

## HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MURID SDN 255 BONEPUTE KABUPATEN LUWU TIMUR

**Jusrianto**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Cokroaminoto Palopo  
Email: Jusrianto.ppsunj@yahoo.com

**Abstract.** This study aims to: (1) The relationship of explosive limb power with the ability to play in a game of soccer at SDN 255 Bonepute, East Luwu. The population of the study was the students of SDN 255 Bonepute of East Luwu Regency with a sample of 40 people randomly drawn (Random Sampling). Data analysis technique used is descriptive quantitative. The results showed: (1) there was a significant correlation of explosive limb power with the ability to kick away in football game with value ( $r^2$ ) = 0,816,2.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangsih dalam permainan sepakbola pada murid SDN 255 Bonepute, Kabupaten Luwu Timur. Populasi penelitian adalah murid SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur dengan sampel sebanyak 40 orang secara acak undian (Random Sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan: (1) ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola dengan nilai ( $r^2$ ) = 0,816,2.

**Kata Kunci;** Daya Ledak Tungkai, Kemampuan Tendangan Jauh, Permainan Sepakbola.

Kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya khususnya di bidang olahraga. Konsekuensinya adalah terjadinya persaingan-persaingan untuk meningkatkan prestasi atlet yang akan membela daerahnya atau bahkan negaranya masing-masing. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang diperlukan untuk menunjang kearah terlaksananya pembangunan nasional jangka panjang yaitu pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Sasaran yang ingin dicapai adalah keseimbangan antara perkembangan jasmani dan rohani, sehingga akan menjadi perpaduan manusia yang harmonis, sehat jasmani dan rohani. Dengan jasmani yang sehat, manusia akan mampu melakukan kegiatan isik, termasuk didalamnya usaha mengembangkan dirinya, bergerak dan memenuhi kebutuhan hidup. Jua dengan jasmani yang sehat manusia

akan mampu membuat rohani yang sehat sehingga mampu pula mengatasi segala persoalan didalam hidupnya dan dapat bertindak secara tepat. Hal tersebut sesuai dengan motto” Men sana in Corpore sano” yaitu didalam badan yang sehat akan mampu melaksanakan segala kegiatan secara efektif dan efesien. Ciri-ciri jasmani yang sehat antara lain: bebas dari rasa sakit, peredaran darah lancer, pernafasan baik. Dengan kata lain tercapailah tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk mencapai hal demikian maka ditempuh dengan jalan kegiatan olahraga.

Jenis kegiatan olahraga adalah ciukup banyak, seperti yang terlihat pada kegiatan pecan olahraga nasional ataupun kegiatan olahraga yang sehari-hari dapat kita lihat seperti disekolah, kelompok pemuda dan masyarakat. Salah satu jenis olahraga permainan yang sering kita jumpai adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang perkembangannya cukup baik ditinjau dari segi masyarakat, karena permainan ini dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja maupun dewasa bahkan wanita pun turut antusias pada permainan ini. Popularitas sepakbola sangat meningkat disebabkan dalam permainan ini terdapat gerakan-gerakan dengan teknik keterampilan yang tinggi dalam menunjang kemampuan seseorang dalam permainan sepakbola.

Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan yang tunggal secara efektif adalah hal yang patut dimiliki oleh pemain sepakbola. Keterampilan koordinasi inilah yang akan dijadikan sebagai suatu patokan dalam mengevaluasi tingkat kualitas pemain sepakbola modern. Pemain sepakbola yang hanya menguasai satu pola gerakan saja akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan pola gerakan secara keseluruhan.

Seperti diketahui bahwa pada permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, seperti menendang, menggiring, menyundul, menahan bola dan lain-lain. Pada teknik dasar seperti menendang bola merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsure fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot-otot yang kuat akan dapat membuat kerja fisik lebih prima dan lebih efisien, dengan penguasaan teknik yang sempurna ditunjang oleh kekuatan otot tungkai sehingga dalam proses menendang bola dapat menggunakan tenaga minimal dan mencapai hasil tersebut. Untuk itu perlu adanya suatu kajian yang dilakukan sehingga apakah benar pemain mempunyai otot tungkai yang kuat dan cepat dan mampu menghasilkan tendangan yang terkontrol dan maksimal.

Sejalan dengan hal di atas, perlu dicarikan solusi suatu agar pengaruh dari kemampuan fisik tersebut dapat dicapai. Pengaruh yang diprediksikan dan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan fisik serta dapat dikembangkan adalah terletak pada daya ledak tungkai. Dimana daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara cepat dan kuat.

Disisi lain, kemungkinan faktor antropometrik juga turut diprediksikan mempengaruhi hasil tendangan dalam permainan sepakbola utamanya terletak dari tungkai seseorang. Apakah itu tungkai yang panjang atau tungkai yang pendek memberikan memberikan sumbangan yang lebih besar dalam hal melakukan teknik menendang bola.

