



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya

Feby Yasmi, Aldo Naza Putra, Yulifri, Muhammad Arnando

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

febyyasmi@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id,
171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, kemampuan shooting, sepakbola

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di lapangan Sikabau Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain Klub Persika Sikabau yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan standing broad jump test untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes akurasi tendangan ke gawang untuk mengukur akurasi *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment*. Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi *shooting* pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya, dengan harga ($r_h = 0,557$) > ($r_t = 0,468$).

Keywords : *Leg muscle explosive power, shooting ability, soccer*

Abstract : *The problem of this research is the declining performance of the players of the Persika Sikabau Club, Dharmasraya Regency. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle explosive power and shooting accuracy of Persika Sikabau Club players, Dharmasraya Regency. This type of research is correlational research. This research was carried out in July 2022 in the Sikabau field, Dharmasraya Regency. The population in the study were all players of the Persika Sikabau Club, totaling 18 players. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study amounted to 18 players. The instrument in this study used a standing broad jump test to measure leg muscle explosive power and a kick to goal accuracy test to measure shooting accuracy. The data analysis technique uses simple correlation analysis or product moment. The results of this study are: there is a significant relationship between leg muscle explosive power and shooting accuracy abilities of Persika Sikabau Club players, Dharmasraya Regency, with a price ($r_h = 0.557$) > ($r_t = 0.468$).*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian,

disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian

dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

“Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia” (Atradinal, 2018). sedangkan menurut menurut Aldo & Vivaldi (2017) Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki”. “Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan” (Aldo, 2018).

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Menurut Debyanto, Atradinal, & Yulifri, (2022) “proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan”. Menurut Putra & Vivaldi (2017) menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. Prestasi sepakbola yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, hal ini akan terwujud dengan

melakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkelanjutan.

Klub Persika Sikabau telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik. Salah satunya adalah teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai setiap pemain untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam pertandingan yang berlangsung tujuan utama atau ide dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Untuk mewujudkan hal tersebut, kemampuan teknik yang dibutuhkan adalah teknik menendang bola ke gawang atau lebih dikenal dengan teknik *shooting*.

FIFA (2014) menerangkan “*Shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Ini adalah sebuah rangkuman yang logis yang merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. *Shooting* membutuhkan suatu kualitas teknis menembak dengan benar, akurasi, kualitas fisik, power, koordinasi, keseimbangan, dan kualitas mental”. Menurut Afrizal (2018) “Belum maksimalnya hasil *shooting* ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelenturan, dan kurangnya koordinasi mata kaki”. Maka dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai keterampilan *shooting* yang baik diharapkan pemain memiliki daya ledak otot tungkai, koordinasi dan kelenturan yang baik. Diantara ketiga factor tersebut maka daya ledak memiliki peran yang sangat dominan dalam pelaksanaan ketepatan *shooting*

Gol yang dihasilkan tidak terlepas dari kualitas *shooting* yang dihasilkan

pemain. Untuk menghasilkan *shooting* yang baik tentunya dengan akurasi atau ketepatan yang sesuai dengan keinginan. *Shooting* yang baik, tentunya harus memiliki unsur-unsur yang terangkai dalam beberapa unsur yang terintegrasi sehingga memiliki kualitas dan menghasilkan akurasi yang baik. Unsur tersebut dapat berupa kemampuan fisik, kualitas mental, status gizi, serta kemampuan teknik. Semua unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam merealisasikan teknis menembak dengan akurasi yang baik.

Kualitas fisik yang dimaksud merupakan unsur yang dominan yang berpengaruh dalam melakukan *Shooting* saat permainan berlangsung. Hal tersebut meliputi daya ledak otot, daya tahan otot, koordinasi mata-kaki serta daya ledak otot tungkai yang baik. Seorang pemain sepakbola termasuk pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya idealnya mampu melakukan tendangan ke gawang atau *shooting* dengan tajam dan berkualitas, tentunya dengan memiliki power dan akurasi yang baik.

Menurunnya prestasi juga bisa disebabkan karena kemampuan fisik yang rendah, rendahnya Kemampuan Fisik menyebabkan kemampuan teknik tidak bisa terealisasi dengan baik. Selanjutnya kemampuan teknik yang tidak efisien juga menyebabkan kemampuan bermain tidak bisa ditampilkan secara baik. status gizi adalah faktor internal yang cukup berpengaruh untuk pencapaian prestasi, pemain yang memiliki status gizi yang baik akan terlihat lebih bersemangat dan bertenaga disaat mengikuti latihan dan pertandingan. Mental adalah suatu faktor dominan dalam penampilan pemain saat merealisasikan keterampilan teknik Sepakbola. Pemain yang memiliki mental yang baik akan mudah menguasai dan

mengendalikan diri dalam menampilkan kemampuan teknik yang dimiliki khususnya teknik tendangan ke gawang.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010) "Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data berdasarkan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan". Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Sikabau Kabupaten Dharmasraya. Waktu penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui oleh tim penguji untuk dilanjutkan kedalam tahap penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya yang aktif latihan sebanyak 18 orang pemain. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *total Sampling*. Sugiyono (2010:85) menerangkan "*total Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil semua populasi penelitian menjadi sampel penelitian". Berdasarkan paparan tersebut, sampel yang akan diteliti dalam berjumlah 18 orang pemain. intrumen dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi sederhana.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain sepakbola

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>250	0	0	Istimewa
2.	241-250	4	22.2	Sangat baik
3.	231-240	4	22.2	Diatas rata-rata
4.	221-230	2	11.1	Rata-rata
5.	211-220	4	22.2	Dibawah rata-rata
6.	191-210	3	16.7	Kurang
7.	<191	1	5.6	Kurang sekali
Jumlah		18	100	

Dari 18 sampel yang diteliti dan berdasarkan analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai Pemain sepakbola Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya adalah 226,9 cm, maka daya ledak otot tungkai Pemain sepakbola Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori rata-rata.

