

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu proses kompleks yang dianggap penting yang menjadi pembahasan di dunia. Peran penting berolahraga adalah meningkatkan kebugaran jasmani pada manusia. Olahraga juga berperan dalam pembentukan karakter dari suatu bangsa, sehingga seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, negara-negara di dunia berusaha untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Di negara Indonesia, pemerintah mendukung setiap pembinaan dan pengembangan olahraga, karena dengan kegiatan olahraga dapat membawa kebanggaan nama bangsa Indonesia dari prestasi-prestasi cabang olahraga yang didapatkan dari warga negaranya, termasuk salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola.

Sebagai salah satu olahraga terpopuler di dunia, sepak bola sudah menjadi kebiasaan yang tidak dapat dipisahkan bagi sebagian orang. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan sangat digemari oleh masyarakat. Cabang olahraga sepak bola ini, diminati kalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa. Hal ini dikarenakan olahraga sepak bola dapat dimainkan dimana saja dan peralatan dalam bermain sepak bola mudah dan murah untuk didapatkan.

Bermain sepak bola memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Aktivitas seperti berlari, menghadang lawan, menggiring bola, dan menendang bola memberikan efek positif bagi tubuh. Manfaat bermain sepak bola bagi kesehatan

yaitu mulai dari menguatkan otot dan tulang, meredakan stres, membantu menstabilkan tekanan darah, hingga memperbaiki fungsi jantung. Bermain sepak bola juga memberikan manfaat untuk kesehatan otak yaitu dengan memacu kemampuan kognitif, karena olahraga ini diharuskan untuk berkonsentrasi, disiplin, dan mengatur taktik permainan sepak bola.

Di Kota Palopo sering diadakan kompetisi cabang olahraga sepak bola sebagai tolak ukur bagi kebangkitan sepak bola di Kota idaman. Hal ini karena cabang olahraga ini sangat diminati masyarakat, sehingga sering diadakan kompetisi antar pelajar, mahasiswa, dan klub-klub sepak bola di Kota Palopo. Fasilitas dan pembinaan juga sudah baik bagi pemain-pemain terbaik Kota Palopo. Akan tetapi, dari sekian banyak klub yang membina permainan sepak bola di Kota Palopo belum ada satupun pemain yang mampu menembus level nasional atau level di tim dalam nasional misalnya PSM Makassar.

Ada beberapa hal yang penting dalam bermain sepak bola, salah satunya adalah pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola yang baik menjadi bekal awal untuk meningkatkan kemampuan para pemainnya. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu: *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *tacling* (merampas bola dari lawan), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai pemain sepak bola yaitu kemampuan, *shooting* karena kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain sepak bola. Pemain sepak bola yang baik adalah pemain yang menguasai teknik

menendang bola yang baik dan tepat sasaran mencetak gol ke gawang lawan. Secara fisika, kecepatan gerak ditentukan oleh gerak dan waktu tempuh. Teknik menendang bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan jarak tertentu, sesuai dengan hukum gerak. Tendangan harus dilakukan dengan gaya yang besar dalam waktu tempuh yang singkat, karena untuk mencapai tujuan tendangan tertentu maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat khususnya untuk menendang bola ke gawang lawan yang berjarak jauh. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik dasar sepak bola yang baik.

Kemampuan *shooting* yang baik membutuhkan kemampuan komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan menggiring, seperti: *power*, kelincahan, dan kecepatan. Selain dari komponen fisik, kemauan siswa dalam melakukan olahraga sepak bola perlu dipertimbangkan. Salah satu, komponen fisik yang berkaitan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah daya ledak tungkai.

Daya ledak tungkai merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepak bola. Pemain sepak bola dalam melakukan *shooting* ke gawang, dibutuhkan daya ledak tungkai agar hasil tendangannya bisa sempurna. Penggunaan daya ledak tungkai menjadikan *shooting* yang dilakukan akan keras dan membuat kesulitan penjaga gawang menangkap bola.

