

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* ke Arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang

Dilli Dwi Kuswoyo
STKIP Taman Siswa Bima
fik_dilli@yahoo.com

ABSTRAK

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* ke arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang pada peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* Ke arah Gawang Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Metode penelitian yang digunakan metode *deskriptif* dengan pendekatan korelasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang yang berjumlah 20 orang. Teknis analisis data yang digunakan adalah teknik *korelasi product moment*. Sebelum menghitung korelasi peneliti mencari *t-score* terlebih dahulu karena dalam tes kekuatan otot tungkai dan ketepatan *shooting* satuannya tidak sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan ($r = 0,94$) antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang dengan t hitung $11,47 > t$ tabel $1,714$ dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yang berarti hipotesis alternatif diterima.

Kata kunci : Kekuatan Otot Tungkai, *Shooting*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Latar belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan secara individu dan masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai fisik dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan karakter. Olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai kegiatan pendidikan. Dalam hal ini pemerintah menitikberatkan sekolah sebagai tempat untuk membina olahraga pendidikan.

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat istilah intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan tatap muka yang wajib diikuti oleh seluruh siswa sedangkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan bagi siswa untuk menyalurkan bakat sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang cukup banyak peminatnya yaitu ekstrakurikuler sepak bola.

Cabang olahraga sepak bola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi di masa yang akan datang. Pada prinsipnya prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang benar. Tanpa komponen kondisi fisik yang baik sulit untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Tanpa memiliki kekuatan seseorang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya (Syafuruddin: 2013).

Hasil pengamatan peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang pada saat melaksanakan permainan sepak bola di lapangan, bola yang ditendang sering melambung tinggi di atas mistar gawang dan ketika melakukan tendangan bola mati baik tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang, gerakan bola bahkan banyak yang melebar ke sisi tiang gawang pada saat menendang bola ke arah gawang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta

ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang dalam menendang bola (*Shooting*) masih kurang maksimal dan belum terarah dengan baik. Komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kualitas teknik dasar dalam sepak bola. Salah satu unsur penting untuk menguasai keterampilan dalam cabang olahraga adalah kekuatan (Syafuddin: 2013).

Kajian Pustaka

Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (Tubuh sendiri, lawan dan alat) atau gerak mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua cabang olahraga dengan tingkatan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Dalam bidang olahraga, kekuatan sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada kaki untuk menendang bola yang berasal dari kekuatan otot tungkai. Sehingga semakin besar tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin tepat arah bolanya. Untuk mencapai hal demikian, dibutuhkan jenis latihan yang khusus (Nur Ichsan: 2011).

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai dalam menendang diperlukan latihan yang teratur, terus - menerus dan sistematis yang dimulai dengan metode latihan dasar yang disesuaikan dengan tingkat usia. Selain mengacu pada pencapaian prestasi, memperhatikan pertumbuhan atlet secara berangsur - angsur dapat meningkatkan beban dikarenakan bila berlatih terlalu berat akan melemahkan kekuatan sehingga akan mudah mengalami cedera.

Pengukuran dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pengukuran yang berdasarkan kontraksi *isotonik* dan *isometrik*. Pengukuran yang berdasarkan kontraksi *isotonik* lebih menekankan pengukuran daya tahan lokal, hal ini dapat dilihat dalam pelaksanaan tes seperti *pull-up*, *sit-up* dan *squat-jump*. Pengukuran berdasarkan kontraksi *isometrik* akan menggambarkan kekuatan murni dari otot - otot

yang bersangkutan. Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa kekuatan otot dapat diukur dengan berbagai macam instrumen tergantung pada bagian-bagaian otot yang dipakai diukur berdasarkan cabang olahraga yang dipilih. Pengukuran otot tungkai dapat dilakukan berdasarkan kontraksi *isometrik* atau berdasarkan kekuatan statis yaitu dengan menggunakan alat pengukur kekuatan otot tungkai yaitu *Back and Leg Dynamometer*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto: 2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yaitu metode *Corelation Pearson Product Moment*.

Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot - otot tungkai untuk melakukan suatu gerakan menendang bola pada permainan sepak bola. Ketepatan *shooting* ke arah gawang adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan bola ke arah gawang secara maksimal.

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Patra Mandiri 2 Palembang sebanyak 20 orang peserta.

Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 peserta sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan dokumentasi: 1) Observasi merupakan kegiatan pengamatan meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra; 2) Tes merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno: 2004). Dalam penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes kekuatan otot tungkai dan tes menendang bola ke sasaran (*Shooting*); 3) Dokumentasi

merupakan catatan peristiwa yang sudah berlaku dapat berupa tulisan dan gambar.

Teknik Analisa Data

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan uji *normalitas*, uji *homogenitas varians* dan uji Hipotesis yaitu untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis antara variabel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Korelasi product moment* (Sugiono: 2013).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran yaitu tes mengukur kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *Back and Leg Dynamometer* dan tes menendang bola ke arah gawang (*Shooting*).

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang diperoleh t hitung 11,47 sedangkan t tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,714. Berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang, dengan demikian semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki peserta ekstrakurikuler maka akan semakin baik pula kemampuan *shooting* ke arah gawang yang dimiliki.

Untuk melihat seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X) dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) dilakukan uji signifikan korelasi dengan t tabel $\alpha = 0,05$ dengan rumus : Indeks *Determinasi* = $r^2 \times 100\%$ maka hasil uji terbukti keterlibatan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang didapat 88 % elemen ini berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang dan 12 % dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor dari dalam diri atlet seperti teknik, kondisi fisik, mental dan faktor luar (Dukungan orang tua, sarana dan prasarana, motivasi dan sebagainya).

Jadi kekuatan otot tungkai 88% memberikan kontribusi terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang. Maka dari itu, untuk meningkatkan elemen ini harus diberikan beban latihan yang bertujuan untuk menambah kemampuan konsisi tersebut dan tidak pula dilupakan kondisi fisik yang lain serta faktor luar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang pada siswa ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu t hitung $11,47 > t$ tabel 1,714 dengan *kontribusi* sebesar 88% dan 12% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler maka semakin baik pula kemampuan *shooting* ke arah gawang yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cipta, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Nuansa. Bandung: Cendekia.
<http://adikurniawancool.blogspot.com/2013/11/bab-123.html>. di akses tanggal 03 Maret 2015.
- <http://amintidak.blogspot.com/> diakses tanggal 5 Maret 2015
- <http://teknikelektronika.com/pengertian-analisis-korelasi-sederhana-rumus-pearson/> di akses tanggal 5 Maret 2015.
- <http://ndrakbar.blogspot.com/2012/12/pengaruh-kekuatan-otot-tungkai-dan.html> di akses tanggal 8 April 2015.
- Halim, Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito Bandung.
- Sugiyono, 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Tim penyusun. 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi 2015*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.