
KORELASI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENENDANG BOLA KE GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA CLUB MATAHARI FC GOWA

M. Adam Mappaompo, Universitas Negeri Makassar^{1*}

Ians Aprilo, Universitas Negeri Makassar²

Poppy Elisano Arfanda, Universitas Negeri Makassar³

Abstract

The results of this research show a correlation between leg explosive power and the skill of kicking the ball into the goal of Club Matahari Fc Gowa with an r value of 0.698. And the correlation between balance and the skill of kicking the ball into the goal of Club Matahari Fc Gowa. The r value is 0.668 and the correlation between leg explosive power and balance on the skill of kicking the ball into the goal of Club Matahari Fc Gowa. The R value is 0.803

Keyword : *explosive leg power, balance and ball kicking skills*

Abstrak

Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi antara daya ledak tungkai terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa dengan nilai r sebesar 0,698 .dan Korelasi antara keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa. nilai r sebesar 0,668 Serta Korelasi secara bersama-sama daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa. nilai R sebesar 0,803

Kata kunci : Daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Keterampilan menendang bola

Email Korespondensi : m.adam.mappaompo@unm.ac.id

Alamat Korespondensi : jl.abd Rasyid Dg Lurang 2 Perum Nirwana

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia.. Dari eselon atas hingga yang termiskin, olahraga ini semakin populer. Meski sepak bola telah populer di Indonesia selama bertahun-tahun, namun belum mampu bersaing secara internasional. Lebih dari 200 juta orang secara global berpartisipasi dalam sepak bola(Mappaompo et al., 2023). Cara untuk menunjang permainan sepak bola di dalamnya adalah dengan menggunakan keterampilan dasar sepak bola. Teknik dalam permainan sepak bola terdiri dari teknik-teknik sebagai berikut: a) teknik tendangan bola, b) metode penguasaan bola, c) teknik dribbling, dan d) teknik menyundul bola. Berfokus pada beberapa metode dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola, dalam hal ini kemampuan menendang bola sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan Mu'arifin, 2001 dalam (Istiyono, 2013)

Menendang bola merupakan upaya menggunakan kaki untuk memindahkan benda dari satu lokasi ke lokasi lain. Anda dapat mengamati berbagai gerakan penendang dari beberapa tendangannya, namun Anda juga dapat melihat banyak gerakan yang hampir identik. Dalam sepak bola, tendangan merupakan elemen yang paling krusial. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang bola (kicking), menerima bola (receiving the ball), menggiring bola (dribbling), merebut bola (tackling), lemparan ke dalam (throw in), dan teknik menjaga gawang: bertahan dan menyerang (technique of goal keeping: defensive and offensive) Soewarno (2001) Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak ke gawang (shooting at the goal), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping) (Sucipto dkk, 2000:17) Keterampilan dasar seperti menendang bola mencakup rangkaian gerakan yang memerlukan atribut fisik seperti kekuatan kaki dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot yang kuat akan mengoptimalkan dan meningkatkan efisiensi kerja fisik, sehingga proses menendang bola menggunakan tenaga yang paling sedikit dan menghasilkan hasil yang terbaik.(Jusrianto, 2020) Dalam permainan sepak bola, kemampuan menendang gawang sangatlah penting. Salah satu hal terpenting dalam mencetak gol ke gawang lawan adalah kemampuan melakukan tendangan ke gawang. Bola akan masuk ke gawang dengan mudah bila Anda menendang dengan baik. Sebaliknya jika tendangannya kurang bagus maka bola akan melenceng dari gawang atau mudah dikumpulkan oleh kiper.(Agusti, tri wahyu, 2016)

Agar setiap pemain dapat menendang bola secara efektif, mereka harus bugar secara fisik. Atribut fisik diduga mempunyai pengaruh terhadap daya ledak tendangan kaki seorang pemain sepak bola dan keseimbangannya. Menurut (Frayogha & Afrizal, 2019) Otot kaki dengan kekuatan ledakan sangat penting karena memungkinkan pemain melakukan tendangan jarak jauh dan menentukan arah bola.Perlu jalan, perlu fokus, otot, daya ledak anggota tubuh dalam (Yahya Tohari et al., 2022) sedangkan keseimbangan menurut Ann (1991) adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik” serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) ataupun pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support) dalam (Putra, Ardo, 2017)

Kajian kami di Club Pemain Matahari FC Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa banyak pemain yang mempunyai masalah dengan performa tendangan, yang menyebabkan pemain hanya menerima hasil parsial.Tendangannya tidak memberikan hasil terbaik karena tembakannya tidak cukup jauh atau cepat, dan juga tidak menargetkan putarannya secara akurat. Adapun tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk Mengetahui Korelasi daya ledak tungkai terhadap keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa, 2) Korelasi keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola Club

Matahari Fc Gowa, 3) Korelasi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa

METODE

Metode penelitian menurut Sugiyono (2019) merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2019:) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain, jenis penelitian memberikan gambaran umum tentang Korelasi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa.

Populasi menurut Sugiyono (2019) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, populasi yang digunakan dalam penelitian, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Matahari Fc Gowa. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996) bahwa :” Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyak populasi. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini terbatas, maka peneliti menentukan dengan random sampling”, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 pemain Club Matahari Fc.