Dalam cabang olahraga sepak bola otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling besar memberikan sumbangan untuk pergerakan, seperti halnya dalam melakukan tendangan, pada pelaksanaannya *shooting* bola sangat memerlukan

unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Dalam hal ini yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari power tungkai, sehingga semakin besar kekuatan tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya.

Daya ledak otot tungkai dapat divariasikan dengan latihan ketepatan *shooting* bola pada permainan sepak bola. Hal ini dilakukan untuk menghindarkan dari kejenuhan pada saat latihan dan untuk meningkatkan power tungkai agar kemampuan *shooting* menjadi lebih baik, maka dilakukan salah satu sistem latihan yang paling efektif yaitu latihan berbeban. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet sehingga dapat meningkatkan kekuatan daya ledak bagi atlet. Dalam latihan ini teknik tersebut dikombinasikan dengan beban artinya proses latihan atau kegiatan yang berfokus pada latihan teknik dengan menggunakan beban sebagai latihan intinya. Pada latihan ini tidak hanya dilakukan satu atau dua kali latihan, untuk memperoleh hasil yang maksimal maka dalam setiap latihan diharuskan melakukan secara berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

Salah satu latihan dari daya ledak tungkai yang paling tepat agar kemampuan *shooting* menjadi lebih baik yaitu menggunakan beban berupa tahanan karet untuk dijadikan media latihan dalam meningkatkan power tungkai.

Tahanan karet merupakan salah satu alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Bentuk latihan dengan menggunakan tahanan karet secara fundamental mengadopsi dari latihan tahanan yaitu menarik beban

karet sebagai bahan yang diikatkan pada bagian tungkai bawah, hal ini dapat menunjukkan suatu pengembangan yang ditunjukkan ke salah satu bagian tubuh tertentu, terutama pada bagian tungkai bahwa kondisi fisik yang dikehendaki dapat dikembangkan melalui latihan beban karet ini.

Latihan berbeban karet pada tungkai adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan beban luar berupa karet yang diikatkan pada pergelangan kaki untuk kemudian ditarik secara berulang-ulang. Latihan ini juga dilakukan dengan cara latihan menendang menggunakan tahanan karet dengan salah satu bentuk latihan menendang tanpa bola yang dilakukan dengan menggunakan beban yang berupa karet. Latihan tendangan ini dilakukan secepat mungkin dengan adanya tahanan beban atau elastisitas karet maka tenaga yang dikeluarkan harus lebih besar sehingga kemampuan *shooting* bola menjadi lebih keras.

Klub Parade FC merupakan sebuah klub sepak bola yang berada di Kota Palopo. Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata-rata pemainnya yang masih berumur 15 Tahun. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada Tanggal 14 Maret 2021 di Lapangan Gaspa Kota Palopo, Parade FC sedang melakukan latihan *shooting* bola. Akan tetapi, saat melakukan latihan *shooting* bola masih terdapat masalah dalam kemampuan *shooting* bola yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan, sering kali bolanya melambung tinggi ke atas dan *shooting* power yang dimiliki tidak terlalu keras hal ini yang menjadi penyebab kemampuan *shooting* Parade FC masih rendah. Peneliti memiliki pandangan bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap daya ledak tungkai

agar terdapat pengaruh kemampuan *shooting* menjadi lebih baik pada cabang olahraga sepak bola pada klub Parade FC.

Dari penjelasan di atas peneliti ingin menggunakan bentuk latihan baru terhadap daya ledak tungkai yang lebih efektif dan efisien dan masih jarang digunakan oleh para pelatih di Indonesia, yaitu menggunakan alat bantu tahanan karet sebagai beban dalam latihan. Hal ini dilakukan agar daya ledak tungkai mempengaruhi kemampuan *shooting* Parade FC menjadi lebih baik. Atas dasar tersebut, maka peneliti mengangkat judul **“Pengaruh Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Klub Parade FC”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian adalah apakah terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah ilmu pengetahuan kepelatihan khususnya dalam hal pengaruh daya ledak tungkai pada materi kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola
- b. Hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian tentang pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dan menambah wawasan terhadap pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

### b. Bagi Klub Parade FC

Membantu untuk bisa meningkatkan kemampuan *shooting* sehingga dapat mengembangkan kemampuan *shooting* melalui latihan daya ledak tungkai.

