



ANALISIS PRESTASI SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 7 TANJUNG JABUNG TIMUR

Putri Desmalinda Pratami¹, Endarman Saputra², Mohd Adrizal³
e-mail: putridesmalinda@gmail.com

¹²³Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Jambi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur dengan mengidentifikasi bagaimana siswa memperoleh prestasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi terhadap siswa tim sepak bola, guru PJOK, dan pelatih. Hasil penelitian menunjukkan prestasi diperoleh melalui latihan dan sparing intensif, evaluasi berkala, serta rasa percaya diri tinggi dengan dukungan lingkungan sosial. Faktor yang mempengaruhi prestasi meliputi: (1) sistem pembinaan atlet terencana dengan seleksi berdasarkan kemampuan fisik, teknik, dan pengalaman; (2) optimalisasi sarana prasarana terbatas dengan meminjam lapangan desa; (3) dukungan moral dan materiil dari keluarga dan masyarakat; (4) manajemen latihan sistematis mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental; serta (5) motivasi tinggi siswa. Kesimpulan penelitian bahwa meskipun terdapat keterbatasan sarana prasarana, prestasi sepak bola tetap dapat dicapai dengan sistem pembinaan baik, dukungan lingkungan positif, manajemen latihan terstruktur, dan motivasi siswa tinggi. Disarankan agar pemerintah dan sekolah meningkatkan kualitas pelatihan guru/pelatih serta melakukan evaluasi berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan dalam pembinaan olahraga prestasi.

Kata Kunci : Prestasi Sepak Bola, Pembinaan Atlet, Faktor Internal, Faktor Eksternal

Abstract

This study aims to analyze soccer achievements at SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur by identifying how students achieve these achievements and the factors that influence them. The research method used was descriptive qualitative with data collection techniques through interviews and documentation of soccer team students, physical education teachers, and coaches. The results of the study show that achievements are obtained through intensive training and sparring, periodic evaluations, and high self-confidence with social support. Factors influencing performance include: (1) a planned athlete development system with selection based on physical ability, technique, and experience; (2) optimization of limited facilities and infrastructure by borrowing village fields; (3) moral and material support from families and the community; (4) systematic training management covering technical, tactical, physical, and mental aspects; and (5) high student motivation. The conclusion of the study is that despite limited facilities and infrastructure, soccer achievements can still be achieved with a good coaching system, positive environmental support, structured training management, and high student motivation. It is recommended that the government and schools improve the quality of teacher/coach training and conduct continuous evaluations to improve skills in coaching competitive sports.

Keywords: Soccer Performance, Athlete Coaching, Internal Factors, External Factors

Pendahuluan

Dalam Pendidikan Jasmani, sepak bola termasuk dalam kurikulum sebagai salah satu cabang permainan bola besar. Berdasarkan standar kompetensi, sepak bola merupakan olahraga yang mengajarkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk yang sederhana, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi dasar yang ingin dicapai melalui permainan sepak bola meliputi penguasaan keterampilan dalam bermain salah satu olahraga beregu bola besar, serta penerapan nilai-nilai kerja sama pengertian sepak bola mencakup hal tersebut (Sucipto dkk, 1997:7)

Pada kurikulum sekolah formal sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimasukkan sebagai sebuah materi pelajaran yang harus dipelajari oleh siswa. Materi sepak bola dipelajari mulai dari tingkat SD, SMP sampai tingkat SMA. Pembelajaran gerak yang merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan dasar pertimbangan sehingga sepakbola dijadikan sebagai salah satu materi yang harus dipelajari dalam pendidikan jasmani. Dengan belajar sepakbola, siswa diharapkan memiliki keterampilan gerak yang memadai. Secara umum sepakbola banyak mengandung keterampilan-keterampilan gerak yaitu keterampilan dalam berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat, menendang, menangkap, dan lain sebagainya. Anak-anak yang terlibat dalam pembelajaran sepakbola di sekolah diharapkan memperoleh keterampilan gerak yang terkandung dalam sepakbola. Keterampilan gerak tersebut diharapkan dapat menjadi bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika seorang siswa mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan besar untuk meraih kecakapan hidup yang dibutuhkan.

