

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
AKURASI *SHOOTING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA SMAN 1 LAWA**

Ahmad Risal¹⁾, Hasanuddin Jumareng²⁾, Badaruddin³⁾

¹⁾Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: ahmadrisal668@gmail.com

²⁾ Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: hasanuddinjumareng@uho.ac.id

³⁾Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: uddinbadar234@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle power and shooting accuracy in the soccer game of SMAN 1 Lawa students. The population in this study was the total number of class XI students of SMAN 1 Lawa, amounting to 210 people using purposive random sampling technique.

The data of this study were analyzed using the statistical technique of 0.05% product moment. In the study, it was concluded that there was a relationship between leg muscle power and shooting accuracy in the soccer game of SMAN 1 Lawa students, where $R_{xy} = 0.48 > r$ table 0.361. While the coefficient of determination (r^2) = 0.24 or 24%. This shows that the level of correlation between the variable leg muscle power (X) and shooting accuracy in the soccer game of SMAN 1 Lawa students (Y) is at a moderate correlation. Besides, 76% is influenced by elements of other physical conditions. The results of this study indicate that there is a significant relationship between leg muscle power and shooting accuracy in the soccer game of SMAN 1 Lawa students.

Keywords: Power of the Legs; Shooting; Soccer.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan siswa kelas XI SMAN Lawayang berjumlah 210 orang dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik statistik *product moment* 0.05%. Dalam penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa, dimana $R_{xy} = 0.48 > r$ tabel 0.361. Sedangkan koefisien determinasi (r^2) = 0.24 atau 24 %. Hal ini menunjukkan tingkat korelasi antara variabel *power* otot tungkai (X) dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa (Y) berada pada korelasi sedang. Disamping itu 76 % dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik yang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, *Shooting*, Sepak Bola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasukkan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia karena dianggap mampu menunjang kegiatan pembelajaran yang lain. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani dapat melatih keterampilan motorik, afektif, dan psikomotor. Ketiganya merupakan komponen yang dibutuhkan dalam membentuk kecerdasan anak.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu, masing- masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan dari permainan sepak bola untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh semangat

Sepak bola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepak bola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan (Nasution, 2018)

Kemenangan tidak dapat diraih secara personal dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, tehnik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu . permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Bermain dengan power dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Kesempurnaan teknik individu, strategi pertandingan, taktik tim, serta penerapannya dalam pertandingan sangat berpengaruh pada kemenangan tim dalam pertandingan. Dalam permainan sepak bola, kemenangan yang diraih adalah berdasarkan gol yang berhasil diciptakan oleh pemain sebagai buah kerja sama tim. Salah satu cara untuk mencetak gol

adalah melalui *shooting* menuju gawang lawan. Kemampuan teknik-teknik ini dapat lebih baik jika ditunjang dengan kemampuan kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik menghasilkan gol, seorang pemain harus menguasai teknik *shooting* dengan benar. Selain penguasaan teknik, seorang pemain harus ditunjang dengan faktor fisik yang baik pula. Faktor tersebut di antaranya *power* otot tungkai.

Power adalah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh. Kemampuan *power* sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, misalnya pada saat pemain sepak bola melakukan *shooting* atau tendangan ke gawang.

Shooting atau tendangan ke gawang adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. *Shooting* ini biasanya dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Semakin banyak gol yang tercipta maka akan semakin dekat suatu tim menuju kemenangan.

Dalam melakukan suatu *shooting* tentunya seorang pemain juga harus memperhatikan *power* otot tungkai yang dimiliki. Semakin bagus *power* otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola maka semakin besar peluang yang tercipta untuk menghasilkan suatu gol.

Berdasarkan paparan di atas, maka Pemain yang memiliki *power* otot yang bagus akan dapat menciptakan akurasi *shooting* yang bagus pula, berarti hal ini akan sangat menguntungkan bagi tim tersebut. Sebaliknya juga demikian, jika seorang pemain memiliki *power* otot yang kurang bagus, maka diduga pemain tersebut akan sulit melakukan *shooting* yang bagus.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul : hubungan *power* otot tungkai dengan akurasi shooting pada permaian sepak bola siswa SMAN 1 Lawa.

Power Otot Tungkai

Dalam olahraga sepak bola sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi.

(Nurwiyandi, 2019). Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, serta seberapa jauh seseorang menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh seseorang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya.

Selanjutnya menurut (Bertan et al., 2016), *power* adalah salah satu unsure kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak *eksplosif*, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

(Djazari et al., 2013)*power* merupakan gabungan beberapa usur fisik yaitu unsur kekuatan dan *unsure* kecepatan, artinya kemampun *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakuan dengan menggunakan kekuatandan kecepatan.selanjutnya menurut (Nurwiyandi, 2019), *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan.