### c. Bagi pelatih

Pelatih dapat mengajarkan olahraga sepak bola dengan menggunakan daya ledak tungkai untuk melatih kemampuan *shooting*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Sepak bola**

Sepak bola berkembang di negara Inggris sekitar pertengahan abad ke-13 dengan berbagai aturan sederhana dan menjadi kegemaran banyak orang. Sepak bola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub, sekelompok universitas dan sekolah merumuskan aturan baku mengenai sepak bola. Pada tahun 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) resmi dibentuk sebagai asosiasi sepak bola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepak bola diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015: 10).

Ada beberapa definisi dari sepak bola menurut para ahli, menurut Muhdhor (2013: 9) sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepak bola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin, 2019: 1). Menurut Muhajir (2016: 5) sepak bola merupakan



permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepak bola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwindo, 2017: 5). Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku.

Peraturan pertandingan dalam permainan Sepak Bola Menurut Sutanto (2016: 182) Pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit, ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti.

Dalam permainan sepak bola jumlah pemain per-tim menurut Sutanto (2016: 174) Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain. Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepak bola adalah panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola  
 Sumber: *The International Football Association Board* (2018)

### 2.1.2 Keterampilan Dasar Sepak bola

Irianto (2010: 15) mengatakan bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepak bola secara efektif. Apabila pemain dapat mengaplikasikan teknik dasar maka

permainan sepak bola akan lebih menarik. dan akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

Teknik dasar permainan sepak bola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016: 47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, intercept, tackling, dan clearing area. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, shooting, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepak bola dalam sepak bola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (Tutorial Sport, 2015: 12-13). Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain menjadi handal.

Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar pemain sangat penting. Menurut Komarudin (2011: 21) Sepak bola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar

fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Menurut Komarudin (2011: 21) Keterampilan dasar dalam sepak bola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

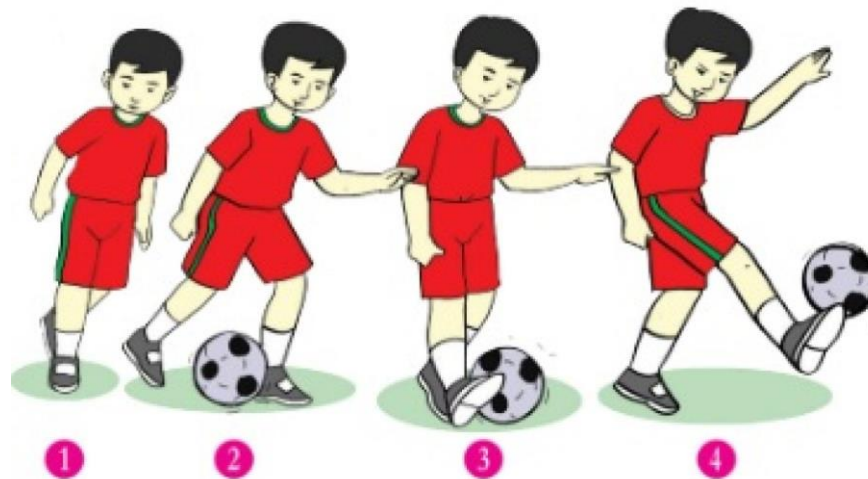
1. Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepak bola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat dan meluncur.
2. Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk.
3. Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Teknik dasar merupakan rangkaian gerak atau gabungan dari beberapa gerakan sehingga menjadi suatu rangkaian gerak yang berkesinambungan. Adapun teknik-teknik dasar yang menjadi pondasi untuk bermain sepak bola adalah :

1. Menendang (*Shooting*)

*Scoring goal* tetap menjadi tugas paling sulit dalam sepak bola (Luxbacher, 2013: 94). Tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam durasi waktu yang ada. Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah shooting. *Shooting* merupakan gerakan menendang bola kearah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher, 2013: 96). Laju bola yang keras dan cepat menambah peluang terciptanya gol serta beberapa variasi shooting dapat mengecoh pergerakan seorang kiper.