Kemampuan suatu cabang olahraga dalam teknik dasar menunjukkan tingkat keterampilan yang dimiliki cabang olahraga sepak bola. Salah satu indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraga. Pada dasarnya, seseorang yang sangat terampil dalam cabang olahraga dapat menguasai teknik dasar cabang olahraga dengan sempurna. Olahraga umumnya adalah tindakan fisik dan mental yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga biasanya didefinisikan sebagai aktivitas yang disengaja dilakukan untuk meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, "olahraga" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang melakukan gerakan tertentu. Termasuk gerakan berjalan, berlari, berdiri, jongkok, melompat, meloncat, melempar, dan memegang.

Olahraga sekarang menjadi bagian penting dari kehidupan modern untuk meningkatkan kesejahteraan. Olahraga semakin penting bagi manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis. Ini dilakukan agar manusia dapat terus hidup dan terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi yang disebabkan oleh penyakit kekurangan gerak. Olahraga yang dilakukan dengan benar dan tepat akan sangat membantu pertumbuhan potensi pada usia dini. Pengembangan potensi diri manusia sangat didukung oleh kesehatan, kebugaran, dan kualitas kepribadian yang baik. Pendidikan olahraga, rekreasi, dan olah raga yang tepat dapat membantu mengembangkan kualitas ini. Pembinaan olahraga yang teratur dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dengan meningkatkan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas, yang memiliki nilai untuk digunakan di bidang lain.

Sepakbola merupakan olahraga tim yang melibatkan berbagai posisi, seperti penyerang, penjaga gawang, pemain bertahan, dan pemain tengah. Olahraga ini sangat digemari di seluruh dunia, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, karena dapat dimainkan di lapangan luas dengan atau tanpa sepatu, meskipun sebagian pemain memilih untuk memakai Sepatu (Yahya Tohari dkk. 2022). Secara khusus, wasit akan memberikan peringatan jika pemain sepak bola dengan sengaja melukai lawan mereka.

Baik hal itu yang berkaitan dengan peraturan, maupun yang berkaitan dengan kehidupan sosial seperti kepatuhan terhadap kejujuran, kerja sama, saling mempercayai sesama pemain, dan saling menghargai. permainan sepak bola membutuhkan kolaborasi dari setiap pemain agar dapat berkomunikasi satu sama lain sehingga kemenangan dapat dicapai. Secara umum sepak bola banyak mengandung keterampilan-keterampilan gerak yaitu keterampilan dalam berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat, menendang, menangkap, dan lain sebagainya. Anak-anak yang terlibat dalam pembelajaran sepakbola di sekolah diharapkan memperoleh keterampilan gerak yang terkandung dalam sepakbola. Keterampilan gerak tersebut diharapkan dapat menjadi bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika seorang siswa mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan besar untuk meraih kecakapan hidup yang dibutuhkan.

Pada saat peneliti melakukan kegiatan magang kependidikan selama 4 bulan dari tanggal 01 September sampai 23 Desember 2023 di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur. Peneliti mengamati secara langsung bagaimana adanya motivasi siswa dalam olahraga sepak bola, yang ditinjau dari prestasi yang diperoleh saat lomba GSI perwakilan kecamatan. Namun yang peneliti ketahui berdasarkan hasil wawancara dengan guru pjok di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur tidak terdapat ekstrakurikuler sepak bola serta lapangan yang memadai untuk berlatih. Hal inilah yang mendasari peneliti ingin meneliti bagaimana analisis prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur.

Metode

Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. penelitian ini dilakukan di Kecamatan Kuala Jambi, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, bertempat di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung. "Penelitian ini menggunakan sumber data primer. Proses pengumpulannya dilakukan melalui metode seperti wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Jenis wawancara yang digunakan adalah terstruktur yang merupakan wawancara yang telah disusun sebelumnya dan hanya mengharuskan responden untuk memberi jawaban sesuai keadaan yang dialaminya. Data yang diperoleh mayoritas terdiri dari surat-surat, buku harian, arsip foto, hasil konferensi, buku catatan, dan bahan sejenisnya. Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara. yang ditujukan kepada siswa dan guru mata Pelajaran PJOK. Keabsahan data menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Triangulasi adalah data/informasi dari satu pihak harus dicek kebenarannya dengan cara memperoleh data tersebut dari sumber lain. Yaitu dengan cara membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara, dan sumber data lainnya. Teknik analisis data dari Informasi yang diperoleh dianalisis melalui tiga tahap data dikumpulkan, data direduksikan, data ditampilkan, dan ditarik kesimpulan merupakan komponen-komponen analisis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur melalui wawancara dengan siswa, guru PJOK, dan pelatih, serta dokumentasi lapangan. Hasil penelitian dikelompokkan berdasarkan lima faktor utama yang mempengaruhi prestasi.

