

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *SHOOTING* SEPAKBOLA SISWA SMK NEGERI 1 LUWUK

Ardiansyah Nur¹, Abu Bakar²

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

Email: ardiansyahnur57@gmail.com, abubakarunismuh@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 1

Nomor : 1

Month : Mei

Issue : 2021

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 1 Luwuk. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan korelasional. Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pearson menunjukkan bahwa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* adalah $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X) dengan keterampilan *shooting* (Y). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan anatara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 1 Luwuk.

Keywords:

Kekuatan otot Tungkai,

Shooting, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Kegiatan olahraga, selain merupakan sarana peningkatan prestasi baik untuk lokal, regional, nasional dan internasional.

Olahraga bagi masyarakat juga sangat bermanfaat sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan, sekaligus akan menanamkan pola perilaku hidup sehat (Harsuki, 2003:21). Ada beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, bola basket, bola voli, dan permainan lainnya.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Diperkirakan hampir lebih dari setengah penduduk dunia

memainkan olahraga ini. Permainan sepak bola dewasa ini juga sangat digemari oleh masyarakat. Di *club-club* pola pembinaan disalurkan lewat kegiatan yang jadwalnya telah diprogramkan.

Disekolah, para guru dalam mengembangkan pembinaan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan agar para peserta didik dapat mengembangkan minat dan bakatnya dalam bidang olahraga sebagai salah satu contoh adalah cabang olahraga sepak bola.

Olahraga sepak bola ini tidak hanya dimainkan oleh para atlet dalam liga-liga profesional dunia namun juga dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa baik didalam halaman-halaman sempit, di tanah-

tanah kosong atau juga lapangan-lapangan sepakbola yang tersedia.

Pada pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing regu beranggotakan sebelas pemain dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan, dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama tim yang baik dan tentunya didukung dengan tehnik yang benar (Ardi, 2002:11). Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri).

Sepak bola terdapat bermacam-macam teknik-teknik dasar, yang terdiri dari : a) menendang bola, b) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), c) menggiring bola, d) *heading*, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dari beberapa teknik dasar yang ada, *shooting* adalah teknik dasar yang juga sering digunakan dalam permainan sepakbola, dikarenakan kemampuan seorang pemain sepak bola dalam melakukan tendangan *shooting* dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi mengarahkan bola ke arah gawang dengan keras, memasukkan bola dan menjadi sebuah

gol, serta membuat gol kemenangan bagi tim. Selain itu tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan.

Menurut Lhaksana, (2011 : 34) *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.

Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam bermain sepakbola, dikarenakan dengan adanya *shooting* yang membuahkan gol yang banyak dapat menjadikan tim tersebut mendapatkan kemenangan, oleh karena itu para pemain dapat banyak melakukan teknik *shooting* untuk dapat mencetak gol. Akan tetapi untuk mencetak gol melalui teknik *shooting* bukanlah hal yang mudah, namun ada beberapa aspek komponen fisik harus dimiliki pemain. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi : “kekuatan (*strength*), daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi”. Dari beberapa komponen fisik tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai.

Kekuatan adalah salah satu komponen dalam olahraga yang di pergunakan dalam permainan sepakbola. Menurut Ismaryati (2008:111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha

maksimal. Sedangkan Menurut Agus Mukholid (2005) kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan.

Kekuatan otot tungkai merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai sangat mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

SMK Negeri 1 Luwuk merupakan salah satu sekolah berada di kabupaten Banggai Laut. Dalam hal memberikan dukungan prestasi dibidang olahraga SMK Negeri 1 Luwuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang diprogramkan. Disamping dapat menyalurkan minat dan bakat peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mempersiapkan pemain apabila ada event kejuaraan sepak bola dikabupaten banggai laut.

Pengamatan yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Luwuk, yaitu saat kegiatan ekstrakurikuler dan ketika saat melakukan permainan (*games*) terlihat beberapa kekurangan saat pemain melakukan gerakan *shooting* ke-gawang sehingga terjadi kurangnya terciptanya gol dalam permainan

dan juga tendangan yang dihasilkan kurang teralu keras atau kencang, hal ini dikarenakan kurangnya kekuatan otot para pemain dalam melakukan tendangan *shooting*.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menganggap perlu untuk dilakukan penelitian. Sehingga dalam hal ini peneliti ingin melakukan dan melaksanakan penelitian dengan tema hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola di SMK Negeri 1 Luwuk.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dilapangan sepak bola SMK Negeri 1 Luwuk. Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006:130). Menurut Sugiyono (2011: 124) sampel jenuh adalah "Penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel dalam penelitian 22 siswa.

Metode penelitian dengan menggunakan metode penelitian deskriptif atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan jenis penelitian kuantitatif, Nana Syaodih (2008:72).

