

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA N 1 TIRAWUTA KABUPATEN KOLAKA TIMUR

¹⁾Halmadrin, ²⁾Resky Ana Abadi, ³⁾Basman

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara

Email: madrinpranata1807@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan shooting dalam permainan sepak bola siswa SMA N 1 Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan menggunakan program SPSS dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, modus, median, nilai maksimum, dan nilai minimum sebelum di uji adalah uji hipotesis terlebih dahulu di uji persamaan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,033 lebih kecil dari 0,05 korelasi 0,668 masuk dalam kategori korelasi tinggi. Koefisien determinasi 0,390 artinya kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan tendangan shooting pada permainan sepak bola dan memiliki korelasi sedang.

Kata Kunci: Otot Tungkai; *Shooting*; Sepakbola

Abstract

The aim of this research is to determine the contribution of leg muscle strength to shooting kick ability in the soccer game of students at SMA N 1 Tirawuta, East Kolaka Regency. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis using the SPSS program by calculating the average value, standard deviation, mode, median, maximum value and minimum value. Before testing, the hypothesis test is first carried out by the equality test, namely the normality test and the linearity test. . Based on data analysis, the Sig value is obtained. (2-tailed) is 0.033 smaller than 0.05, the correlation of 0.668 is in the high correlation category. The coefficient of determination is 0.390, meaning that leg muscle strength has a contribution to shooting ability in soccer games and has a moderate correlation.

Keywords: Leg Muscles; *Shooting*; Football

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan tercapainya saling mengerti dan

menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Kegiatan berolahraga dapat berupa permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif.

Pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara.

Salah satunya pembinaan dalam olahraga adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola bahwa, permainan sekarang tambah maju dan sepakbola merupakan olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak di dunia.

Permainan sepakbola dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya. Sekarang telah timbul kelompok-kelompok atau klub-klub sepakbola di masyarakat walau sebagai wahana rekreasi atau untuk mencapai prestasi.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang penting dalam mencapai kemenangan adalah *shooting*. *Shooting* merupakan kemampuan seseorang dalam menendang bola ke gawang dimana tendangan tersebut harus keras, terkontrol, cepat dan tepat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* ke gawang merupakan otot tungkai yang berguna untuk melakukan tendangan yang kuat sehingga bola dapat meluncur cepat ke arah gawang. Kemudian koordinasi mata dan kaki yang berguna untuk menghasilkan tendangan *shooting* yang tepat sasaran. Lalu tingkat penguasaan teknik, taktik serta mental akan mempengaruhi hasil *shooting* seorang pemain bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan dan kontribusi antara variabel-variabel ini.

A. Teknik dan Instrumen

Teknik yang akan dipergunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode tes. Tes yang digunakan adalah tes perbuatan atau praktik. Tes adalah cara penilaian yang komprehensif seseorang individu atau keseluruhan usaha evaluasi program atau tes merupakan suatu alat pengumpul informasi tetapi jika dibandingkan dengan alat-alat lain tes ini bersifat lebih resmi karena penuh dengan batasan-batasan, Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data masalah tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes kemampuan shooting untuk memperoleh data hasil *shooting*.

B. Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga data mudah diolah.

Instrumen pada penelitian ini adalah *vertical jump* dan alat yang digunakan adalah M.D jump. *Vertical jump* adalah suatu kemampuan untuk naik ke atas melawan gravitasi dengan menggunakan kemampuan otot.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial menggunakan software SPSS yang mencakup uji prasyarat analisis dan uji hipotesis

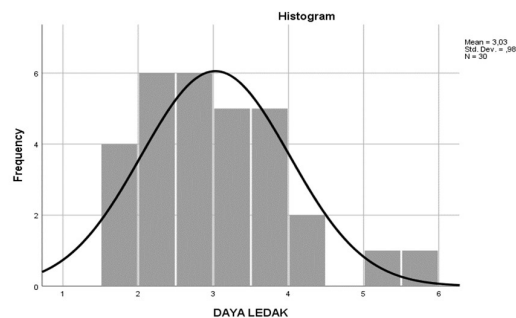
A. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai

Data Hasil penelitian tersebut dideskripsikan dan Hasil analisis deskriptif data tentang kekuatan otot tungkai dengan kemampuan kemampuan *shooting* selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Statistic Kekuatan Otot Tungkai