Sistem Pembinaan Atlet

Sistem pembinaan di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur dilakukan secara terstruktur meskipun tidak terdapat ekstrakurikuler khusus sepak bola. Seluruh siswa memiliki pemahaman yang baik tentang teknik dasar sepak bola seperti mengoper, mengiring, menendang,

menyundul, menghentikan bola, dan melempar bola. Latihan dilakukan secara rutin tiga kali seminggu dengan program yang bervariasi agar siswa tidak jemu. Siswa juga memahami strategi permainan dengan menggunakan formasi 4-4-2 yang dapat diubah menjadi 4-3-3 sesuai kebutuhan pertandingan.

Guru PJOK menjelaskan bahwa siswa masih membutuhkan bimbingan langsung dan strategi diterapkan oleh guru dengan program latihan yang direncanakan secara pribadi. Setiap bulan diadakan sparing dengan sekolah lain untuk memberikan semangat berlatih dan pengalaman kompetitif. Pembentukan tim GSI dilakukan melalui seleksi ketat yang menilai kemampuan teknik, kondisi fisik, dan pengalaman bertanding. Seleksi dilakukan setelah jam pulang sekolah dengan antusiasme tinggi dari siswa, dan pemain terpilih diwajibkan meminta izin orang tua terlebih dahulu.

Sarana dan Prasarana

SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur menghadapi keterbatasan lapangan yang tidak luas dan kondisi tanah yang tidak rata, sehingga siswa hanya dapat menggunakan sebagian kecil area untuk latihan. Untuk mengatasi hal ini, tim sering meminjam lapangan desa yang lebih memadai untuk latihan dan sparing. Siswa menggunakan cone kerucut sebagai pengganti tiang gawang karena keterbatasan fasilitas. Meskipun demikian, sekolah memberikan dukungan penuh dengan menyediakan alat latihan, seragam tanding, air minum, transportasi, dan menyewa pelatih. Guru menegaskan bahwa semua anak yang memiliki bakat didukung sepenuhnya hingga prestasi mereka lebih baik. Dokumentasi menunjukkan sekolah menyediakan mobil pick up untuk transportasi saat bertanding, memudahkan mobilitas tim secara bersama-sama.

Lingkungan

Dukungan lingkungan berperan signifikan dalam mendorong prestasi siswa. Seluruh siswa mendapat dukungan penuh dari orang tua berupa semangat, doa, dan perlengkapan seperti sepatu, kaos kaki, dan deker. Siswa merasakan lingkungan sekitar sangat mendukung kreativitas dan inovasi dalam bermain sepak bola. Teman-teman juga sering berlatih bersama sehingga dapat berbagi ide dan teknik untuk meningkatkan kemampuan. Antusiasme masyarakat terhadap sepak bola sangat tinggi, terbukti dari ramainya peserta dan penonton setiap ada turnamen. Dokumentasi menunjukkan kehadiran supporter dari keluarga, teman, dan guru saat pertandingan GSI memberikan motivasi tambahan. Guru menjelaskan mereka mendukung siswa dengan memberikan semangat untuk latihan dan menjaga kondisi fisik sebagai hal utama.

Manajemen Latihan

Manajemen latihan yang baik menjadi kunci keberhasilan. Seluruh biaya latihan dan pertandingan ditanggung sekolah dari kas, sementara pendaftaran turnamen GSI dilakukan online tanpa biaya. Rekrutmen dilakukan terbuka untuk semua tingkatan kelas dengan seleksi komprehensif meliputi kemampuan teknik, fisik, dan pengalaman bertanding. Program latihan dirancang sistematis dan bervariasi mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Siswa menilai program sangat efektif karena pelatih memiliki pengalaman luas dan merancang latihan sesuai kebutuhan mereka. Pelatih mengutamakan keselamatan dengan protokol pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera. Guru melakukan evaluasi berkala baik secara kelompok maupun individu, serta mengadakan sparing dengan sekolah lain minimal sekali sebulan untuk memberikan pengalaman kompetitif.

