

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlit SSB (Sekolah Sepak Bola) Badak Muda Kabupaten Pandeglang

Septi Citra Permana, Asep Erwansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Mutiara Banten

Stkip.mutiarabanten@yahoo.com

Abstract: Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *shooting* dan meningkatkan intensitas latihan teknik dasar tendangan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Atlit SSB (Sekolah Sepak Bola) Badak Muda Kabupaten Pandeglang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan Pre-Post Tes desain. Populasi yang digunakan adalah Atlit SSB (Sekolah Sepak Bola) Badak Muda Pandeglang sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik random, setelah random diperoleh sampel dilakukan tes awal yaitu tes *Shooting Bobby Charlton*. Dari hasil itu dilanjutkan pengelompokan subyek dengan menggolongkan menjadi dua kelompok dengan cara hasil tes awal diranking, selanjutnya pola yang digunakan adalah A-B-B-A. Memberikan perlakuan kepada kedua kelompok dengan perlakuan yang berbeda, yaitu : kelompok A diberi latihan Gym dan kelompok B diberi latihan Run ABC. Memberikan tes akhir kepada kedua kelompok dengan jenis tes yang sama dengan tes awal, yaitu test *Shooting Bobby Charlton*. Latihan diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu atau dalam 18 kali pertemuan. Hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata gain skor pada kelompok latihan Gym sebesar 41 dan ABC Run sebesar 22, hal tersebut menunjukkan bahwa latihan Gym memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada latihan ABC Run pada tendangan shooting di SSB Badak Muda Pandeglang

Keyword: Kekuatan otot tungkai, ketepatan tendangan *shooting*

1 PENDAHULUAN

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Dalam permainan sepak bola ini diperlukan teknik-teknik dasar

diantaranya *shooting*, menggiring bola (*mendribble*), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. Pada penelitian ini peneliti khusus membahas pada pengaruh tendangan *shooting* terhadap Otot Tungkai.

Shooting adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.

Di SSB (Sekolah Sepak Bola) Pandeglang, atlit dilatih teknik dan taktik permainan sepak bola. Mulai dari teknik *passing*, *stopping*, *dribbling*,

shooting, *headling* dan teknik dasar lainnya.

Dari pengamatan peneliti di SSB (Sekolah Sepak Bola) Pandeglang baik ketika latihan dan pertandingan peneliti menemukan beberapa fenomena-fenomena seperti: Adanya sebagian atlet yang belum menguasai teknik dasar sepak bola. Dari segi latihan otot tungkai, jarang latihan-latihan yang diterapkan untuk melatih kekuatan otot tungkai sehingga daya tahan otot tungkai atlet tidak maksimal. Sedangkan dari segi latihan teknik dasar *shooting* intensitas latihannya sedikit yang mengakibatkan atlet tidak terlatih untuk melakukan *shooting* yang tepat pada sasaran. Selain itu banyak diantara atlet yang kurang memahami penerapan teknik dasar. Para guru olahraga umumnya kurang memberikan latihan teknik dasar pada para atlet. Kurangnya pengetahuan atlet terhadap teknik dasar sepak bola yang akan mempengaruhi dasar bermain sepak bola.

Berdasarkan gejala-gejala atau fenomena di atas, diketahui bahwa pengetahuan atlet terhadap teknik dasar sepak bola masih tergolong rendah, padahal teknik dasar ini merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Oleh karena itu penelitian tertarik ingin mengadakan suatu kajian kemampuan teknik dasar melalui suatu penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Ketepatan Tendangan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet SSB (Sekolah Sepak Bola) Badak Muda Kabupaten Pandeglang.

Sampel dari penelitian ini adalah 20 atlet SSB (Sekolah Sepak Bola) Badak Muda Kabupaten Pandeglang

2.2 Instrumen

2.2.1 Penilaian

Instrumen pengumpulan data kekuatan otot tungkai dan test ketepatan *shooting*.

2.3 Prosedur

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *True Experimental Design (pretest-posttest group design)*, adapun rincian pelaksanaan penelitiannya yaitu 3 kali seminggu meliputi hari, Rabu, Jumat dan Minggu selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

3 HASIL PENELITIAN

Hasil dari tabel deskripsi penelitian diketahui bahwa *mean* atau rata-rata nilai pretest pada atlet kelompok eksperimen sebesar 106 dengan simpangan baku 19,5. Sedangkan *mean* atau rata-rata nilai posttest pada kelompok eksperimen sebesar 148 dengan simpangan baku sebesar 18,13. Kelompok kontrol memiliki rata-rata skor awal sebesar 110 dengan simpangan baku 17,6. Sedangkan *mean* atau rata-rata nilai posttest pada kelompok kontrol sebesar 132 dengan simpangan baku sebesar 14,7. Dan hasil rata-rata peningkatan tendangan *shooting* pada kelompok eksperimen (gym) memperoleh peningkatan sebesar 41, sedangkan pada kelompok kontrol (ABC Run) memperoleh peningkatan sebesar 22.

2 METODE

2.1 Partisipan

4 PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kriteria pengujiannya adalah jika nilai (Sig) <

0,05 maka H_0 ditolak, sedangkan jika $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 diterima. Sesuai dengan hasil analisis diperoleh nilai F sebesar 4,683 dan signifikan pada $p\text{-value}$ 0,044, karena nilai $p\text{-value}$ lebih kecil dari pada nilai α ($0,044 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Dengan kata lain model latihan gym dan ABC Run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan shooting secara bersama-sama.

Pada hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata gain skor pada kelompok latihan Gym sebesar 41 dan ABC Run sebesar 22, hal tersebut menunjukkan bahwa latihan Gym memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada latihan ABC Run pada tendangan shooting di SSB Badak Muda Pandeglang ($41 > 22$).

5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa latihan Gym dan ABC Run berpengaruh secara signifikan terhadap tendangan shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Badak Muda Pandeglang dan Terdapat perbedaan antara latihan Gym dan ABC Run terhadap tendangan shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Badak Muda Pandeglang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Skipping dan Split Jump Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 m Untuk Peserta Ekstrakurikuler Usia 15-17 Tahun di SMAN 1 Turen. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mielke Danny, 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung: Pakar Raya
- Sukadiyanto, 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta
- Firdian Waluyo. (2009). *Perbedaan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai Antara Pemain Belakang, Pemain Tengah dan*

- Pemain Depan* UKM Sepakbola UNY. Skripsi. UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK-IKIP Semarang.
- Setiawan, Iwan. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Setiadi, 2007. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graham Ilmu
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhasan. (1994). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.