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian sebagai berikut: Variabel bebas yang meliputi daya ledak tungkai dan keseimbangan dan Variabel terikat yaitu keterampilan menendang bola ke gawang. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. (Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran **Daya ledak tungkai dengan Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Long Jump Test*)** dan **keseimbangan dengan Tes Keseimbangan Dinamis (*Modified Bass Test of Dynamic Balance*)** sedangkan Data **keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola dengan Tes Menembak Bola Ke Sasaran**, akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan jenis analisis korelasi. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis, analisis inferensial yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Pearson Moment (PPM)* dengan menggunakan fasilitas komputer data yang dilakukan dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan terhadap daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data daya ledak tungkai dan keseimbangan, dan data keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa

	Daya Ledak Tungkai	Keseimbangan	Kemampuan Menendang Gola Ke Gawang
N	30	30	30
Mean	2.1297	77.8667	8.5000
Std. Error of Mean	.01520	1.13637	.60600
Median	2.1250	78.0000	7.5000
Mode	2.00	70.00(a)	6.00
Std. Deviation	.08327	6.22416	3.31922
Variance	.007	38.740	11.017
Range	.25	20.00	11.00
Minimum	2.00	68.00	4.00
Maximum	2.25	88.00	15.00

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah daya ledak tungkai dan keseimbangan dan data keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman hasil Uji normalitas data daya ledak tungkai, dan keseimbangan keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa

Nilai Statistik	Daya ledak tungkai	Keseimbangan	Keterampilan menendang bola ke gawang
N	30	30	30
Absolute	0,134	0,094	0,174
Positif	0,107	0,094	0,174
Negatif	-0,134	-0,074	-0,113
KS-Z	0,735	0,513	0,955
As.Sig	0,653	0,955	0,322

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi Pearson

Tabel 3. Rangkuman hasil Analisis Korelasi data daya ledak tungkai, dan keseimbangan keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa

	Daya Ledak Tungkai	Keseimbangan	Kemampuan Menendang Bola Ke Gawang
Daya ledak tungkai	1	.449(*)	.698(**)
		.013	.000
Keseimbangan	.449(*)	1	.668(**)
	.013		.000
Kemampuan Menendang bola Ke Gawang	.698(**)	.668(**)	1
	.000	.000	

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teoriteoi yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Pengujian hipotesis pertama; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan **keterampilan menendang bola ke gawang permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa**. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Daya ledak tungkai memiliki dampak signifikan pada kecepatan bola saat tendangan. Semakin besar daya ledak, semakin sulit bagi kiper untuk merespons tendangan dengan cepat dan Daya ledak yang optimal membutuhkan penerapan teknik yang benar dalam menendang. Posisi kaki, sudut tendangan, dan penggunaan tubuh yang tepat merupakan faktor kunci.
2. Pengujian hipotesis kedua; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menendang bola ke gawang permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada Faktor Keseimbangan merupakan faktor kunci dalam memastikan stabilitas dan kontrol selama eksekusi tendangan. Pemain dengan keseimbangan yang baik dapat lebih presisi dalam mengarahkan bola ke gawang dan Bagaimana keseimbangan yang baik dapat membantu dalam meningkatkan tingkat akurasi dan presisi dalam menendang bola ke sasaran yang diinginkan
3. Pengujian hipotesis ketiga; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan keterampilan menendang bola ke gawang permainan sepakbola Club Matahari Fc Gowa. Hasilnya konsisten dengan teori saat ini jika dikaitkan dengan alur penalaran dan penyelidikan teoritis yang telah dilakukan. Artinya skor kuat untuk menendang bola ke gawang juga akan menyusul jika daya ledak dan keseimbangan kaki dinilai baik. Sebaliknya jika keseimbangan dan daya ledak seseorang kurang, maka akan sulit pula menendang bola ke gawang saat pertandingan sepak bola. Oleh karena itu, keseimbangan dan kekuatan eksplosif kaki bekerja sama untuk membantu teknik menendang bola ke gawang.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada korelasi antara daya ledak tungkai terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa., Ada korelasi antara keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa. Ada korelasi secara bersama-sama daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang Club Matahari Fc Gowa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Agusti, tri wahyu, dkk. (2016). *Explosive Power Leg Muscles Correlation With Ball Shooting Ability of Football Extracurricular in Sman 1 Kampar*.
- Halim. Ny. H.Nur Ichan. 1991. Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Istiyono. (2013). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN STATUS GIZI DENGAN JAUHNYA TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PESERTA LPI KOTA SORONG TAHUN 2013 Istiyono. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 1–6.
- Jusrianto, J. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 239–243. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.307>.
- Johnson, Barry L., and Jack K. Nelson, 1986. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. New York. Macmillan, Publishing Company.
- Mappaompo, M. A., Juhanis, J., Hamka, H., Usman, A., & Salahuddin, M. (2023). Analisis Latihan Menembak Bola Kearah Gawang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Pada Club Lappa United. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(1), 217. <https://doi.org/10.32529/glasser.v7i1.2412>.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Putra, Ardo, Y. (2017). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Secara Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket Smp Negeri 1 Pasaman. *Whana Didaktika*, 15(1), 1–11. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/1118>.
- Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>
- Soewarno Kr. (2001). Gerakan dasar dan Teknik Dasar Sepakbola. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Sucipto, dkk, (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.)). ALVABETA, cv.