Motivasi

Siswa menunjukkan motivasi tinggi dalam latihan dan persiapan turnamen dengan semangat yang meningkat menjelang GSI. Mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat dengan keyakinan menang namun tetap memahami pentingnya berani tampil dan percaya diri. Sebelum bertanding, antar anggota tim saling menyemangati dan memberi saran. Guru memberikan

apresiasi konsisten karena siswa membutuhkan dukungan agar tetap semangat berlatih. Solidaritas tim yang terbangun melalui saling memberi support menciptakan kohesivitas yang memperkuat performa kolektif.

Pembahasan

Prestasi yang diraih tim sepak bola SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur dalam turnamen GSI merupakan hasil integrasi berbagai faktor yang saling mendukung. Meskipun tidak memiliki program ekstrakurikuler khusus dan menghadapi keterbatasan sarana prasarana, siswa tetap mampu berprestasi melalui sistem pembinaan terstruktur dan dukungan komprehensif dari berbagai pihak.

Sistem pembinaan yang diterapkan sesuai dengan teori Bompa (2009) yang menyatakan usia 12-14 tahun merupakan masa tepat untuk memulai pelatihan sepak bola. Pemahaman teknik dasar yang kuat sejalan dengan pendapat Sucipto (2015) bahwa penguasaan teknik dasar merupakan karakteristik dominan dalam permainan sepak bola yang efisien. Intensitas latihan tiga kali seminggu menunjukkan komitmen tinggi dan memberikan stimulus yang cukup untuk peningkatan kemampuan. Kemampuan siswa memahami dan menerapkan taktik dengan perubahan formasi dari 4-4-2 menjadi 4-3-3 menunjukkan fleksibilitas taktis sesuai pendapat Chandra dan Kusuma (2019) tentang pentingnya pemahaman taktik serangan dan pertahanan. Proses seleksi yang ketat dengan menilai aspek teknik, fisik, dan pengalaman sejalan dengan prinsip Suharno (1986) tentang pentingnya identifikasi bibit atlet berbakat. Program latihan yang bervariasi mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental sesuai kebutuhan pengembangan holistik pemain sebagaimana dikemukakan Sucipto (2015). Perhatian terhadap keselamatan dengan protokol pemanasan dan pendinginan mencegah cedera dan memaksimalkan hasil latihan. Evaluasi berkala yang dilakukan guru sejalan dengan tugas pelatih menurut Suharno (1986) untuk terus meningkatkan kualitas pembinaan. Kegiatan sparing rutin memberikan pengalaman kompetitif penting untuk persiapan turnamen sesungguhnya.

Keterbatasan sarana prasarana tidak menjadi penghalang utama karena sekolah menerapkan strategi adaptif dengan meminjam lapangan desa. Kreativitas ini mencerminkan prinsip manajemen olahraga yang baik menurut Dr. Nugroho Susanto (2022) tentang kemampuan mencapai tujuan dengan lebih efektif. Dukungan sekolah dalam menyediakan perlengkapan sesuai pendapat KONI (1998) bahwa dukungan pendanaan memegang peranan penting dalam pembinaan prestasi atlet. Dengan membebaskan siswa dari beban finansial, sekolah memungkinkan mereka fokus sepenuhnya pada latihan dan pengembangan keterampilan.

Dukungan lingkungan terbukti menjadi faktor penting dalam mendorong prestasi siswa. Hal ini sejalan dengan teori Rodin dan Salovey dalam Smet (2014) bahwa dukungan terbaik berasal dari keluarga. Dukungan orang tua menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswa dalam menjalani pembinaan. Menurut Goldstein dalam Maharani dan Andayani (2013), remaja membutuhkan kasih sayang dan dukungan untuk diterima, dihargai, dan dibutuhkan. Dukungan teman sebaya menciptakan lingkungan belajar kolaboratif, sementara antusiasme masyarakat memberikan motivasi eksternal signifikan sesuai Faidillah Kurniawan (2010) tentang pengaruh dukungan lingkungan.

