



ANALISIS PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS ABULYATAMA

Erizal Kurniawan¹, Rawi Juwanda^{2*}, Musran³, Syahrianursaifi⁴, Muhammad Ilham⁴

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi: rawijuwanda_penjaskesrek@abulyatama.ac.id²

Diterima Mei 2025; Disetujui Juni 2025; Dipublikasi 31 Juli 2025

Abstract: *This study aims to examine the impact of physical training on the skills of playing soccer Penjaskesrek students, Abulyatama University. The study used a quantitative approach, and an experimental method with a one-group pretest-posttest design. Population and research samples of students undergoing physical exercise programs as many as 22 people. Data collection is done by measuring the skills of playing soccer before (pretest) and after (posttest) given treatment in the form of physical exercise. The results of hypothesis analysis using SPSS; Paired Sample T-Test shows that there is a significant difference between pretest and posttest values. The statistical test results obtained a sig (2-tailed) value = 0.000, which is smaller than the significance level $\alpha = 0.05$ ($0.000 \leq 0.05$), so H_0 is rejected and H_a is accepted. This finding indicates that physical training significantly contributes to the improvement of students' soccer playing skills. The conclusion of this study is that systematic and directed physical training can improve students' performance in playing soccer. The results of this study are expected to be the basis for designing a more effective training program to support the improvement of football playing skills of Penjaskesrek students at Abulyatama University.*

Keywords : *Physical training programme, football skills.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak latihan fisik terhadap keterampilan bermain sepak bola mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dan metode eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest. Populasi dan sampel penelitian mahasiswa yang menjalani program latihan fisik sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur keterampilan bermain sepak bola sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan berupa latihan fisik. Hasil analisis hipotesis menggunakan SPSS; Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji statistik memperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan fisik memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini bahwa latihan fisik yang sistematis dan terarah mampu meningkatkan performa mahasiswa dalam bermain sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk mendukung peningkatan keterampilan bermain sepak bola mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama.

Kata kunci : Program latihan fisik, keterampilan sepak bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di berbagai

Analisis Pengaruh Latihan Fisik...

(Kurniawan, Juwanda, Musran, Syahrianursaifi, & Ilham, 2025)

belahan dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga sepak bola sangat digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa, tanpa memandang status sosial. Selain menjadi sarana hiburan, sepak bola juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, melatih koordinasi gerak, dan memperkuat kerja sama dalam tim. Sepak bola tidak hanya dipertandingkan di tingkat profesional, tetapi juga menjadi unsur dari sistem pendidikan, terutama dalam program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Mahasiswa yang menuntut ilmu di program studi ini diharapkan memahami berbagai keterampilan bermain sepak bola. Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting dalam kompetensi mahasiswa, baik dalam konteks kepelatihan maupun dalam proses pembelajaran olahraga di masa depan (Bangun, 2016).

Kemampuan bermain sepak bola tidak hanya bergantung pada bakat alami seseorang, tetapi sangat dipengaruhi oleh program latihan fisik yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan. Latihan fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan berbagai aspek permainan sepak bola, seperti daya tahan tubuh, kecepatan, kelincuhan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak. Semua faktor tersebut memberikan kontribusi yang besar terhadap performa individu dalam permainan. Oleh karena itu, pengaplikasian program latihan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa menjadi yang sangat penting supaya mereka dapat mengoptimalkan keterampilan bermain sepak bola (Yulianto et al., 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa program studi Penjaskesrek Universitas Abulyatama memiliki tingkat keterampilan bermain sepak bola yang memadai. Berbagai faktor diduga menjadi penyebab kondisi ini, di antaranya kurangnya intensitas latihan, minimnya variasi dalam program latihan, serta metode pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, perbedaan tingkat kebugaran fisik antar mahasiswa juga dapat mempengaruhi performa dalam bermain sepak bola. Hal ini mengindikasikan bahwa diperlukan pendekatan yang lebih efektif dalam menyusun program latihan fisik guna meningkatkan keterampilan sepak bola mahasiswa.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepak bola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Abulyatama. Dalam dunia olahraga, metode latihan fisik terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan performa atlet dan pemain sepak bola secara optimal. Program latihan yang efektif harus mempertimbangkan berbagai aspek, seperti faktor fisiologis, biomekanika, serta prinsip periodisasi latihan agar hasil yang dicapai dapat lebih maksimal. Misalnya meningkatkan keterampilan sepak bola tentu saja dapat diberikan latihan interval training dan agility (Mubarok, 2018).