Sehubungan dengan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji; (1) hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada murid SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu timur.

## **DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**

Daya ledak otot tungkai atau power sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktifitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. "Power adalah hasil dari  $\text{force} \times \text{velocity}$ , yang mana

force adalah sepadan dengan strength dan velocity dengan speed”, (Harsono, 1988:199).

Daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang sangat erat kaitannya terhadap seseorang yang sering menggunakan otot-otot tungkainya untuk melakukan aktivitas atau menerima beban. Seperti halnya dalam olahraga sepakbola khususnya dalam melakukan tendangan jauh, tanpa adanya dukungan daya ledak tungkai yang baik mustahil seorang pemain sepakbola akan mampu menghasilkan tendangan jauh yang baik. Oleh sebab itu salah satu jenis daya ledak yang perlu dikembangkan pada seorang atlet lari adalah unsur fisik daya ledak otot tungkai.

Sajoto (1988:58), mengemukakan bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, terhadap usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dikatakan bahwa daya ledak otot atau power adalah kekuatan kali kecepatan. Harsono (1988:200), mengemukakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Dari beberapa pengertian daya ledak diatas ada dua komponen utama yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot untuk mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Secara umum kemampuan daya ledak dikenal sebagai salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan daya ledak bukan unsure penentu satu-satunya melakukan aktivitas olahraga agar Nampak Terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lain dari berbagai unsure

potensi fisik yang ada, Kekuatan tetap merupakan dasar untuk menentukan daya ledak. Sebelum latihan daya ledak atlet harus memiliki suatu tingkatan otot yang baik.

Seorang atlet tidak cukup sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatan saja, akan tetapi kekuatan haruslah ditingkatkan menjadi apa yang disebut dengan daya ledak. Oleh karena daya ledak ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan, maka metode latihan daya ledak tidak terlepas dari metode latihan kecepatan dan kekuatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai lebih diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola khususnya kemampuan tendangan jauh. Selain itu daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting pada cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki, atau mengerahkan tenaga secara meledak dalam waktu yang terbatas.

Dengan demikian orang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang besar akan sangat besar pengaruhnya bagi seorang pemain sepakbola. Dengan kata lain seorang pemain sepakbola yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang besar akan mempunyai keuntungan diantaranya pada saat melakukan tendangan jauh. Untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai siswa/atlet dapat dilakukan dengan meningkatkan komponen kekuatan dan kecepatan dengan cara siswa melakukan jongkok sambil melompati tali yang tingginya 40-50 cm.

Berdasarkan pada beberapa pendapat tersebut di atas, dapat ditarik suatu pengertian bahwa daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas secara kuat dan cepat untuk menghasilkan tenaga otot tungkai

## SEPAKBOLA

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, Bagi

setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sepakbola adalah permainan tim yang kompleks, Kemenangan atau kekalahan tidak ditentukan oleh kehebatan atau kecerobohan satu atau dua pemain di lapangan, melainkan ditentukan oleh kerja sama tim, di dalam maupun di luar lapangan, Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada, Untuk penjaga gawang di perbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumanya.

Permainan sepakbola dapat dilakukan dilapangan terbuka (Out Door) dan dilapangan tertutup (In Door), Permainan sepakbola dimainkan dilapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang, Pada kedua garis lebar lapangan ditengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu berbentuk bulat, bagian luarnya terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Cabang olahraga sepakbola memiliki teknik dasar sangat kompleks dan cukup sulit, hal ini mengingat bahwa selama ini kaki yang digunakan untuk permainan sepak bola cuma untuk berjalan dan kadang-kadang untuk berlari, dalam permainan sepak bola teknik dasar memainkan peranan yang sangat penting, Orang mengatakan mutu permainan suatu keseblasan sangat ditentukan oleh baik buruknya oleh teknik para pemain, semakin terampil atau mahir seorang pemain bola, maka semakin mudah pemain akan meloloskan diri dari situasi yang menekan dan semakin baik pula jalannya pertandingan bagi keseblasan.

Teknik dalam permainan sepakbola adlah dasar permainan, tanpa menguasai teknik yang baik pemain tidak dapat melakukan kebutuhan

lain dalam permainan misalnya taktik dan strategi. Menguasai teknik yang baik, pemain dapat melakukan gerakan sesuai dengan tujuannya, menyimpan dan mempergunakan tenaga minimal dengan hasil yang optimal. Yeknik – teknik yang merupakan dasar dalam permainan sepakbola yang dikembangkan menjadi teknik lanjutan ke tingkat yang lebih tinggi. Menguasai teknik dasar permainan sepakbola dijelskan oleh ilyas haddade dan ismail tola (1991) sebagai berikut: teknik tapa bola yaitu lari, lompat, gerak tipu, dan posisi pertahanan, sedangkan teknik dengan bola meliputi, mendang (kicking), meyetop bola (ball control), membawa bola (dribbling), menyundul bola (goal keeper) dan gerak tipu (feint). Dari sekian banyak teknik dasar yang telah dikemukakan dan sesuai dengan focus permasalahan yang diteliti maka akan dijelskan tentang unsure teknik kemampuan menendang bola.

