

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Baso

Diego Armando Fajri, Arsil, Emral, Pitnawati

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

da5470866@gmail.com , arsilfik@gmail.com , emralunp@fik.unp.ac.id , pitnawati@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Daya ledak otot tungkai, Koordinasi mata-kaki, Kemampuan shooting

Abstrak : Jenis penelitian ini adalah korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah propulsive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang. Variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes standing board jump, koordinasi mata-kaki menggunakan tes soccer wall volley test dan kemampuan shooting menggunakan sepak sasaran. Data dianalisis dengan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso dengan nilai rhitung 0.588 > rtabel 0.444 dan thitung = 3,217 > ttabel 1,725. 2) Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso dengan nilai rhitung 0.611 > rtabel 0.444 dan thitung = 3,439 > ttabel 1,725. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso dengan nilai rhitung = 0.639 > rtabel 0.444, dan Fhitung = 6,458 > Ftabel 3.52.

Keywords: *Leg muscle explosive power, Eye-foot coordination, Shooting ability*

Abstract: *This type of research is correlational. The population in this study were SSB Baso football players, totaling 30 people. The sampling technique in this research is propulsive sampling. Thus the number of samples in this study was 22 people. Variable leg muscle explosive power using a standing board jump test and eye-foot coordination using a soccer wall volley test. While the shooting ability using soccer targets. Data were analyzed by product moment correlation and followed by multiple correlation. The results showed that 1) There was a significant relationship between leg muscle explosive power on the shooting ability of SSB Baso players with rcount 0.588 > rtable 0.444 and tcount = 3.217 > ttable 1.725. 2) There is a significant relationship between eye-foot coordination on the shooting ability of SSB Baso players with rcount 0.611 > rtable 0.444 and tcount = 3.439 > ttable 1.725. 3) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and eye-foot coordination together with the shooting ability of SSB Baso players with rcount = 0.639 > rtable 0.444, and Fcount = 6.458 > Ftable 3.52.*

PENDAHULUAN

Banyak hal yang dilakukan untuk memajukan sepakbola Indonesia, salah satunya adalah pembinaan olahraga

sepakbola. Pembinaan sepak bola bisa dilakukan pada perkumpulan olahraga seperti : persatuan sepakbola, klub sepakbola, sekolah sepakbola (SBB) dan sebagainya. Sepakbola berkembang mengikuti

perkembangan zaman termasuk pada segi teknik, taktik, strategi yang tidak melupakan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri. Menurut Aryandi (2021) Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, sedangkan taktik digunakan untuk menyusun serangan dalam usaha menciptakan gol. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok. Menurut AT Candra (2019) Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepakbola tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik.

Permainan Sepakbola modern tidak terlepas dari perkembangan peraturan, teknik-skill dan taktik-skill serta permainan yang makin lama makin berkembang dengan pesatnya. Di samping perkembangan

komponen tersebut, peningkatan kualitas metode pengajaran juga menjadi pesat. Menurut Cahyono S (2018) Taktik dapat diartikan sebagai akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menipu atau mengecoh lawan dalam suatu pertandingan atau kompetisi dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding. Untuk dapat melaksanakan taktik penyerangan dan taktik pertahanan dalam permainan sepakbola tentunya akan sangat diperlukan kondisi fisik yang prima, teknik individu yang mantap, dan kerjasama tim yang baik dari seluruh pemain.

Menurut AT Candra (2019) Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepakbola tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Selain hal tersebut, menurut Husni (2016) Pada permainan sepakbola juga harus memperhatikan beberapa hal antara lain tendangan harus akurat mempunyai kecepatan yang baik, latihan yang teratur, mempunyai program latihan dan pelatih yang mempunyai sertifikasi (lisensi) adalah dorongan dari orang tua dari pengurus

organisasi dan mempunyai gizi yang cukup serta kondisi fisik yang kuat sehingga sepakbola dapat berkembang dengan baik.