Motivasi intrinsik yang tinggi merupakan aset berharga. Menurut Fallo dan Lauh (2017), motivasi adalah hasil interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Siswa memiliki kognisi positif tentang kemampuan mereka, pengalaman bertanding memadai, dan kebutuhan untuk berprestasi. Kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan mental juara sesuai Suharno (1986) tentang kematangan juara dalam menerapkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental secara mantap. Apresiasi dari guru menjadi reinforcement positif yang memperkuat motivasi sesuai Kurniawan dkk (2016) tentang pentingnya motivasi dalam pencapaian prestasi.

Prestasi yang diraih merupakan hasil integrasi faktor internal dan eksternal sesuai teori Faidillah Kurniawan (2010). Meskipun faktor eksternal sarana prasarana tidak optimal, faktor internal siswa yang kuat berupa motivasi tinggi, kepercayaan diri, dan pemahaman teknik taktik yang baik, ditambah faktor eksternal lainnya seperti dukungan keluarga, manajemen latihan baik, dan dukungan sekolah mampu mendorong pencapaian prestasi. Hal ini menunjukkan prestasi olahraga merupakan hasil sinergi berbagai faktor yang bekerja secara terintegrasi.

Hasil penelitian memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, prestasi dapat dicapai tanpa program ekstrakurikuler formal asalkan ada komitmen dan sistem pembinaan terstruktur. Kedua, kreativitas dalam mengatasi keterbatasan sumber daya menjadi kunci keberhasilan. Ketiga, dukungan holistik dari berbagai pihak lebih efektif daripada fokus pada satu aspek. Keempat, pengembangan aspek psikologis sama pentingnya dengan aspek teknis dan fisik. Kelima, evaluasi dan perbaikan berkelanjutan merupakan prinsip yang harus diterapkan dalam pembinaan olahraga.

Keberhasilan SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur memberikan inspirasi bahwa dengan kreativitas, komitmen, dan kerja sama yang baik, keterbatasan dapat diatasi dan prestasi dapat diraih. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan olahraga prestasi yang tidak hanya fokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan environmental. Hasil penelitian memberikan bukti empiris bahwa teori-teori tentang pembinaan olahraga prestasi terbukti relevan dan applicable dalam konteks pembinaan di tingkat sekolah menengah pertama.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur, dapat disimpulkan bahwa siswa mampu memperoleh prestasi melalui proses pembinaan yang terstruktur dan komprehensif meskipun tidak terdapat program ekstrakurikuler khusus sepak bola di sekolah. Prestasi diperoleh melalui kegiatan latihan rutin tiga kali seminggu dengan program yang bervariasi, kegiatan sparing dengan sekolah lain, serta evaluasi berkala dari guru dan pelatih. Siswa memiliki pemahaman yang baik tentang teknik dasar dan strategi permainan sepak bola, ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam menerapkan berbagai formasi dan taktik sesuai situasi pertandingan. Rasa percaya diri yang tinggi dari dalam diri siswa dan solidaritas yang kuat antar anggota tim, didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif, menjadi modal penting dalam pencapaian prestasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepak bola di SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur meliputi lima aspek utama yang saling berkaitan. Pertama, sistem pembinaan atlet yang terencana dengan proses seleksi ketat berdasarkan kemampuan fisik, teknik, dan pengalaman bertanding, serta program latihan yang sistematis mencakup aspek teknik, taktik, fisik, dan mental. Kedua, sarana dan prasarana yang meskipun terbatas namun tetap dioptimalkan melalui kreativitas seperti meminjam lapangan desa untuk latihan dan sparing, serta dukungan sekolah dalam menyediakan perlengkapan, konsumsi, dan transportasi. Ketiga, lingkungan keluarga dan masyarakat yang memberikan dukungan penuh baik secara moral berupa semangat dan doa, maupun materiil berupa perlengkapan bermain, serta kehadiran supporter saat pertandingan yang memberikan motivasi tambahan. Keempat, manajemen latihan yang sistematis dengan pengelolaan dana yang jelas, program latihan bervariasi, evaluasi berkala, dan kegiatan sparing rutin yang memberikan pengalaman kompetitif. Kelima, motivasi tinggi dari siswa untuk berprestasi yang didukung oleh apresiasi konsisten dari guru dan pelatih serta solidaritas tim yang kuat.