2. Kemampuan Shooting (X)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan shooting Pemain sepakbola

No.	Kelas Interval	I. FRE KUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>112	2	11.1	Baik sekali
2.	104-111	3	16.7	Baik

3.	96-103	8	44.4	Sedang
4.	88-95	4	22.2	Kurang
5.	<87	1	5.6	Kurang Sekali
Total		18	100	

Dari 18 sampel yang diteliti didapatkan hasil analisis data diperoleh rata-rata Kemampuan shooting Pemain sepakbola Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya adalah 100, maka Kemampuan shooting Pemain sepakbola Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

A. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	L _{tabel}	
Daya ledak otot tungkai	18	0.098	0.200	Normal
Kemampuan shooting	18	0.182	0.200	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 dan 4 halaman 45 s.d 46.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi Sederhana

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,557 yang lebih besar dari r_{tabel} 0.468.

berdasarkan pengambilan keputusan, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan terhadap Kemampuan shooting pemain sepakbola Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya.

2. Uji signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 4,82 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,74 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan shooting pemain dan kebenarannya dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang atlet baik maka semakin baik juga Kemampuan shooting yang dimiliki oleh atlet tersebut. Untuk lebih jelasnya digambarkan pada table berikut.

Tabel 4. Hasil analisis uji korelasi dan uji determinasi

Korelasi	t_{hitung}	t_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
X-Y	0,55	0,46	4,82	1,7	Signifikan
	7	8		4	n

PEMBAHASAN

Menurut Hardiansyah (2018) "Daya ledak (explosive power) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat". "Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh demi mencapai tujuan yang diinginkan" (Arlidas, 2019). Sedangkan menurut Hakim (2019) "Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya". Dari pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Otot merupakan komponen dasar bagi setiap manusia dalam melakukan aktifitas fisik termasuk dalam berolahraga. Semua struktur gerak dalam olahraga merupakan kerja sama alat gerak yang terdiri dari tulang, otot rangka, tendon, ligament, dan sistem syaraf. Sukadiyanto (2011) menerangkan bahwa "Otot-otot yang dominan dalam kegiatan olahraga meliputi: tungkai atas dan panggul, dada dan lengan atas, punggung dan tungkai belakang atas, tungkai bawah dan engkel, bahu dan lengan atas belakang, perut, otot lengan atas bagian depan. Sedangkan tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi: pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terbagi atas lutut sampai dengan kaki".

Dari uraian di atas, jelas bahwa terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *Shooting* dalam olahraga sepakbola. Maka dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas yang akan dijadikan pengaruh utama terhadap akurasi *Shooting* dalam olahraga sepakbola.

Banyak hal yang mempengaruhi akurasi *Shooting*, diantaranya adalah kemampuan teknik, kemampuan fisik, mental pemain, status gizi, keseimbangan, koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan perkenaan kaki dengan bola. Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama terhadap akurasi *Shooting* dalam olahraga sepakbola, artinya akurasi *Shooting* pemain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai tungkai memiliki peranan penting dalam keberhasilan dalam menembak dan menciptakan gol ke gawang lawan. Menembak (*Shooting*) merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan serta koordinasi yang baik dari setiap komponen yang terlibat pada tubuh terutama koordinasi antara mata dan kaki. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi *shooting* pemain Klub Persika Sikabau Kabupaten Dharmasraya, dengan harga ($r_t=0,557$) > ($r_t=0,468$).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. 2018. *Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81-81.
- Aldo, Naza Putra, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- Aldo, N. P. 2018. *Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global*. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Arlidas, & Adnan, A. (2019). *Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smass Ability*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 84-85.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Bompa, Tudor O. 2009. *Theory and methodology of training (periodization)*. Canada: Kendalil/ Hunt Publishing Compan.
- Debyanto, K., Atradinal, A., & Yulifri, Y. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.

FIFA. 2014. *Grasroot*. Switzerland: RVA Druck
Und Medien.

Hakim, I., & ., U. 2019. *Physical Conditions Of
Sepakbola Son Athlet State High School
1 Stone Gasan Padang Pariaman*. *Jurnal
Patriot*, 1(3), 1211-1225.

H. Nur, Madri and Zalfendi. 2018. "Tinjauan
Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa
Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler
Gulat di Smp Negeri 30 Padang", *jm*,
vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Hardiansyah, S. 2018. *Analisis Kemampuan
Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu
Keolahraagaan Universitas Negeri
Padang*. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran
jasmani berdasarkan status gizi*. *Media
Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 7(1), 24-
34.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif
Kuantitatif dan R&D*. Bandung:
Alfabeta