Menurut Emral (2016:89-93) Terdapat empat moment penting dalam permainan sepakbola yaitu menguasai bola, lawan menguasai bola, transisi dari menyerang ke bertahan, transisi dari bertahan ke menyerang. Sasaran pada saat menguasai bola : membangun serangan untuk menciptakan peluang dan usaha mencetak gol agar sasaran tercapai lakukan main melebar, kuasai bola, dan tempatkan posisi sebaik mungkin. Sasaran saat lawan menguasai bola : mengganggu serangan lawan, menangkan bola dan cegah lawan buat gol. Persempit ruang gerak lawan, tekan lawan yang mnguasai bola, buat cover. Sasaran ke transisi : secepat mungkin sasaran dari menyerang ke bertahan. Cegah lawan jangan dapat melakukan long pass ke jantung pertahanan kita. Semua pemain menegah lawan cetak gol. Sasaran saat transisi : secepat mungkin sasaran dari bertahan ke menyerang. Bila tim kita memenangkan bola lakukan long pass, usahan lawan tidak dapat melihat posisi kita, dan pemain yang tidak menguasai bola ambil inisiatif.

Teknik merupakan pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola

dengan baik dan benar. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola Teknik dengan bola meliputi gerakan menendang bola (shooting), menggiring bola (dribbling) , menahan dan mengontrol bola, melempar bola, serta teknik penjaga gawang. Untuk teknik tanpa bola meliputi gerakan menyerang dan bertahan yang meliputi gerakan lari, melompat, tackling, rempeln, dan teknik penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet yaitu teknik menendang bola ke gawang (shooting). Shooting adalah kemampuan seseorang dalam menendang dan memindahkan bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya..

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang agar dapat melakukan shooting dengan baik diantaranya adalah faktor kondisi fisik, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi gerakan, dan penguasaan bola. Dengan mempelajari latihan (shooting) yang benar maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola yang memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyak akan tercapai

Untuk memperoleh kemampuan menendang bola ke gawang (shooting) dengan baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya latihan shooting dengan teknik yang benar, dan di dukung oleh beberapa kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh, koordinasi mata-kaki, pandangan, keseimbangan, konsentrasi, dan penguasaan teknik menendang.

Untuk melakukan shooting yang baik di butuhkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang berperan penting bagi pemain sepakbola. Untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik di perlukan latihan fisik yang meliputi kekuatan dan kecepatan. Salah satu peran daya ledak otot tungkai yaitu untuk menghasilkan kekuatan tendangan, kecepatan serta ketepatan tendangan dalam permainan sepakbola.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan tendangan ke gawang yang baik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sangat diperlukan. Saat melakukan tendangan ke gawang daya ledak dari otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola. Bola akan meluncur deras ke gawang apabila kekuatan yang dikeluarkan saat menendang bola optimal. Sebaliknya,

apabila kekuatan otot tungkai tidak maksimal maka bola akan lambat meluncur ke gawang dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Baso”

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Baso Kabupaten Agam sebanyak 30 orang. Pengukuran sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini 22 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah : 1) Standing Broad Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) soccer wall volley test untuk mengukur koordinasi mata-kaki, 3) Shooting ke gawang untuk mengukur kemampuan shooting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1) Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai dari 22 orang pemain, 2 orang (9.09 %) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi

baik sekali, 3 orang (13.64 %) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 7 orang (31.81%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang, 4 orang (18.18%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali.

2) Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki dari 22 orang pemain, 1 orang (4.55%) pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi baik sekali, 8 orang (36.36%) pemain memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi baik, 9 orang (40.91%) pemain memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi sedang dan 4 orang (18.18%) pemain memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi kurang.