Menurut Remmy Muchtar (1992) dalam permainan sepakbola ada empat cara utama dalam menedang bola, yaitu (1) kaki bagian dalam (inside Foot), (2) punggung kaki (instep foot). Dari beberapa cara menendang dalam permainan sepakbola akan duraikan sebagai berikut:

### **1. Kaki Bagian Dalam**

Berikut langkah-langkah sederhana mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam yang benar untuk jarak yang jauh: Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola. Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang. Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan. Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu. Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki. Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping. Setelah

menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang. Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

## 2. Punggung Kaki

Cara ini, pertama tama sikap awal tubuh berdiri menghadap bola. Kaki kiri atau yang digunakan untuk menumpu diletakkan di samping bola dengan sedikit menekuk lutut. Kedua tangan rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh. Pandangan mata fokus ke arah bola. Tekuk ke bawah pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola. Ketika menendang, tekuk menghadap ke depan lutut kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang dan ayunkan dari belakang ke arah bola, kemudian sentuhkan kaki pada bola bagian belakang. Setelah menendang, tumpukan berat badan ke bagian depan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut non eksperimen, karena pada penelitian ini penelitian tidak melakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian.

Dengan metode deskriptif, penelitian memungkinkan untuk melakukan hubungan antar variabel, menguji hipotesis, mengembangkan generalisasi, dan mengembangkan teori yang memiliki validitas universal. Di samping itu, penelitian deskriptif juga merupakan penelitian, dimana pengumpulan data, untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang. Mereka melaporkan keadaan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara

sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangan akhir-akhir ini, metode penelitian deskriptif juga banyak dilakukan oleh para peneliti karena dua alasan. Pertama, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. Kedua, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia.

Penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal seperti apa adanya, sehingga memberi gambaran yang jelas tentang situasi-situasi dilapangan dengan apa adanya, dengan melibatkan variable daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola SDN 25 Bonepute Kabupaten Luwu Timur.

## HASIL PENELITIAN

Data variable – variable penelitian yang diperoleh yakni: daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada murid SDN 25 Bonepute kabupaten luwu timur.

Untuk data daya ledak tungkai, dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 58.72. hasil rata-rata 1.4680 dan standar deviasi 0.15229 dari data terendah (minimum) yang diperoleh = 1.07 dan tertinggi (maksimal) 1.76.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistic harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data daya ledak tungkai dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistic untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji kolmogorov-simirnor test pada taraf signifikansi 95% atau  $\alpha = 0,05$ .

Dalam pengujian normalitas data daya ledak tungkai diperoleh nilai probabilitas = 0.200

lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0.05$  atau pada taraf signifikansi 95%. Dengan demikian data daya ledak tungkai yang diperoleh berdistribusi normal.

Dalam pengujian normalitas data kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola diperoleh nilai probabilitas + 0.144 lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0.05$  atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian data kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola yang diperoleh berdistribusi normal.

Bertolak dari rumusan masalah, hipotesis dan rancangan penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data yang dipergunakan untuk menguji kebenaran hipotesis secara statistik koefisiensi korelasi. Dari hasil analisis korelasi data daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola, diperoleh nilai korelasi ( $r_0$ ) =  $0.816 > \alpha = 0.05$ , dengan demikian  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikansi daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada murid SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu timur.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotetis yang telah dikemukakan di atas, menunjukan bahwa diterima dan menunjukan ada hubungan yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang tes daya ledak tungkai dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur pada penelitian ini relevan dengan kerangka piker yang dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada murid SDN 255 Bonepute kabupaten Luwu Timur. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar dari nilai korelasi tabel. Ini membuktikan bahwa seorang atlet pada

permainan sepakbola harus memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal. Dalam permainan sepakbola, daya ledak otot tungkau menjadi penopang dalam permainan sepakbola. Tungkai yang memiliki daya ledak tungkai yang kuat akan lebih besar pengaruhnya bagi keterampilan tendangan jauh didalam permainan sepakbola seperti saat melakukan tendangan jauh karena Kemampuan tendangan jauh merupakan hal yang sangat menentukan di dalam jalannya permainan sepakbola

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak otot tunglau dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada murid SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta
- Muchtar, Remmy. 1992. Permainan sepakbola. Jakarta: Proyek pembinaan tenaga pendidikan.