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan otot, power dan kelincuhan. Mengenai hal ini Harsono (dalam Mubarok, 2018, p. 96) menjelaskan bahwa “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekutan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincuhan

dan power”. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan bermain sepak bola menjadi penting untuk dilakukan agar dapat menemukan metode latihan yang paling sesuai bagi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama.

Keberadaan olahraga sepak bola di Penjaskesrek Universitas Abulyatama telah ada sejak prodi tersebut didirikan, bahkan hingga saat ini permainan sepak bola masih menjadi olahraga primadona yang paling digemari oleh mahasiswa. Hasil pengamatan yang peneliti lakukan terkait permainan sepak bola yang dimainkan mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama tidak hanya di lingkungan Universitas Abulyatama, namun juga aktif mengikuti pertandingan antar kampus yang ada di Aceh. Keterampilan bermain sepak bola harus dikuasai oleh mahasiswa. Keterampilan dasar yang ditampilkan yaitu seperti dribbling, passing, control, shooting, heading dan goal keeping. Namun, keterampilan tersebut yang ditampilkan relatif masih kurang seperti yang diharapkan, bahkan sering melakukan kesalahan dalam dribbling, passing, control serta shooting. Terdapat berbagai kendala dalam melakukan teknik bermain, seperti menggiring bola yang sering tidak kontrol, mengoper dan menendang bola ke gawang lawan yang tidak sesuai sasaran. Tidak hanya dalam melakukan lemparan, juga terkendala dari segi kekuatan lengan.

Penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai efektivitas berbagai metode latihan yang diterapkan. Dengan penerapan metode latihan yang lebih tepat, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola secara optimal. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan performa individu dalam permainan, tetapi juga mendukung kompetensi dalam bidang kepelatihan serta pengajaran pendidikan jasmani di masa mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan bermain sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. Rumusan masalahnya adalah apakah latihan fisik berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama?

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah Latihan. Latihan merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang dengan tujuan utama meningkatkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Harsono, (2019) bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Latihan adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terencana untuk meningkatkan prestasi olahraga. Latihan rutin dapat menyebabkan adaptasi fisiologis dalam tubuh, mendukung peningkatan performa atlet selama pertandingan (Anggi et al., 2019). Dalam sepak bola, latihan berperan penting dalam meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola, mengoper, menendang, dan bertahan. Selain itu, latihan membantu mengembangkan komponen kebugaran fisik seperti

kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi yang sangat diperlukan dalam permainan sepak bola (Gozali et al., 2022).

Konsep Latihan Fisik

Kondisi fisik memiliki peranan yang sangat dominan dalam peningkatan performa atau prestasi atlet khususnya pada cabang olahraga bersifat pertandingan. Keberadaan kondisi fisik yang baik akan memberikan kontribusi positif pada atlet dalam penguasaan teknik-teknik, taktik dan mental dalam cabang olahraga (Hanafi et al., 2019). Prestasi atlet dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang optimal. Fisik yang baik menjadi dasar untuk mendukung kemampuan dan performa saat bertanding, sehingga latihan fisik harus menjadi prioritas pembinaan atlet (Masri et al., 2025).

Latihan fisik dalam sepak bola memegang peranan penting dalam perkembangan aspek fisik pemain, meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, ketangkasan, dan unsur fisik lainnya (Gaffar, dalam Putra et al., 2023). Latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam mempersiapkan olahragawan atau atlet pada tingkat tertinggi dalam penampilannya dan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Intensitas latihan ditingkatkan secara progresif serta dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitive) dalam jangka waktu yang ditentukan sesuai dengan masing-masing individu dengan tujuan mencapai peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga (Lengkana & Muhtar, 2021).

Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Latihan fisik memiliki peran penting bagi setiap atlet karena kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor utama dalam mencapai prestasi. Dengan fisik yang baik, seorang pemain dapat menjalani berbagai program latihan secara optimal, sehingga mendukung peningkatan kemampuannya.

Komponen Fisik yang Diperlukan Pemain Sepak Bola

Komponen Fisik dalam sepak bola harus dikembangkan dan ditingkatkan semaksimal mungkin melalui suatu program Latihan. Pemain sepak bola harus mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility) (Spades, dalam Rofik et al., 2021). Fenanlampir (dalam Rofik et al., 2021) menyatakan “Pemain sepak bola diharuskan bisa mengembangkan komponen- komponen fisik yaitu diantaranya: 1) kekuatan (otot tungkai), 2) speed, 3) kelincahan, 4) fleksibilitas (kelentukan), 5) power (otot tungkai), dan 6) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes”.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepak bola, faktor kondisi fisik mencakup kekuatan, daya tahan otot, sistem kardiovaskular atau pernapasan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, fleksibilitas, dan koordinasi. Semua aspek ini perlu diterapkan secara optimal dalam program latihan agar dapat meningkatkan performa pemain.

Pengertian Sepak Bola

Sepak bola diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian

tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Weil et al., 2019). Sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Sepak bola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwinda et al., 2017).

Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan. Sepak bola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepak bola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepak bola. Wahyudi, (2020) menjelaskan “Sepak bola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan”.

Keterampilan Bermain Sepak Bola

Keterampilan bermain sepak bola mengacu pada kemampuan individu dalam menguasai teknik dasar permainan. Untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan Gerak dasar mengenai permainan sepak bola harus diketahui. Sucipto, (2023) menjelaskan “Keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu: 1) menendang bola (kicking), 2) menghentikan bola (stopping), 3) menggiring bola (dribbling), 4) menyundul bola (heading), 5) merampas bola (tackling), 6) lempar ke dalam (throw-in), 7) menjaga gawang (kipper)”. Menurut Mielke (dalam Sucipto, 2023) “Keterampilan Teknik dasar permainan sepak bola yaitu; Teknik menendang bola, Teknik menghentikan bola, Teknik menggiring bola, Teknik memasukan bola, dan Teknik menyundul bola”.

Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Keterampilan Sepak Bola

Program latihan yang dirancang secara sistematis mampu mengembangkan berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan daya tahan. Seluruh komponen ini berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet di lapangan. Faktor kebugaran fisik dan motivasi latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan bermain sepak bola (Dahlan et al., 2020). Selain itu, latihan dengan intensitas tinggi juga terbukti dapat meningkatkan keterampilan teknis pemain. Penelitian Gemael et al., (2019) “Latihan kelincahan berintensitas tinggi dapat secara efektif meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola”. Demikian pula, latihan plyometric memiliki dampak positif terhadap kekuatan otot tungkai, yang berkontribusi terhadap peningkatan akurasi dan kekuatan tendangan.

Selain aspek fisik, motivasi dalam berlatih juga menjadi faktor penting dalam pengembangan keterampilan bermain sepak bola. Penelitian Dahlan et al., (2020) menunjukkan “Kombinasi antara kebugaran fisik yang baik dan motivasi yang tinggi berperan besar dalam meningkatkan keterampilan pemain di lapangan”. Oleh karena

itu, dalam merancang program latihan, penting untuk tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mempertimbangkan faktor psikologis agar pemain lebih termotivasi untuk mengembangkan potensinya. Secara keseluruhan, latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten, serta didukung oleh motivasi yang kuat, dapat membantu pemain sepak bola mencapai performa optimal. Pemain yang memiliki kondisi fisik prima dan semangat latihan yang tinggi akan lebih mampu menjaga konsistensi permainan, mengurangi risiko cedera, serta mengaplikasikan teknik dan strategi dengan lebih baik selama pertandingan

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen. Penelitian eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap variable-variable yang diteliti. Abraham & Supriyati, (2022) eksperimen adalah suatu penelitian yang mencoba mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas sengaja dikendalikan dan dimanipulasi. atau percobaan (*experiment research*) adalah kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu.