Power adalah kemampuan otot untuk mengerakan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Berdasarkan kutipan diatas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan *eksplorisif power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi cirri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Sesuai dari penjelasan (442, 2012) *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplorisif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat cepatnya. *Power* otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimal.

Kemampuan *Shooting*

Istilah *shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menurut Marhaendro dalam (Raharjo, 2018) *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. *shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan.

Dalam permainan sepak bola teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik dan terutama pada bagian punggung kaki. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan atau bertahap.

Menurut (Nasution, 2018) Agar berhasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan bola lainnya, seperti passing atau menyundul bola.

Kebanyakan peluang melakukan tembakan datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tembakan jika telah tiba waktunya.

Selanjutnya Menurut Mielke dalam (Nurwiyandi, 2019) “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Aspek terpenting dalam melakukan teknik *shooting* menurut (Widodo, 2013) adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpu sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut.

Untuk menghasilkan tembakan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan, penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menembak bola sangat penting.

Kaki yang menendang harus sesuai dengan gerakan untuk menembak, tubuh bagian atas juga memiliki peran yang sangat penting ketika badan ditarik ke belakang tendangan akan keras sebaliknya jika badan di condongkan ke depan tembakan akan pelan.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode korelasional yang ingin mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *power* otot tungkai dan variabel terikat adalah kemampuan akurasi shooting. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawa yang berjumlah 210

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *teknik purposive random sampling* dengan pertimbangan jenis kelamin laki-laki dan mahir melakukan shooting bola pada permainan sepak bola. Jadi sampel pada penelitian berjumlah 30 orang.

Instrumen *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *standing long jump* yang dilakukan 3 kali kesempatan untuk tiap siswa sedangkan tes kemampuan *shooting* bola dilakukan 3 kali pengulangan untuk tiap siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik *product moment*

HASIL DAN PEMBAHASAN

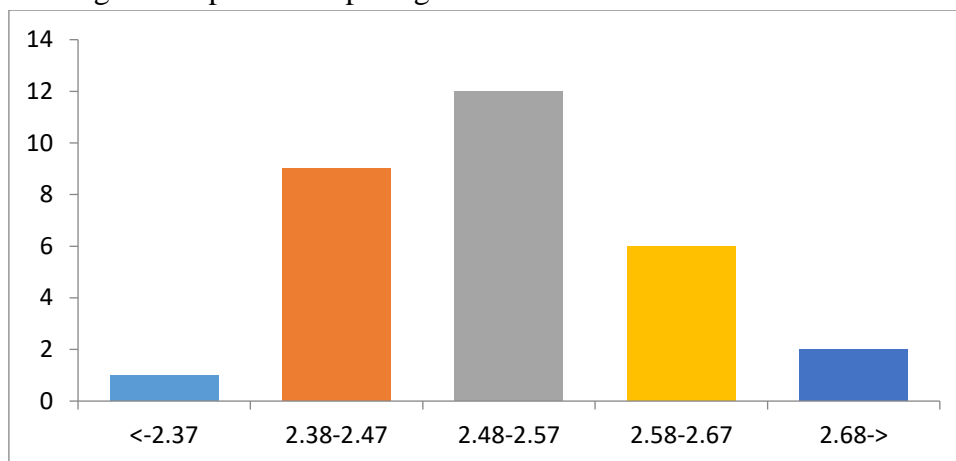
Deskriptif variable penelitian *power* otot tungkai (X) dengan shooting bola (Y) distribusi frekuensi data *power* otot tungkai dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

Tabel 1 : distribusi frekuensi data *power* otot tungkai

Kelas interval	Frekuensi	Presentasi
<-2.37	1	3%
2.38-2.47	9	30%
2.48-2.57	12	40%
2.58-2.67	6	20%
2.68->	2	7%
Jumlah	30	100%
Statistik	Skor	
Jumlah	75.95	
Rata-rata	2.53	
Standar deviasi	0.092	
Minimum	2.37	

Maximum	2.70
---------	------

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tes *power* otot tungkai apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



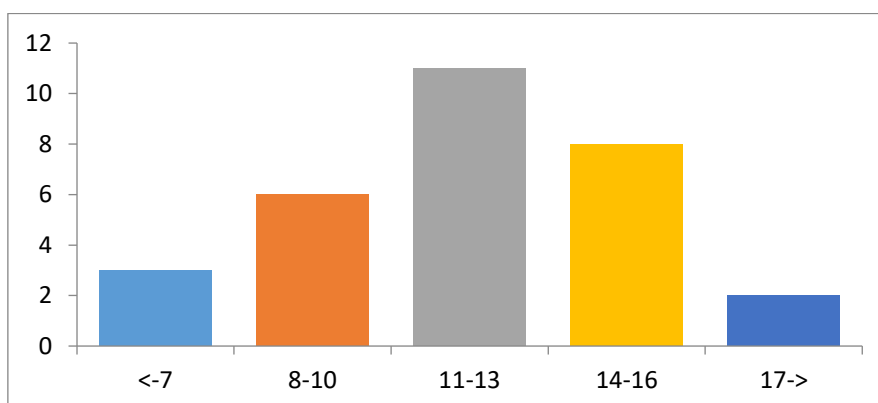
Grafik 1: distribusi frekuensi data *power* otot tungkai

