Meter. *Jurnal Kejora*, 12.
- Jamal Usman, A. (2020). Pelaksanaan Latihan Beban di Axel Fitness. *Jurnal Perform Olahraga*, 22.
- Mahmud, S. (2017). *Strategi Belajar Mengajar*. Aceh: Syiah Kuala university Press.

- Muhammad Ilham, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurnal Stamina*, 390.
- M.Rizki Trianda, Maimadarman, Romi Mardela, V. S., 2020, Analisis Teknik Shooting Pemain Sepakbola Ssb Seroja Bukittinggi, *Patriot*, Vol. 1, no. 69, pp 5–24
- Ramadhan, D., Pranata, D. Y., dan Sarwita, T., 2021, Keterampilan Dasar Sepak Bola Pada Atlet U 9 – 11 Tahun Di Lambhuk Football Academy Tahun 2020, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol. 2
- Rojali, A. P., Syafei, M. M., dan Nugroho, S., 2021, Pemahaman Siswa terhadap Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah Menengah Atas pada Masa Pandemi Covid-19, *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, Vol. 5, no. 1, pp 118–126
- Rosadi, C. R. R., Mukhlisuddin, dan Irfandi, 2021, Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Cobra 89 FC Aceh Besar 2020, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol. 2, no. 1, pp 1–18
- Sabik, R. dan Rahayu, E. T., 2022, Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama, *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, Vol. 5, no. 2, pp 194–199
- Syafdaningsih. (2020). *Pembelajaran Matematika Anak Usia Dini*. Jawa Barat: Edu Publisher.