Penelitian ini membuktikan bahwa prestasi olahraga tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari sinergi berbagai faktor yang bekerja secara terintegrasi.

Meskipun menghadapi keterbatasan sarana prasarana, dengan sistem pembinaan yang baik, dukungan lingkungan yang positif, manajemen latihan yang terstruktur, dan motivasi siswa yang tinggi, prestasi sepak bola tetap dapat dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa kreativitas dalam mengatasi keterbatasan, komitmen dari semua pihak, dan pendekatan holistik dalam pembinaan menjadi kunci keberhasilan dalam pencapaian prestasi olahraga di tingkat sekolah menengah pertama.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan prestasi olahraga sepak bola di masa mendatang. Saran-saran ini ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait dengan pembinaan olahraga di sekolah. Bagi pemerintah daerah dan Dinas Pendidikan, disarankan untuk meningkatkan perhatian terhadap pengembangan sarana dan prasarana olahraga di sekolah-sekolah, khususnya penyediaan lapangan yang memadai untuk latihan sepak bola. Pemerintah juga perlu menyelenggarakan program pelatihan berkualitas bagi guru PJOK dan pelatih secara berkala agar mereka memiliki kompetensi yang terus berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu kepelatihan modern. Selain itu, perlu ada program pendampingan dan monitoring berkelanjutan terhadap sekolah-sekolah yang membina olahraga prestasi untuk memastikan pembinaan berjalan optimal dan memberikan bantuan ketika menghadapi kendala.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan komitmen dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi dengan menyediakan anggaran yang memadai untuk kegiatan latihan dan pertandingan. Sekolah perlu melakukan evaluasi dan perbaikan berkelanjutan terhadap program pembinaan yang ada, termasuk melakukan pemetaan potensi siswa secara lebih sistematis untuk mengidentifikasi bibit-bibit atlet berbakat sejak dini. Kerja sama dengan pihak eksternal seperti klub olahraga, alumni yang berprestasi di bidang olahraga, atau instansi terkait perlu terus dikembangkan untuk memperkaya pengalaman dan akses siswa terhadap pembinaan yang lebih baik. Sekolah juga disarankan untuk mendokumentasikan proses pembinaan dan prestasi yang dicapai secara sistematis sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran di masa mendatang.

Bagi guru PJOK dan pelatih, disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi melalui kegiatan pengembangan profesional seperti mengikuti pelatihan, seminar, workshop, atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Guru dan pelatih perlu mengembangkan program latihan yang lebih inovatif dan kreatif dengan memanfaatkan teknologi dan sumber belajar yang tersedia, serta melakukan riset kecil atau action research untuk meningkatkan efektivitas metode pembinaan yang digunakan. Komunikasi yang intensif dengan orang tua siswa perlu terus dijaga untuk memastikan dukungan yang konsisten dari keluarga. Selain itu, guru dan pelatih perlu membangun networking dengan pelatih dari sekolah lain untuk berbagi pengalaman dan best practices dalam pembinaan olahraga.

Bagi siswa, disarankan untuk terus mempertahankan motivasi dan semangat tinggi dalam berlatih dengan disiplin mengikuti jadwal latihan yang telah ditetapkan dan menerapkan pola hidup sehat. Siswa perlu menyeimbangkan antara kegiatan olahraga dan akademik dengan manajemen waktu yang baik agar prestasi di kedua bidang dapat dicapai secara optimal. Solidaritas dan kerja sama tim harus terjaga dan diperkuat karena sepak bola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kohesivitas tinggi. Siswa juga perlu terbuka terhadap kritik dan saran dari pelatih maupun teman untuk terus memperbaiki diri, serta tetap menjaga sikap sportif dan rendah hati dalam setiap pertandingan baik saat menang maupun kalah.

