

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Bryan Nofianto^{1)*}, Saifu^{2)*}, Abdul Saman^{3)*}

^{1)*}prodi penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo

E-mail: bryannofianto3@gmail.com

^{2)*}Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail: syaifulpendor@gmail.com

^{3)*}Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail: nabilasaman04@gmail.com

ABSTRACT

The objective of this study was to find out the effect of leg muscle strength training on long kick ability in soccer games at SSB Galasiswa Kendari. The sampling technique in this study used a total sampling technique where there the entire population was used as the research sample. The data was analyzed by using descriptive analysis statistical techniques to calculate the average achieved pree-test and post-test. To examine the hypothesis, the researcher used a statistical t-test, based on the results finding, leg muscle strength training has effect on long kick ability in soccer games at SSB Galasiswa Kendari. The research data were analyzed using descriptive statistical analysis techniques, to calculate the average achieved from the pre-test and post-test and hypothesis testing with the t-test statistical test with a significant level of 0.05. Based on the results of data analysis using the t-test at a significant level of 0.05, this study can be concluded that there is an effect of leg muscle strength training on long kick ability in soccer games at SSB Galasiswa, where in the hypothesis test the level is sig. (2-tailed)) reached 0.00, which means it is smaller than 0.05, which means that there is a significant effect on leg muscle strength training. It is proven that there is a percentage increase of 30,33% pre-test and post-test after doing leg muscle strength training.

Keywords: *Leg Muscle Strength; Long Kick; Football*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola pada SSB Galasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Galasiswa Kendari. Data penelitian dianalisis dengan tehnik statistik analisis deskriptif, untuk menghitung rata-rata yang dicapai dari *pre test* dan *post-test* dan pengujian hipotesis dengan uji statistika uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola pada SSB Galasiswa, dimana dalam uji hipotesis taraf *sig.(2-tailed)* mencapai angka 0,00

yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kekuatan otot tungkai. Terbukti bahwa terdapat presentase peningkatan sebesar 30,33 % *pree test* dan *post-test* setelah melakukan latihan kekuatan otot tungkai.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai; Tendangan Jauh; Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan berolahraga akan menghambat penurunan daya tahan tubuh. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensial ataupun bakat yang dimiliki atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki atlet.

Di dalam sebuah cabang olahraga untuk menciptakan tempat latihan yang kondusif dan nyaman bagi atlet diperlukan sarana dan prasarana yang mereka butuhkan. Melatih atlet dengan teknik teknik yang benar terutama untuk teknik menendang bola (*passing*) dikarenakan menendang jauh sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepak bola sehingga dapat melancarkan proses latihan dan dapat meningkatkan potensi siswa yang baik dalam bermain sepak bola dari hasil pengamatan yang penulis lakukan sebelumnya penulis melihat sebagian besar sarana dan prasarana yang terdapat pada SSB Galasiswa Kendari sudah cukup layak mulai dari lapangan, bola, gawang yang dapat menunjang proses latihan.

Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepak bola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepak bola berkembang dengan pesat di kota Kendari. Perkembangan olahraga sepak bola untuk saat ini sudah mengalami kemajuan khususnya di SSB Galasiswa Kendari yang berlokasi di Jln. Chairil Anwar Kecamatan puuwatu Kota Kendari merupakan salah satu SSB yang melatih atletnya untuk bermain sepak bola agar mencapai prestasi di cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola di tingkat daerah maupun nasional dari hasil pengamatan yang telah penulis lihat sebagian besar atlet memiliki semangat yang besar untuk mengikuti latihan yang dilakukan setiap hari. Mulai dari siswa yang memiliki tempat tinggal yang jauh, mereka bersama sama melakukan kewajibannya untuk berlatih dengan baik.

Seorang pemain yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan paling penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik, bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak

berusia 14 tahun. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik tendang bola, (Chusairi, 2019) Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan teknik permainan dengan mudah, karena apabila para pemain mempunyai kepercayaan diri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Adapun macam-macam teknik dasar dalam permainan sepak bola menurut Menurut (Sucipto, 2013), menyatakan bahwa pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan pemain di dalam lapangan dalam pertandingan akan sangat besar., meliputi: teknik menggiring (*dribble*), menimang bola (*juggling*), mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*trapping*), lemparan kedalam (*throw-in*), menyundul bola (*heading*), mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), menendang (*shooting*), *shooting chip* dan *volley*, bergerak melewati lawan, keterampilan bertahan, penjaga gawang (*goalkeeping*), *shooting* bola mati, teknik menyerang dan bertahan. Beberapa macam teknik dalam bermain sepak bola, penulis tertarik melakukan penelitian tentang menendang bola khususnya tendangan jauh pada permainan sepak bola. Menurut pengamatan penulis banyak memiliki kekuatan tendangan yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan ada pemain yang memiliki tendangan keras, kuat dan akurat tetapi ada juga pemain yang kurang tepat dalam melakukan umpan sertan memiliki tenaga yang lemah. Menghasilkan suatu tendangan yang akurat dibutuhkan koordinasi gerakan ayunan, pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola, dan ditunjang kemampuan fisik yang prima khususnya kemampuan otot tungkai sangat diperlukan, karena seorang pemain yang hendak melakukan tendangan jauh dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai mempunyai peran penting dalam melakukan tendangan jauh, maka perlu dipilih suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola. Salah satu bentuk latihan yang dipilih adalah latihan pembebanan pada otot tungkai, dengan gerakan fleksi dan ekstensi. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah dengan latihan *squat jump*. *Squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang diduga bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang juga nantinya bermuara terhadap peningkatan kemampuan atlet dalam melakukan tendangan jauh.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat atlet SSB Galasiswa kendari sedang melaksanakan latihan atau pada saat bermain. Didapati permasalahan yaitu tendangan jauh atlet SSB Galasiswa Kendari yang tidak sampai pada tujuan yang

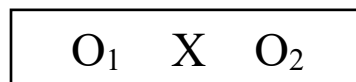
diinginkan. Seringkali tendangan jauh yang dilakukan hanya sampai setengah dari tujuan yang ingin dilakukan, hasilnya tendangan yang dilakukan direbut oleh lawan. Hal ini terlihat pada saat latihan maupun pertandingan yang dimainkan. Jika hal ini tidak diperbaiki, peluang untuk menguasai pertandingan dan memainkan tempo permainan kemungkinan akan menjadi tipis, karena bola yang di umpan tidak sampai atau tidak akurat.

Sesuai dengan karakteristik dasar sepak bola dimana teknik dasar yang harus dikuasai yaitu meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*. Dari hal tersebutlah penulis ingin melakukan penelitian tentang kemampuan tendangan jauh, karena pentingnya dalam sebuah permainan sepak bola. Mengingat olahraga sepak bola ini memiliki karakteristik pada otot tungkai, maka latihan *squat jump* diyakini akan menjadi solusi untuk hasil tendangan jauh. Alasannya karena latihan ini melatih otot-otot paha dan bagian bawah tungkai yang menjadi sumber kekuatan untuk melakukan tendangan jauh secara maksimal. Oleh sebab itu, penulis ingin menerapkan judul penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa Kendari.

Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa Kendari. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa Kendari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian eksperimen, metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-grub pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding, (Kusumawati, 2015), Adapun gambaran rancangan penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian
(Kusumawati, 2015)

Keterangan:

O₁ : *Pretest* (tes awal)

X : *Treatment* (perlakuan)

O₂ : *Posttest* (tes akhir)

Dalam *one group pretest-posttest design* diatas dijelaskan bahwa terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan atau pelatihan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Jadi pengaruh perlakuan atau pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa Kendari. Perlakuan yang di rencanakan tiga kali per minggu yaitu senin, rabu, jumat, serta latihan 18 kali pertemuan. Di awali dengan *pretest* dan *posttest* di lakukan setelah 18 kali pertemuan.

Menurut (Arikunto, 2013), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Galasiswa Kendari. yaitu berjumlah 35 orang.

Sampel dalam penelitian ditarik dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diseleksi dengan pertimbangan memilih atlet SSB Galasiswa Kendari yang berumur 15 sampai 17 tahun. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang teste.

Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik yaitu dengan uji t. Akan tetapi sebelum dianalisis akan di uji prasyarat normalitas dan homogenitas data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 17), uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hal tersebut penting karena bila data setiap variabel tidak normal, maka pengujian hipotesis tidak bisa menggunakan statistik parametrik. Pengujian normalitas dengan metode grafik normal *Probability Plots* berikut:

1. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas.
2. Jika data menyebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Arikunto, 2018), menyatakan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogeni.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah memenuhi uji prasyarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang positif dan signifikan yang ditimbulkan dari latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasisswa Kendari.

