JURNAL ILARA, Vol. 14 No. 2 Mei 2023, Hal 25-30
Available online at https://ojs.unm.ac.id/ilara
ISSN: 2086-4124

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN KE GAWANG PEMAIN SEPAKBOLA TIM *SPORT SCIENCE FC*

Muh. Syarif. R[1*], Wahyudin[2], Sulaeman[3]
Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar[1,2,3]
Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.
*syarifkamran@gmail.com**

Abstract
This study aims to determine the level of leg muscle power, the level of ability to kick on goal and the contribution of leg muscle power to the ability to kick on goal for the Sport Science Fc Team Players. This type of research is a type of quantitative descriptive research. The number of samples in this study were 30 people who were selected through the total sampling technique. The data collection technique used a leg muscle power test (vertical jump test) and a kick to goal test. The results of the analysis show that the level of leg muscle power of the Sport Science Team Players is in the medium category and the level of ability to kick on goal is in the medium category. The results of the regression test showed a significant value of 0.008 < P 0.05. This means that there is a significant contribution of leg muscle power to the ability to kick on goal for the Sport Science Fc Team Players. Furthermore, the value of R Square is known to be 0.229. This means that leg muscle power contributes 22.9 percent to the ability to kick on goal in Sport Science Fc Team Players.

Keywords: *Power, Limb Muscles, Kick to Goal, Soccer*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat power otot tungkai, tingkat kemampuan tendangan ke gawang dan kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan ke gawang Pemain Tim Sport Science Fc. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang dipilih melalui tehnik *total sampling*. Tehnik pengumpulan data menggunakan tes power otot tungkai (vertical jump test) dan tes tendangan ke gawang. Hasil analisis menunjukkan tingkat power otot tungkai Pemain Tim Sport Science berada pada kategori sedang dan tingkat kemampuan tendangan ke gawang berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,008 < P 0,05. Hal ini berarti bahwa ada kontribusi yang signifikan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan ke gawang Pemain Tim Sport Science Fc. Selanjutnya pada nilai R Square diketahui sebesar 0,229. Hal ini berarti bahwa power otot tungkai memberi kontribusi sebesar 22,9 persen terhadap kemampuan tendangan ke gawang pada Pemain Tim Sport Science Fc.

Kata kunci: *Power, Otot Tungkai,Tendangan Ke Gawang, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga pada masyarakat Indonesia. Dalam melakukan permainan sepakbola ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada juga yang untuk prestasi. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepakbola. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain sepakbola juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti passing, dribbling dan shooting.

Rachman (2018 : 42) Dalam olahraga sepakbola, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan oleh seorang pemain pada saat berlari dan merubah arah dengan tiba-tiba dalam menggiring bola, melompat untuk menyundul bola, menendang dan mengerahkan tenaga yang sekuat-kuatnya dalam waktu yang singkat yang ditumpukan pada otot tungkai. "Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan,baik peningkatannya maupun pemeliharaannya".

Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan power maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis.Kekuatan merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, kekuatan dapat menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan. Dengan power tungkai yang baik maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras dan cepat.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (dribbling), teknik mengoper bola (passing), teknik menghentikan bola (control), teknik menendang (shooting), teknik menyundul bola (heading ball), dan teknik melempar (throw-in),(Gifford, 2007).

Menurut M. Taheri Akhbar (2017) : "Untuk memperoleh shooting yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang dan eksplosive power otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan shooting dengan membungkukan badan karena keberhasilan suatu tekik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan eksplosive power otot tungkai sangat menentukan akurasi shooting seorang atlet sepak bola, dimana power saat melakukan tendangan ke gawang, jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan shooting sepak bola untuk memperoleh akurasi shooting yang maksimal"

METODE

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional mendasarkan diri pada logoka deduktif, yaitu dimulai dengan menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis hasil pengukuran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian korelasional adalah dengan tes. Penelitian korelasional juga merupakan metode penelitian non-eksperimental dimana peneliti mengukur dua variabel kemudian memahami dan menliti hubungan statistik antara dua variable tersebut tanpa ada pengaruh dari variable asing.

Waktu &Penelitian ini di laksanakan Jumat, 14 oktober 2022. Adapun tempat PenelitianPenelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta- bantaeng Kec. Rappocini, Kota Makassar Sulawesi Selatan 90222.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola *Sport Science FC* yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Artinya sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Instrumen Penelitian & Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump Test) (Halim, 2011)
2. Tes Menembakkan Bola Ke Sasaran (Shooting). (Halim & Anwar, 2011)

Teknik Analisa Data

1. Analisis deksriptif
2. Uji normalitas
3. Uji regresi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, analisis frekuensi dan uji regresi. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data. Sebagai contoh, dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Sum	Mean	Std. Deviaton	Min.	Max.
Power Otot Tungkai	30	1579,00	52, 63	7,77	36,00	69,00
Tendangan Ke Gawang	30	3000,00	100,00	11,15	74,72	131,88

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	KS-Z	Sig	P	Ket.
Power Otot Tungkai	30	0,723	0,672	0,05	Normal
Tendangan Ke gawang	30	0,762	0,608	0,05	Normal

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

VARIABEL	N	R^2	Sig	P
Power Otot Tungkai	30	0,229	0,008	0,05
Tendangan Ke gawang				

Hasil analisis frekuensi tingkat power otot tungkai menunjukkan kemampuan power otot tungkai Pemain Tim Sport Science Fc berada pada tingkat kategori sedang. Hanya 13 pemain dari total 30 pemain Sport Science Fc yang memiliki power otot tungkai di atas rata-rata. Hal ini tentunya perlu menjadi perhatian bagi tim pelatih Sport Science Fc. Power otot tungkai memberikan peranan yang cukup vital dalam permainan sepakbola. Seperti yang dikemukakan oleh Maliki,(2017), "para pemain sepak bola harus memiliki daya ledak otot tungkai (*explosive power)* yang sangat baik. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal".