Statistics		
Kekuatan Otot Tungkai		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		3,03
Median		2,92
Std. Deviation		,988
Range		4
Minimum		35
Maximum		69
Sum		91

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif kekuatan otot tungkai sebagai berikut: *mean* (rata-rata) 3,03, *standar deviation* (simpangan baku) 0,988, nilai median (tengah) 2,92, *nilai minimum* (nilai minimal) 35 *nilai maximum* (nilai maksimal) 69. Dan Sebaran distribusi frekuensi dalam deskripsi data melalui histogram untuk variabel daya ledak otot tungkai sebagai berikut:



Gambar 4.1: Histogram Kekuatan Otot Tungkai (X)

B. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Shooting

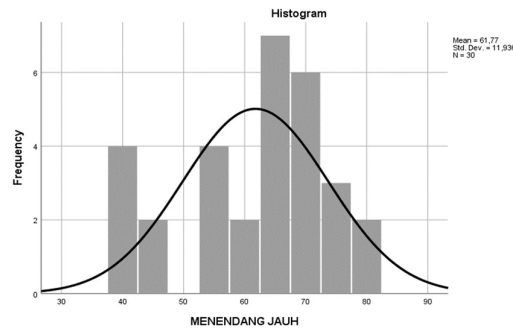
Data Hasil penelitian tersebut dideskripsikan dan hasil analisis deskriptif data tentang kemampuan *shooting* selengkapnya sebagai berikut :

Tabel 4.2 Statistic Kemampuan Tendangan Shooting

Statistics		
Kemampuan Tendangan Shooting		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		61,77
Median		64,00
Std. Deviation		11,936

Range	39
Minimum	7
Maximum	19
Sum	1853

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif menendang jauh sebagai berikut: mean (rata-rata) 61,77, standar deviation (simpangan baku) 11,93 nilai minimum (nilai minimal) 7 nilai maximum (nilai maksimal) 19 sedangkan Sebaran distribusi frekuensi dalam deskripsi data melalui histogram untuk variabel Kemampuan Tendangan Shooting.



Gambar 4.2: Histogram kemampuan *Shooting*. (Y)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan shooting pada permainan sepakbola. Kemampuan Menendang pada permainan sepak bola salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola dengan didukung berbagai unsur kondisi fisik yang dibutuhkan salah satunya adalah unsur kondisi fisik daya ledak. Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan SPSS pada tabel 4.6 ditemukan bahwa Nilai korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan *shooting* pada permainan sepakbola memiliki hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel di buktikan dengan adanya nilai 0,033 lebih kecil dari pada 0,05 Hal ini dapat dikatakan memiliki hubungan dan memiliki arah korelasi yang positif dan jika dimasukkan pada peta korelasi merupakan korelasi rendah.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dipaparkan secara rinci menggambarkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki peran penting terhadap menendang jauh pada permainan sepak bola. Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting. uraian hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan menendang jauh pada permainan sepak bola adanya pengembangan komponen fisik Kekuatan otot tungkai. Karena setiap komponen penunjang tersebut saling ketergantungan, dan hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kekuatan otot yang kuat, memiliki potensi untuk dapat memiliki tendangan shooting yang akurat yang baik pada permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai signilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,033 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ korelasi 0,668 masuk dalam kategori korelasi tinggi. Koefisien determinasi 0,390 artinya kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan tendangan *shooting* pada permainan sepak bola dan memiliki korelasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mochammad Ridwan. (2018). “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017”. Kediri: Jurnal *Simki-Techsain Vol.02 No.07:3*.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Frayogha, Jhyo dan Afrizal. (2019). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hidayatullah, Anggi. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru* Padang. Padang: Universitas Bung Hatta
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat
- Jati, Wijaya. (2007). *Aktif biologi pelajaran biologi untuk SMA/MA*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Luxbacher. Joseph A. (2012). *Sepakbola* Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan (.2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Universitas Terbuka Jakarta
- Raharjo, Septo Maulana. 2018. Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. Yogyakarta: Jurnal Olahraga *Prestasi Vol. 14 No. 2*.
- Salim Agus, (2007) *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung :Jembar.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Wahyono, Argo Adi. (2017). Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Passing Pada Extrakurikuler Sepakbola Sma Pgri 1 Jombang Tahun 2016. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Widiastuti.(2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.