3) Daya Ledak Otot Tungkai

Shooting dari 22 orang pemain, 1 orang (4.55%) pemain yang memiliki kemampuan shooting dengan klasifikasi baik sekali, 5 orang (22.73%) pemain memiliki kemampuan shooting dengan klasifikasi baik, 9 orang (40.91%) pemain memiliki kemampuan shooting sedang, 7 orang (31.82%) pemain memiliki kemampuan shooting dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki kemampuan shooting dengan klasifikasi kurang sekali.

PEMBAHASAN

1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting diperoleh $r_{hitung} = 0.588 > r_{tabel} 0.444$ dan $t_{hitung} = 3,217 > t_{tabel} 1,725$ dengan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso. Dengan demikian jelaslah bahwa daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan shooting pemain SSB Baso.

Dalam permainan sepakbola daya ledak otot dibutuhkan sewaktu melakukan shooting. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik tentunya mereka dapat melakukan tendangan yang keras dan akurat dan menjaga gawang kesulitan untuk menangkapnya. Daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting dalam permainan sepakbola.

2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan

shooting ke gawang diperoleh $r_{hitung} = 0.611 > r_{tabel} = 0.444$ dan $t_{hitung} = 3,439 > t_{tabel} = 1,725$ dengan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian, jelaslah bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso. Semakin baik koordinasi mata kaki maka semakin baik pula kemampuan shooting.

Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan shooting, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Karena tanpa adanya koordinasi mata-kaki yang baik tentu sulit untuk melakukan shooting yang akurat ke gawang. Mata berfungsi untuk melihat sasaran dan kaki sebagai media untuk melakukan tendangan sehingga mampu memperoleh ketepatan yang baik. Koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting pemain SSB Baso. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan perhatian kepada pemain untuk meningkatkan lagi kemampuan koordinasinya, dengan memberikan banyak latihan koordinasi mata-kaki, seperti latihan menendang bola kedalam sasaran dengan kaki, latihan menendang bola berpasangan.

3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama

terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso

Pengujian hipotesis ke tiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0.639 > r_{tabel} = 0.444$, dan $F_{hitung} = 6,458 > F_{tabel} = 3.52$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso.

Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting pemain SSB Baso. Dalam permainan sepakbola diperlukan agar pemain dapat melakukan tendangan yang akurat dan tepat sasaran, sedangkan daya ledak otot tungkai diperlukan dalam melakukan shooting, agar terciptanya tendangan yang keras dan akurat. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting. Koordinasi mata-kaki diperlukan agar pemain dapat melakukan tendangan yang akurat dan tepat sasaran. Hal ini jadi alasan mengingat dalam melakukan shooting ke gawang yang bermula kaki menendang bola dan membengkokkan badan

kesamping serta mata melihat kearah sasaran gawang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :1) Terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso. 2) Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain SSB Baso.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, D. K., Zarwan, Z., Arsil, A., & Emral, E. 2019. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Jurnal JPDO, 2(2), 19-24.

Agusta, W.2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo

Armando, D., & Alnedral, A. 2019. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi*

Tendangan ke Gawang. Jurnal JPDO, 2(1), 209-214.

Aryandi, N., Afrizal, A., & Apriyanti, R. 2020. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Shooting Sepakbola pada Pemain SSB Muspan Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Bung Hatta).

Emral. 2016. *Sepak Bola Dasar* : Padang : Sukabina Press

Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media

Cahyono, S., & Sin, T. H. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. Jurnal Patriot, 299-305.

Candra, A. T., & Suwirman, S. 2019. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola*. Jurnal JPDO, 2(2), 6-10.

Fadillah, E. D., & Yulifri, Y. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang*. Jurnal JPDO, 2(6), 23-30.

Husni, H., Ramadi, R., & Agust, K. 2016. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Tendangan ke Gawang Tim Sman 2 Bangko Kecamatan Bangko* (Doctoral dissertation, Riau University).

Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. Jurnal : Peforma Olahraga Volume 5 Nomor 1 : 65-72

Syafruddin. 2016. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.
Padang : FIK UNP. UNP Press