

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA PSDKU ARU

Gidion. S. maita¹, Jusak. Syaranamual², Falerius. Somarwain³
gididonmaita@gmail.com¹, jusakambon@gmail.com²,
falensomarwain91@gmail.com³
Pendidikan Jasmani Kabupaten Kepulauan Aru (PSDKU)

ABSTRACT

Football game is one of the sports that is of interest to Patimura University students of the Outside Main Campus Study Program (PSDKU ARU), who often appear with PSDKU ARU soccer players at soccer championships held in the city of Dobo. As well as in the student league "The Effect of Limb Muscle Strength Training on the Distance of Kicks in Psdku Aru Soccer Players" which amounted to 20 people, the collection of data sources in this study was through long-distance kick test data before being treated and after being treated. The test result from observation = 12.129 is greater than ttable. For levels of 5% and 1% ($12,129 > 1,729$ and $> 2,539$). Thus the null hypothesis (H_0) which states that there is no effect of weight training using body weight on increasing leg muscle strength in PSDKU ARU soccer players, is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. The results of research and discussion are Squats, Hillrice, Step exercises. -Up, and Split Leg. To objectively improve the ability to shoot distance for PSDKU ARU soccer players. The intensity of exercise was 50% in weeks I and II, weeks III and IV was 75%, and weeks V and VI were 100%.

Keywords : Strength Training, Leg Muscles. Kick Far

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola sudah lama dikenal dan semakin maju di dunia internasional. Perkembangan permainan sepakbola dewasa ini adalah mencapai tingkat yang sangat menggembirakan. Permainan ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Permainan sepakbola sangat populer di kota maupun di

pedesaan, hal ini dapat kita lihat hampir setiap tahun ada kejuaraan baik tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Pada waktu pertandingan berlangsung para pemain sepakbola PSDKU Aru sering terlihat tidak mampu untuk melakukan tendangan jarak jauh untuk melakukan umpan pada pemain yang berada di depan, hal ini membuat para pemain harus bermain dengan operan dekat sehingga banyak bola yang sangat mudah di rebut dan dikuasai oleh pemain lawan. Kelemahan ini menyebabkan para pemain sepakbola PSDKU Aru sulit melakukan serangan balik dengan memanfaatkan tendangan jarak jauh, setelah di evaluasi oleh pelatih maka di pastikan bahwa sumber kelemahan utamanya adalah masih kurangnya latihan yang berfokus kekuatan otot tungkai serta teknik yang diajarkan juga masih dikatakan kurang.

Menurut (Muhajir, 2007),“Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Menurut (Luxbacher, 2008) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

(Wiyono, 2017)Teknik dasar olahraga sepakbola meliputi menendang, menghentikan bola, menyundul, menangkap bola (penjaga gawang), melempar bola (penjaga gawang dan lemparan ke dalam) dan mengoper bola. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, pemain bola harus mahir menendang bola dengan berbagai cara.

(Irfan, 2020) Tendangan dalam bermain sepakbola salah satunya adalah tendangan penalti. Tendangan penalti dilakukan kurang dari 2 detik tapi ini membutuhkan pengendalian emosi, khususnya untuk pemain yang mengalami langsung. Faktanya, analisa dari skor pertandingan 2004 UEFA (*Union of European Football Association*) *European Championships* 3 dan 2006 FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) *World Cup*, 25% dan 33% dihasilkan di titik penalti (wood, 2010).

Menurut (Sarumpaet, 1992)“Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara. Namun, dalam penelitian ini karena pembahasannya adalah untuk mengukur jauhnya tendangan , penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam.

Perlu diperhatikan bahwa teknik menendang bola adalah letak kaki tumpu, bagian perkenaan bola, sikap badan, kaki yang menendang bola dan pandangan mata. (Soekatamsi, 1984).

Menurut (Sucipto dkk, 2000) menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Untuk lebih jelasnya teknik tendangan jarak jauh dimulai dari mencondongkan badan dan mengayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola dengan ayunan tinggi kebelakang, kaki tumpu diletakkan sedikit condong kebelakang selama melakukan tendangan untuk memberikan angkatan kepada hasil tendangan diusahakan perkenaan bola tepat pada posisi separuh dari bawah dan dan gunakan lengan sebagai keseimbangan. Perpanjang tendangan dengan gerak lanjut yang kuat untuk menambah jarak hasil tendangan (Mielke, 2007).

Otototot yang tidak terlatih karena sesuatu sebab, karena suatu kecelakaan misalnya, akan menjadi lemah. Karena serabutnya mengecil (*atrofi*), dan kalau hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot (Sajoto, 1988).

Menurut pendapat (Sarumpaet, 1992) menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola”. Jauhnya tendangan sangat dipengaruhi teknik tendangan yang benar, untuk tendangan jarak jauh digunakan kura-kura kaki bagian dalam. Teknik tersebut dapat dilakukan dengan cara: menggunakan kaki tumpu sebagai awalan dengan membentuk busur atau

melengkung kira-kira 45 ° kaki tumpu diletakkan kurang lebih 2 sampai 3 telapak kaki di samping bola.

Menurut (Ismaryanti 2006), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsure yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk mencapai prestasi optimal.

Menurut (Sukadiyanto, 2002) latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas.