*Shooting* dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat dan cepat sehingga laju bola juga akan *powerfull*.



Gambar 2.2 Menendang Bola

Sumber: <https://oriflameid.com/kombinasi-gerak-dalam-permainan-sepak-bola/> (2020)

## 2. Menggiring (*Dribble*)

Menggiring merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak pemain mengikuti arah bola. Mempertahankan kepemilikan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk passing atau shooting disebut *dribble* (Uberroth, 2012:108). Perpindahan tubuh saat *dribble*, dapat dilakukan dengan bergerak 180° kekanan atau kekiri. *Dribble* dibutuhkan faktor fisik power tungkai dan kecepatan, termasuk juga faktor mental yaitu kepercayaan diri. Pemain secara otomatis akan menjadi pusat perhatian lawan saat melakukan teknik ini karena memainkan bola dalam waktu yang relatif lama dibanding teknik yang lain. Praktek teknik dribling dilakukan dengan cepat karena fungsi dari *dribbling* adalah melewati lawan. Menggiring

bola memiliki fungsi untuk membawa bola melewati lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher, 2013: 47).

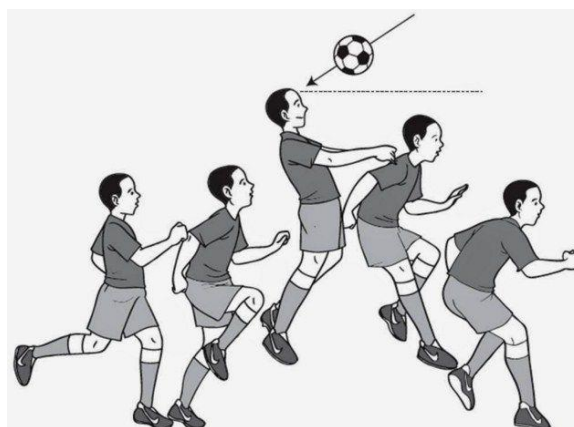


Gambar 2.3 Menggiring Bola

Sumber: <https://www.haipedia.com/Teknik-Dasar-Sepak-Bola/> (2017)

### 3. Menyundul (*Heading*)

Teknik memainkan bola dengan kepala dinamakan *heading*. Teknik ini digunakan saat bola berada di udara dan memiliki dua tujuan untuk ofensif maupun defensif. Tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, penerimaan lemparan kedalam, operan sundulan, clearance dapat dimainkan dengan kepala secara langsung (Luxbacher 2013: 78).

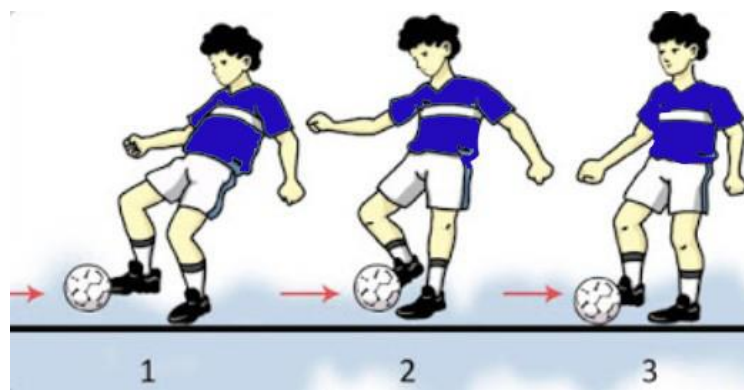


Gambar 2.4 Menyundul Bola

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/478718635371070334/> (2016)