Uji t merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah, yaitu yang menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti. (Sugiyono, 2018). (Sugiyono, 2018), juga berpendapat untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan *t-test uncorrelated*. Akan terdapat perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 0,05 dengan kriteria dalam penelitian ini adalah:

- a. Bila harga observasi lebih besar dari harga tabel, pada taraf signifikansi maka terdapat perbedaan kekuatan tendangan jauh sebelum dan sesudah perlakuan maka hipotesis diterima,
- b. Bila harga observasi lebih kecil dari harga tabel, pada taraf signifikansi 0,05 maka tidak terdapat perbedaan kekuatan tendangan jauh sebelum dan sesudah perlakuan dengan bola digantung, maka hipotesis alternatif ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil *Deskriptif Pree-Test* Kemampuan Tendangan Jauh dengan Kekuatan Otot Tungkai

Hasil analisis *statistic* deskripsi yang dimaksud adalah rata-rata, deviasi standar, maksimum dan minimum dari variabel penelitian. Data statistik *deskriptif* dapat dilihat pada lampiran 2. Adapun hasil statistik *deskriptif* variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. *Deskriptif* Kemampuan Tendangan Jauh (*Pree Test*) atau sebelum diberikan Latihan Kekuatan Otot Tungkai

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	35	11,88	29,56	21,8291	3,71359

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat diketahui bahwa: Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik *deskriptif* sebagai berikut: rata-rata = 21,82, standar deviasi = 3,71, nilai maksimum = 29,56, nilai minimum = 11,88. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari variabel hasil *pree-test* kemampuan tendangan jauh dengan latihan kekuatan otot tungkai.

2. Hasil *Deskriptif Post Test* Kemampuan Tendangan Jauh dengan Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 2. *Deskriptif* Kemampuan Tendangan Jauh Hasil *Post-Test* Sesudah diberikan Latihan Kekuatan Otot Tungkai

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Postest</i>	35	15,50	36,82	28,4460	4,84973

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat diketahui bahwa. Hasil hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik *deskriptif* sebagai berikut: rata-rata 28,44, standar deviasi 4,84, nilai maksimum 36,82, nilai minimum 15,50. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari hasil *post-test* kemampuan tendangan jauh dengan latihan *squad-jump*.

3. Efektifitas Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepak Bola

Dari hasil statistik hasil penelitian diatas pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola diperoleh nilai mean (rata-rata) *pre-test* = 21,82 dan mean (rata-rata) *post-test* = 28,44.

Dengan demikian untuk menghitung presentase peningkatan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pree test}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{mean post test} - \text{mean pree test}$$

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{6,62}{21,82} \times 100\% = 30,33\%$$

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian iini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Perlakuan	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	,106	35	,200*	,970	35	,438
<i>Postest</i>	,121	35	,200*	,944	35	,074

Hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa hasil signifikan dilihat dari *table Shapiro-Wilk* semua variabel penelitian mempunyai sig lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest-posttest</i>	<i>Based on Mean</i>	,789	1	68	,377
	<i>Based on Median</i>	,645	1	68	,425
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,645	1	60,011	,425
	<i>Based on trimmed mean</i>	,657	1	68	,421

Oleh karena itu dilihat dari tabel tersebut homogenitas antara *pre-test* dan *post-test* 0,377. Suatu penelitian dikatakan homogen apabila *Based on Mean* > 0,05 maka data antara *pre-test* dan *pos-test* adalah homogeny sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji-t.

3. Uji-t

Tabel 5. Rangkuman Uji-t pada Saat *Pre-Test* dan *Post-Test*

<i>Paired Samples Test</i>								
<i>Paired Differences</i>								
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2- tailed)</i>
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pretest - posttest</i>	-6,61686	2,59274	,43825	-7,50749	-5,72622	-15,098	34	,000

Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.860 ^a	.740	.732	1.93523

a. Predictors: (Constant), post_test

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa:

- Jika nilai sig.(2-tailed) > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak
- Jika nilai sig.(2-tailed) < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima

Pada rangkuman uji-t menggunakan SPSS 26 dapat diketahui hasil dari nilai diatas sig. (2-tailed) adalah 0,00. Artinya bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan hasil kemampuan tendangan jauh antara *pre-test* dan *post-test* setelah melakukan latihan kekuatan otot tungkai di lihat menggunakan SPSS 26. Koefisien determinasi antara kedua variabel (R^2) sebesar 0,74 dengan kata lain 74% kemampuan tendangan jauh di tentukan oleh kekuatan otot tungkai.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendang jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa. Secara khusus latihan yang diberikan telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan tendangan jauh dimana rata-rata seelum diberikan latihan sebesar 21,82, sedangkan setelah diberikan latihan sebesar 28,44. Pemberian latihan yang disesuaikan dengan karakteristik kemampuan yang akan ditingkatkan dan karakteristik siswa maka akan menghasilkan peningkatan yang signifikan pada saat, melakukan tendangan jauh.