Pengertian latihan menurut (Bompa, 2009) yang dikutip oleh bahwa: latihan bisa didefinisikan sebagai proses sistematis yang berubah, latihan yang berkelanjutan, serta memiliki tujuan yang maksimal dalam memperbaiki performa atlet.

METODOLOGI

a. Rancangan Penelitian Dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan rancangan desain penelitian *one group pre-test-post-test-design*. Lokasi tempat penelitian dilaksanakan di lapangan kampus PSDKU UNPATTI Kabupaten Kepulauan Aru, Waktu penelitian disesuaikan dengan surat izin penelitian, sedangkan lamanya penelitian dilakukan selama enam minggu dengan frekwensi latihan satu minggu tiga kali (Sucipto dkk, 2000). Berdasarkan pengertian teori tersebut diatas, maka populasi Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola PSDKU Aru yang berjumlah sebanyak 20 orang. Melihat pada jumlah populasi yang ada maka penelitian ini adalah penelitian populasi.

b. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

1. Program perlakuan adalah latihan kekuatan otot tungkai yang di lambangkan dengan X.
2. Variabel terikat adalah tes jauhnya tendangan yang di lambangkan dengan Y.

c. Instrumen Penelitian

1. Instrument perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan kekuatan otot tungkai dengan bentuk latihanya meliputi:
 - a. *Squats*
 - b. *Hillrice*
 - c. *Step-Up*
 - d. *Split Leg*
2. Instrumen pengukuran dalam penelitian adalah Tes banyaknya gerakan yang benar dari bentuk latihan di atas selama 1 menit. Menurut Golden And Mayer dalam (Sajoto, 1988).

d. Teknik Analisis Data

Rancangan analisis data merupakan bagian integral dari proses penelitian yang dituangkan dalm bentuk tulisan. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan rumus uji-t,(Sudijono, 2009). Dalam penelitian ini untuk diuji hipotesis menggunakan rumus;

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan pada Pemain Sepak Bola Psdku Aru. Data yang diperoleh dianalisis meliputi data tes awal (pre test) dan data tes akhir (post Test) dari

pengaruh latihan kekuatan otot Tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan Pada Pemain Sepak Bola Psdku Aru.

Tabel 1. Data Daya Tahan Aerobic Pre Test dan Post Test

No	X	Y	D = (X-Y)	D ² = (X- Y) ²
1	18,1	24,2	-6,1	37,21
2	15,9	25,1	-9,2	84,64
3	25,6	30,2	-4,6	21,16
4	29,8	41,3	-11,5	132,25
5	27,6	40,2	-12,6	158,76
6	17,1	25,3	-8,2	67,24
7	23,6	37,4	-13,8	190,44
8	25,7	40,1	-14,4	207,36
9	17,9	25,4	-7,5	56,25
10	21,8	40,1	-18,3	334,89
11	22,9	40,2	-17,3	299,29
12	26,8	42,1	-15,3	234,09
13	26,7	43,3	-16,6	275,56
14	18,7	30,1	-11,4	129,96
15	16,9	29,7	-12,8	163,84
16	15,8	27,5	-11,7	136,89
17	17,9	30,1	-12,2	148,84
18	20,1	41,1	-21	441
19	19,7	30,3	-10,6	112,36
20	18,2	41,2	-23	529
Jumlah	ΣX= 426,8	ΣY= 684,9	ΣD= -258,1	ΣD ² = 3761,03

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui $t_{hitung} = 12,129$ kemudian dikonsultasikan dengan angka kritik data t_{tabel} baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1% dengan terlebih dahulu menentukan db atau df-nya dimana db atau df = N-1 = 20-1 = 19. Dengan demikian untuk taraf signifikansi 5% diketahui nilai $t_{tabel} = 1,729$ Sedangkan untuk taraf signifikan 1% diketahui nilai $t_{tabel} = 2,539$ Itu berarti pada taraf signifikan 5% lebih kecil dari pada t_{hitung} lebih besar dari taraf signifikan 1% atau $t_{tabel} < t_{hitung} > t_{tabel}$ atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa $1,729 < 12,129 > 2,539$.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif atau H_a diterima dan sebaliknya menolak hipotesis nihil. Berdasarkan pengujian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap jauhnya tendangan pada Pemain Sepak Bola Psdku Aru. Itu berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol ditolak (H_o).

Dengan demikian setelah dilakukan program latihan *squats*, *hillrice*, *step-up*, dan *split leg*. pada altit sepak bola Psdku Aru dapat dilihat bahwa latihan tersebut memiliki pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada altit sepak bola Psdku Aru yang pada awalnya memiliki kekuatan otot tungkai yang lemah menjadi meningkat setelah latihan *squats*, *hillrice*, *step-up*, dan *split leg* dilakukan, hal ini dapat dilihat pada data tes awal dan tes akhir dengan melakukan tes jauhnya tendangan, dapat dilihat bahwa data tes akhir mengalami peningkatan dari data tes awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States.
- Irfan. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Patriot 2.3*.
- Luxbacher. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar- Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet. (1992). *Teknik Dasar Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta.
- Sudijono. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. jakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta FIK UNY.

Wiyono. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Passing. *Penjaskesrek*.