Hasil analisis frekuensi tingkat power otot tungkai menunjukkan kemampuan power otot tungkai Pemain Tim Sport Science Fc berada pada tingkat kategori sedang. Hanya 13 pemain dari total 30 pemain Sport Science Fc yang memiliki power otot tungkai di atas rata-rata.

Hal ini tentunya perlu menjadi perhatian bagi tim pelatih Sport Science Fc. Power otot tungkai memberikan peranan yang cukup vital dalam permainan sepakbola. Seperti yang dikemukakan oleh Maliki,(2017),pada hasil analisis kemampuan tendangan ke gawang, hasil analisis menunjukkan kemampuan tendangan ke gawang Pemain Tim Sport Science Fc berada pada kategori sedang. Hanya 11 pemain dari total 30 sampel yang kemampuan tendangan ke gawang di atas rata-rata. Seperti diketahui bahwa tendang ke gawang merupakan perpaduan antara kecepatan dan akurasi.

Selain mendukung teori-teori yang telah di paparkan di bab sebelumnya penelitian ini juga sesuai atau sama dengan penelitian-penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Akhbar,(2017) menyimpulkan bahwa kontribusi yang signifikan explosive power otot tungkai terhadap akurasi shooting atlet sepakbola SMA N 3 Bengkulu Selatan yaitu sebesar 24,6 %. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijanarko, 2021) menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi sebesar 65% daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo. Penelitian yang dilakukan Afrizal,(2018) menghasilkan kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi shooting atlet sepakbola Persatuan Sepabola Universitas Negeri Padang (PS UNP). Arah korelasi positif sebesar 0,71, dengan kontribusi sebesar 50,3

SIMPULAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maupun pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan tendangan kegawang pemain sepakbola tim *sport science fc*.

B. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Bagi Atlet sepakbola, selain mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih diharapkan juga mampu melakukan latihan secara mandiri khususnya latihan fisik. Karena faktor fisik merupakan faktor yang dapat menunjang kepada faktor teknik.
2. Bagi para pelatih khususnya pelatih sepakbola, diharapkan dapat memberikan latihan yang sistematis dan terprogram kepada para atletnya. Pelatih juga diharapkan mampu melihat kelemahan yang dimiliki masing-masing atlet sehingga mampu memberi latihan yang khusus dan berbeda antara atlet yang satu dengan atlet yang lain.
3. Bagi para akademisi, penelitian yang dilakukan tentunya masih jauh dari penelitian yang berkualitas tinggi. Namun, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada penelitian-penelitian yang lebih berkualitas ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Prasetyo, K., & Henjilito, R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, *1*(2), 81–89. https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.8

Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *3*(4), 373–386.

Afrizal, S. (2018). Dayaledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(02), 81.

Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otottungkai terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, *2*(1), 66–78.

Alestio, R. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263–269.

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.

Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, *5*(2), 182–190.

Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.

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. (2016). Pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang. *Journal Sport Area*, *1*(1), 1–10.

Candra, R. D., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh metode latihan dan kemampuan motor educability terhadap hasil latihan teknik dasar sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*, *4*(2).

Emral, E., Arsil, A., & Rasyid, W. (2003). *Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Vertikal Dan Kecepatan Akselerasi Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola*.

Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar.

Halim, N. I., & Anwar, K. (2011). *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan*. Badan Penerbit UNM (Universitas Negeri Makassar).

Hidayat, A. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai*. universitas negeri makassar.

Kusuma, A. G. A., & Junaidi, S. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhap Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, *3*(2).

Lolang, E. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, *3*(3), 685–695.

Lufisanto, M. S. (2015). Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *3*(1).

Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, *2*(2), 1–8.

Mardhika, R., & Dimyati, D. (2015). Pengaruh latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(1), 106–116.

Mustafa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1064–1076.

Nurmansyah, N. (2021). *Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sepak Bola Smpn 1 Pancarijang Sidenreng Rappang*. Universitas Negeri Makassar.

Pradipto, S., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2016). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Kcepatan Tendangan Penalti. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, *4*(2).

Saifudin, M. (2013). Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *3*(2).

Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendekterhadap Dayaledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *3*(2).

Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *1*(1).

Setioko, A., & Purnomo, M. (2018). Analisis Kondisi Fisik Penjaga Gawang Di Ssb Rheza Mahasiswa, Ssb Sakti Fc, Ssb Sfc, Ssb Reedo, Ssb Suryanaga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(2).

Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuatitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, CV.

Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8*(1).

Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X Ips 2 Sma Negeri 1 Kabawetan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *1*(1), 44–49.

Wijanarko, Y. A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9 No 1*.

Zainuri, N. (n.d.). *Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*.