Program pemberian latihan kekuatan otot tungkai bertujuan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan faktor pendukung kemampuan tendangan jauh. Secara khusus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai dengan kegiatan latihan melompat dengan kaki lurus dan mendarat dengan kaki silang (*squat jump*) ini memberikan dukungan pada kemampuan tendangan jauh.

Kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola harus memiliki penguasaan poin-poin kemampuan tendangan jauh dengan baik. Poin-poin tendangan jauh di antaranya yaitu konsentrasi, sentuhan pertama pada bola, perkenaan kaki pada bola. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki kemampuan tendangan jauh yang baik membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam peningkatan poin-poin kemampuan tendangan jauh tersebut baik harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kemampuan. Dalam permainan sepak bola tendangan jauh sangatlah penting karena selain digunakan untuk mencetak gol juga dapat digunakan untuk memberikan umpan jauh kepada teman satu tim atau sapuan di daerah pertahanan sendiri (*clearent*) ketempat lain dengan baik. Selain itu, tendangan jauh dapat digunakan untuk memberikan umpan jauh kepada teman yang berada di sisi lapangan ataupun di dalam area finishing. Sehingga latihan kekuatan otot tungkai sangat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan tendangan jauh yang akan mendukung pencapaian prestasi bermain yang maksimal. Secara khusus latihan yang diberikan pada SSB Galasiswa ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan tendangan jauh dimana peningkatan *mean different* sebesar 30,33%. Program latihan kekuatan otot tungkai bertujuan agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan tendangan jauh. Oleh karena itu latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan Latihan *squat jump* ini memberi sumbangan pada kemampuan tendangan jauh.

Yang membedakan penelitian yang telah penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu tempat penelitian dimana peneliti melakukan penelitian *Club Tourcamp* peneliti terdahulu memperoleh nilai rata-rata dari *pre test* sebesar 16,87

sedangkan *post test* 20,22 artinya ada perbedaan setelah di lakukan *treatment* (perlakuan) yaitu latihan *squat jump* dalam melakukan tendangan jauh. Terbukti lagi setelah di lakukan penghitungan presentase peningkatan terhadap tendangan jauh sebesar 23,71% *pre test* dan *post test* setelah melakukan latihan kekuatan otot tungkai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t di dalam SPSS 26 dengan taraf sig. (*2-tailed*) adalah 0,00. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh permainan sepak bola pada SSB Galasiswa. Dimana rata-rata dari *pre test* sebesar 21,82 sedangkan *post test* 28,44 artinya ada perbedaan setelah di lakukan *treatment* (perlakuan) yaitu latihan *squat jump* dalam melakukan tendangan jauh. Terbukti lagi setelah di lakukan penghitungan presentase peningkatan terhadap tendangan jauh sebesar 30,33% *pre test* dan *post test* setelah melakukan latihan kekuatan otot tungkai.

SARAN

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyatakan: Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitas bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks, Bagi club, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal, Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh pada permainan sepak bola di SSB Galasiswa Kendari Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya yang senantiasa mendukung dan selalu ada untuk saya La Manisi, dan Wa Ode Raano, dan kepada yang terhormat bapak Prof. Dr. H. Saifu, M.Kes., selaku pembimbing satu dan sekaligus ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, bapak Abdul Saman, S. Pd., M. Pd., AIFO. selaku pembimbing dua saya dan kepada pelatih SSB Galasiswa Kendari, yang telah memberikan izin penelitian, serta atlet SSB Galasiswa Kendari yang telah membantu penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datangnya

dari Allah Swt dan ketidak sempurnaan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis ucapkan wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Dasar- Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chusairi. 2019. *Pembinaan Taktik dan Teknik Sepak bola*. Jakarta. Mutiara Sumber Widya.
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto, dkk. (2013). *Sepak Bola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.