Bagi orang tua siswa, disarankan untuk terus memberikan dukungan penuh baik moral maupun materiil kepada anak dalam mengembangkan bakat olahraga mereka. Orang tua perlu

memahami bahwa pembinaan olahraga prestasi memerlukan waktu, proses, dan komitmen yang tinggi, sehingga perlu bersabar dan tidak memberikan tekanan berlebihan kepada anak. Komunikasi yang baik dengan pihak sekolah dan pelatih perlu terus dijaga untuk memantau perkembangan anak dan memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan. Orang tua juga perlu membantu anak menyeimbangkan antara kegiatan olahraga dan akademik serta memastikan anak menerapkan pola hidup sehat termasuk istirahat yang cukup dan nutrisi yang baik.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji tema serupa, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas melibatkan beberapa sekolah untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang pembinaan olahraga prestasi di tingkat SMP. Penelitian lanjutan dapat menggunakan metode kuantitatif atau mixed method untuk memberikan data yang lebih variatif dan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Peneliti juga dapat mengkaji aspek-aspek spesifik yang belum tergali dalam penelitian ini seperti aspek psikologis atlet muda, pengaruh gizi terhadap performa, atau efektivitas metode latihan tertentu. Selain itu, penelitian longitudinal yang mengikuti perkembangan siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang akan memberikan informasi berharga tentang keberlanjutan prestasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Secara keseluruhan, pengembangan prestasi olahraga di sekolah memerlukan sinergi dan komitmen dari semua pihak yang terlibat. Dengan kerja sama yang baik antara pemerintah, sekolah, guru, siswa, orang tua, dan masyarakat, pembinaan olahraga prestasi yang optimal dapat terwujud dan menghasilkan atlet-atlet muda yang berprestasi dan berkarakter baik. Keberhasilan SMP Negeri 7 Tanjung Jabung Timur dalam meraih prestasi meskipun dengan berbagai keterbatasan dapat menjadi inspirasi dan pembelajaran berharga bahwa dengan kreativitas, komitmen, dan kerja keras, prestasi dapat diraih. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembinaan olahraga prestasi, khususnya sepak bola di tingkat sekolah menengah pertama, dan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis.

Daftar Pustaka

- Abdul Rohim, (2008). *“Dasar-Dasar Sepak Bola”*, Demak : Aneka Ilmu
- Aji,Sukma. 2016. *“Buku Olahraga Paling Lengkap”*. PT Serambi Semesta Distribusi. Jakarta
- Chandra, K., & Kusuma, A. (2019). *“Level Of Physical Condition of U-21 Football Player in Buleleng Regency”*.
- Dirham. 1986. *Kepemimpinan, Organisasi dan Administrasi Khusus Olahraga*.
- Faidillah Kurniawan. *Faktor Penghambat dalam Berprestasi Maksimal pada Atlet Cabang Olahraga Anggar di DIY*. <http://blog.uny.ac.id> {accessed 2011/02/21}. IKIP Semarang.
- Hartono, dkk. 2019. “PENGARUH MOTIVASI BELAJAR DAN KESIAPAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA MATA PELAJARAN SEJARAH KELAS XI-IIS SMA NEGERI 1 PRAJEKAN SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2015/2016.” *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6 (2): 25-30. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v6i2.4>.
- Husdarta, H.J.S. (2011) *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- KONI. 1998. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta.
- Muhajir.(2016). *“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII”*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.

- Nugraha, Andi Cipta. 2016. *"Mahir Sepakbola"*. Bandung: Nuansa.Pujayanti, dkk. 2023. "Pengaruh Metode Game Based Learning Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Dan Kemampuan Sosial Emosional Anak TK (The Effect of Game Based Learning Methods on Gross Motor Abilities and Social Emotional Abilities of Kindergarten Children)." *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4 (2): 1435-44.<https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.458>.
- Tohari, dkk. 2022. "HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH OLAHRAGA SEPAKBOLA." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 7 (1): 14-19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>.
- Suharno H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sumarno Sumoprawiro. *Prestasi Olahraga Indonesia*. <http://jurnalilmiahoalahrarga.blogspot.com> {accessed 2011/02/20}.
- Sutanto, Teguh. (2016). *"Buku Pintar Olahraga"*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sugiyono, (2017). *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"*. Bandung: CV. Alfabeta.