Tabel 2 : distribusi frekuensi data akurasi *shooting*

Kelas interval	Frekuensi	Presentasi
<-2.37	1	3%
2.38-2.47	9	30%
2.48-2.57	12	40%
2.58-2.67	6	20%
2.68->	2	7%
jumlah	30	100%

Statistik	Skor
Jumlah	363.00
Rata-rata	12.10
Standar deviasi	2.928
Minimum	7.00
maximum	17.00

Dari table diatas dapat diketahui bahwa Akurasi Shooting apa bila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 2: Distribusi Frekuensi Data Akurasi Shooting

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidaknya sebuah data. Pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp sig* dengan 0.05. kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp sig* lebih besar dari 0.05, apa bila tidak memenuhi criteria maka hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3: Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Power otot tungkai</i>	.519	Normal
2	akurasi <i>shooting</i>	.086	Normal

Berdasarkan table diatas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0.05, maka hipotesi yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut maka data *variabel* dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan statistic parametric.

Uji linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linieritas tau tidak antara *variabel* bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4: Hasil Perhitungan Uji Linieritas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Power otot tungkai - akurasi shooting</i>	0.340	Linear

Berdasarkan hasil diatas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubunganyang linear.

Uji *product moment*

Tab 6: hasil uji korelasi *product moment*

Jenis korelasi	Harga <i>r</i>		Keterangan
	Hitung	Sig 0.05	
X – Y	0.489	0.006	Signifikansi

Berdasarkan nilai probabilitas atau signifikan sidari tabel di atas diketahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* memiliki nilai signifikan sebesar $0.006 < 0.05$ dan nilai r_{xy} sebesar 0.489 dari nilai r tabel 0.361, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa.

PEMBAHASAN

Menendang bola pada permainan sepak bola adalah hal yang dilakukan untuk mencapai gawang dan saat menendang bola semua kondisi fisik berperan aktif. Baiknya *power* otot tungkai, akan berpengaruh besar terhadap hasil tendangan kearah gawang. Masing-masing memiliki fungsinya sendiri-sendiri. *Power* otot tungkai memiliki *power* terhadap tendangan bola yang keras agar menghasilkan *power* yang maksimal. Kecepatan berperan untuk meningkatkan hasil kerasnya kecepatan bola kearah gawang,

Power otot tungkai yang semakin besar menunjukkan bahwa pemain sepak bola semakin kuat ototnya dalam menendang sehingga akan semakin meningkatkan jumlah hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Memiliki *power* otot tungkai yang baik akan meningkatkan *power* yang meledak pada saat menendang bola kearah gawang, sehingga meningkatkan kemungkinan berhasilnya tendangan kearah gawang. Semakin tepat tendangan kearah gawang maka akan semakin besar atau semakin banyak hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh hubungan koefisien variabel *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* bernilai positif. Dengan nilai r hitung $0.489 > 0.361$ dan nilai signifikansi *2-tailed* $0.006 < 0.05$ dan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “hubungan *power* otot tungkai memberikan korelasi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa.

Saat melakukan *shooting*, tungkai berfungsi sebagai penggerak bola, agar bola melaju dengan cepat maka *power* sangat dibutuhkan saat melakukan tendangan. *Power* yang baik didukung oleh *power* otot tungkai yang baik pula, oleh karena itu *power* otot tungkai menjadi faktor pendorong dalam melakukan *shooting*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada permainan sepak bola siswa SMAN 1 Lawa. Hal ini diketahui

berdasarkan besarnya nilai r_{xy} $0.489 > 0.361$ dan nilai signifikan sisi sebesar $0.006 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut baiknya menggunakan instrument tes yang lebih tepat
2. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang sejenis baiknya mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 442, A. número. (2012). No Title طرق تدريس اللغة العربية. *Экономика Региона*, 32.
- Bertan, C. V., Dundu, A. K. T., & Mandagi, R. J. M. (2016). Pengaruh Pendayagunaan Sumber Daya Manusia (Tenaga kerja) Terhadap Hasil Pekerjaan (Studi Kasus Perumahan Taman Mapanget Raya (Tamara). *Jurnal Sipil Statik*, 4(1), 13–20. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jss/article/view/10727/10309>
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugraha, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny. *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen*, 2(2), 181–209. <https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671>
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1–10.
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14–25. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpress/article/view/557>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Widodo, A. (2013). *Pengaruh Latihan Plyometric “Standing Jump Dan Long Jump” Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putra Usia 15 -17 Tahun.*