Desain penelitian One Group pretest-posstest Design atau kegiatan memberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan, setelah diberikan perlakuan kemudian memberikan tes akhir (*posttest*).

Tabel 1. Desain One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Nilai tes awal (*pretest*)

X = *Treatment* Latihan Fisik

O2 = Nilai tes akhir (*posttest*)

Populasi dan sampel penelitian adalah mahasiswa aktif bermain di Klub sepak bola Penjaskesrek Abulyatama yang berjumlah 22 orang, dengan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data penelitian terdiri dua tahapan yaitu; tes awal dilakukan pertama kali untuk mengetahui hasil awal keterampilan sepak bola sebelum *treatment*. Setelah *pretest*, memberikan *treatment*; latihan fisik selama 12 kali pertemuan dan intensitas latihan 4 kali perminggu. Tes akhir (*posttest*) bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain sepak bola setelah diberikan perlakuan. Teknik analisis data dengan menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu: 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas, 3) Uji Pengaruh (*Paired-samples T Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Pretest dan Posttest keterampilan bermain Sepak Bola Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama dapat dilihat pada tabel deskriptif stasistik berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Ket Sepak Bola	22	54	64	1276	58.00	2.582
<i>Posttest</i> Ket Sepak Bola	22	62	73	1481	67.32	3.030
Valid N (listwise)	22					

Data analisis statistik deskriptif dapat dijelaskan bahwa nilai dari *pretest* keterampilan bermain sepak bola sebesar 1276 dan rata-rata (*mean*) sebesar 58.00 dengan standar deviasi 2.582. Sedangkan pada nilai *posttest* sebesar 1481 dan rata-rata (*mean*) sebesar 67.32 dengan standar deviasi 3.030.

Tabel 3. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i> Ket Sepak Bola	.190	22	.038	.948	22	.283
<i>Posttest</i> Ket Sepak Bola	.096	22	.200*	.975	22	.821

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil *output* dapat dilihat pada *Shapiro –Wilk*: nilai *Sig* untuk *pretest* keterampilan bermain sepak bola 0.283. Sedangkan nilai *Sig posttest* 0.821. Kedua nilai sig tersebut datanya berdistribusi normal, karena lebih besar dari α 0,050. Maka dalam hal ini analisis dapat dilakukan uji parametrik *Paired-samples T Test*. Selanjutnya dilakukan uji homogen data sebagai berikut:

Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest Ket Sepak Bola	Based on Mean	.933	5	12	.493
	Based on Median	.404	5	12	.837
	Based on Median and with adjusted df	.404	5	8.277	.834
	Based on trimmed mean	.904	5	12	.509

Berdasarkan *output* uji homogenitas *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepak bola adalah *Sig*= 0.493. Apabila nilai hasil uji homogen SPSS lebih besar dari α 0,050 maka data tersebut mempunyai nilai uji yang homogen, hal ini dapat dinyatakan bahwa nilai signifikan $0.493 \geq \alpha$ 0,050 sehingga nilai data *pretest* terhadap *posttest* keterampilan bermain sepak bola mempunyai uji nilai yang homogen. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis sebagai berikut:

Tabel 5. Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Ket Sepak Bola - Posttest Ket Sepak Bola	-9.318	1.555	.332	-10.008	-8.629	-28.108	21	.000

Berdasarkan *output* uji *Paired Sample T-Test* tersebut diatas bahwa menunjukkan angka signifikan antara

pretest dan *posttest* keterampilan bermain sepak bola diperoleh nilai sig (2- tailed) = 0,000, lebih kecil dari α 0,05, atau $0,000 \leq 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan bermain sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti latihan fisik berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola.