Hipotesis yang diajukan adalah sebuah hipotesis yang dikembangkan dari model konseptual hubungan antar variabel, Tulus Winarsunu (2004:294). Akan tetapi harus memenuhi persyaratan uji yakni data harus

berdistribusi normal dan homogen yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas (Arikunto, 2006:299).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian mempunyai tujuan untuk mempermudah penyajian data penelitian. Deskripsi data penelitian untuk tiap-tiap variabel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data Deskriptif Statistik

		<i>Statistics</i>	
		Kekuatan Otot Tungkai	Keterampilan Shooting
N	<i>Valid</i>	22	22
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		39,59	101,45
<i>Std. Error of Mean</i>		1,094	2,045
<i>Median</i>		39,50	99,50
<i>Mode</i>		33	90 ^a
<i>Std. Deviation</i>		5,133	9,590
<i>Variance</i>		26,348	91,974
<i>Range</i>		18	32
<i>Minimum</i>		32	88
<i>Maximum</i>		50	120

Tabel 1, data statistik diatas menjelaskan bahwa:

1. Hasil analisis deskriptif statistik untuk variabel kekuatan otot tungkai, menghasilkan nilai minimum 32, nilai maksimum 50, *mean* 39,59, *median* 39,50 *modus* 33, dan *standar deviasi* 5,133.
2. Hasil analisis deskriptif untuk variabel Keterampilan *Shooting*, menghasilkan nilai minimum 88, nilai maksimum 120, *mean* 101,45, *median* 99,50, *modus* 90, dan standar deviasi 9,590

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	N	(Sig.)	Kesimpulan
Kekuatan Otot Tungkai	22	0,200	Normal
<i>Shooting</i>	22	0,080	Normal

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa :

1. Kekuatan otot tungkai; diperoleh nilai *Kolmogorof Smirnov* hitung nilai signifikansi (*Sig.(2-tailed)*) = 0,200 dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat dikatakan berdistribusi normal.
2. Keterampilan *shooting*; diperoleh nilai *Kolmogorof Smirnov* hitung nilai signifikansi (*Sig.(2-tailed)*) = 0,08 dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikansi.

Tabel 3 Uji Linearitas

Variabel Bebas	Variabel Terikat	<i>d.sig</i>	Simpulan
Kekuatan Otot Tungkai	Keterampilan <i>Shooting</i>	0,124	Linear

Tabel 3 Ringkasan data hasil uji lineritas diperoleh nilai *deviation from linearity sig.* adalah 0,124 lebih dari 0,05 antara hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* dapat disimpulkan ada hubungan yang linear.

Pengujian hipotesis yang peneliti lakukan yaitu dengan pengujian analisis korelasi

pearson dengan berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed), dengan asumsi dasar bahwa jika nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05 maka ada hubungan antar variabel yang dihubungkan (Sahid Raharjo).

Tabel 4 Analisis Korelasi Pearson
Correlations

		Kekuatan Otot Tungkai	<i>Shooting</i>
X	<i>Pearson Correlation</i>	1	,576**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,005
	<i>N</i>	22	22
Y	<i>Pearson Correlation</i>	,576**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,005	
	<i>N</i>	22	22

Tabel 4 menjelaskan bahwa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* adalah $0,005 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *shooting*.

Shooting merupakan salah teknik pada permainan sepakbola. *Shooting* juga merupakan gerakan yang dilakukan dengan menendang bola dengan keras yang terarah ke daerah gawang. Untuk itu teknik *shooting* sangatlah penting dikuasai seseorang dalam hal menciptakan gol.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, anggota gerakan yang dominan ialah anggota tubuh bagian bawah yaitu tungkai. Menurut Suparno (2008 : 3) *shooting* merupakan gerakan menendang bola dengan kaki sekuat tenaga menggunakan punggung kaki, kaki luar dan juga kaki dalam.

Kemampuan ketika melakukan *shooting* dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai. Ardy Adnan, (1988 : 37) menyatakan kekuatan adalah salah satu komponen utama ketika setiap melakukan kemampuan gerak dalam aktivitas olahraga dan meningkatkan prestasi dan keterampilan fisik seseorang. salah satunya adalah teknik gerak *shooting*.

Harsono (1988 : 177) menjelaskan bahwa komponen yang sangat paling penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan salah satunya adalah kekuatan otot. kekuatan otot dalam setiap aktivitas gerak dapat digunakan dalam dalam hal mendapatkan hasil yang baik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil serta pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola di SMK Negeri 1 Luwuk.

REFERENSI

- Ardi. (2002). *Sepak Bola*. Medan: FIK Unimed.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Ismaryanti. (2008). Tes dan pengukuran Olahraga Surakarta: UNS Press.

Lhaksana, J. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.

Mukholid, Agus. (2005). *Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.

Nana Syaodih. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.

Suparno. (2008). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung.

Winarsunu Tulus. (2004). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan pendidikan*. Malang : UMM Press.