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa latihan fisik yang sistematis dan terstruktur dapat meningkatkan keterampilan motorik serta koordinasi dalam permainan sepak bola (Duan et al., 2024). Latihan fisik yang mencakup peningkatan daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, serta koordinasi mata dan kaki berkontribusi terhadap peningkatan performa dalam bermain sepak bola (Giminiani & Visca, 2017). Temuan ini diperkuat penelitian sebelumnya menyatakan bahwa latihan fisik secara signifikan membantu dalam peningkatan keterampilan teknis dalam olahraga (Abdyasir, 2023). Peningkatan keterampilan bermain sepak bola setelah menjalani latihan fisik dapat dikaitkan dengan prinsip latihan yang mencakup periodisasi, intensitas, dan variasi dalam program latihan. Latihan yang dilakukan secara konsisten mendukung mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola, sehingga berkontribusi pada peningkatan performa mereka dalam bermain (Pacheco et al., 2023).

Hasil penelitian ini bahwa program latihan fisik dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Oleh karena itu, pelatih dan pengajar olahraga, khususnya sepak bola, disarankan untuk merancang program latihan fisik yang terarah dan sistematis guna mengoptimalkan perkembangan keterampilan mahasiswa dalam bermain sepak bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama setelah menjalani program latihan fisik. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, sementara hipotesis alternatif (H_a) diterima. Mengonfirmasi bahwa latihan fisik secara signifikan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola mahasiswa. Program latihan yang diterapkan terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan teknis dan performa pemain.

Saran

Saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada program studi Penjaskesrek, sebaiknya mengembangkan program latihan fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa bermain sepak bola.
2. Kepada Pelatih dan dosen perlu mempertimbangkan variasi metode latihan yang lebih inovatif dan berbasis sains olahraga agar hasil yang diperoleh lebih optimal serta mampu meningkatkan aspek teknis dan taktis dalam permainan.
3. Program latihan sebaiknya disertai evaluasi berkala melalui pretest dan posttest, guna mengukur efektivitas latihan serta melakukan penyesuaian untuk hasil yang lebih maksimal.
4. Kepada peneliti lanjutan, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola, seperti aspek psikologis, nutrisi, atau metode latihan spesifik untuk setiap posisi pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdyasir, H. A. (2023). The Role of Sports Training in Developing the Player's Goal Scoring Skills and Knowing Future Results. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.314>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2442–9511.
- Anggi, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–9.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 156–167. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/JK.V8I2.32833>
- Danurwinda, D., Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Duan, C., Kim, Y., & Park, Y. (2024). Effects of Speed-Agility-Quickness Training and Sprint Interval Training On Physiological and Physical Performance, and Sports Enjoyment in Young Soccer Players. *Journal of Men's Health*, 20(7), 59–69. <https://doi.org/10.22514/JOMH.2024.110/HTM>
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Author, C. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi Dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155–161. <https://doi.org/10.26858/COM.V11I3.13403>
- Giminiani, R. Di, & Visca, C. (2017). Explosive Strength and Endurance Adaptations in Young Elite Soccer Players During Two Soccer seasons. *Plos One*, 12(2), 1–17. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0171734>
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2022). Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 185–193.

- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV.Zakat Media Publishing.
- Harsono, H. (2019). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Masri, M., Musran, M., Mansur, M., Karimuddin, K., & Ammar, Z. (2025). Evaluasi Kemampuan Fisik Atlet Pb Pasha Jaya Tahun 2024. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 9(1), 411–424.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(2), 95–106. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/view/924>
- Pacheco, M. M., Oliveira, L. M. M. de, Filho, J. R. M. G., Santos, C. C. A. dos, & Drews, R. (2023). Challenging Traditions: Systematic Review of Practice, Instruction, and Motor Skill Acquisition in Soccer. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(5), 1702–1725. https://doi.org/10.1177/17479541231168930/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_17479541231168930-FIG2.JPEG
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041. <https://doi.org/10.17977/UM062V3I122021P1032-1041>
- Sucipto, S. (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Bandung: Indonesia Emas Grub.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar (1st ed.)*. Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Weil, E., Giulianotti, R. C., Alegi, P. C., Joy, B., & Rollin, J. (2019). *Football*. Encyclopædia Britannica.
- Yulianto, P. F., Budiyo, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.26877/JO.V8I1.13975>

▪ *How to cite this paper :*

- Kurniawan, E., Juwanda, R., Musran., Syahrianursaifi., & Ilham, M. (2025). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 9(2), 1039–1048.