### 4. Menghentikan Bola (*Stop Ball*)

Teknik ini sangat membantu sebelum dapat menguasai bola, apabila bola datang terlebih dahulu pemain harus dapat menghentikan bola. Kemampuan menghentikan bola adalah untuk meredam laju bola apabila pemain ingin mendapatkan bola sehingga bola tersebut tidak terpantul terlalu jauh. Ada beberapa teknik untuk dapat menghentikan bola yaitu dengan menggunakan kaki, paha, dada (Wargadinata, 2013: 29).

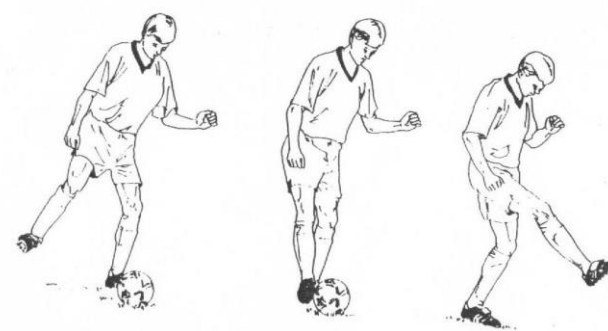


Gambar 2.5 Menghentikan Bola

Sumber: <https://ilmubelajar.com/teknik-menghentikan-bola-dalam-sepak-bola-menahan-mengontrolnya/> (2017)

#### 5. Mengoper bola (*Passing*)

Sepak bola adalah olahraga tim yang menuntut kerjasama didalam permainan tersebut. Ada sebelas pemain yang secara bersamaan memiliki tujuan yang sama. Memiliki *passing* yang sangat penting untuk kesuksesan pemain sepak bola (Dooley& Titz, 2010: 8). Menyatukan tujuan tim dapat dilakukan dengan teknik operan. Passing terbagi menjadi dua yaitu passing atas (melambung) dan passing bawah (menyusur tanah). Pilihan teknik passing tergantung pada situasi dan jarak dimana bola harus diberikan (Luxbacher, 2013: 34).



Gambar 2.6 Mengoper Bola

Sumber: <http://bangunbadan.blogspot.com/2018/09/teknik-mengoper-bola-sepak-menggunakan.html> (2018)

### 2.1.3 Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola

Menurut Luxbacher (2013:15) *Shooting* merupakan tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang.

Menurut Manurung (2019:3) Gerakan menendang dapat terjadi apabila adanya kontraksi pada otot tungkai, dengan demikian dapat dikatakan kekuatan otot tungkai yang baik dapat menunjang gerakan menendang bola ke arah gawang atau *shooting*. Menurut Adityatama (2017:86) Ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola merupakan salah teknik dasar dalam sepak bola namun cukup sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil. Tujuan dalam permainan sepak bola adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat tim tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Tingkat keberhasilan pemain memasukkan bola ke gawang dapat dipengaruhi oleh



kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Selain itu *shooting* yang keras didekat area gawang juga memperbesar peluang terjadi gol.

Keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola sangat penting karena tujuan utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Mencetak gol merupakan salah satu tugas yang paling sulit dalam sepak bola. Teknik shooting sulit dilakukan sesuai keinginan agar arah bola tepat ke gawang dan melewati penjagaan kiper. Kemampuan untuk menembak dengan kuat dan akurat sangat penting jika pemain ingin mencetak gol (Luxbacher, 2013: 95). Kegagalan menembak sering terjadi disituasi permainan yang berlangsung cepat dibawah tekanan pemain bertahan lawan. Menurut Sukarman (2018:2) *shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang bisa diandalkan. Menurut Aji (2016: 26), Ada beberapa prinsip penyelesaian akhir (*shooting*):

- a. Akurasi, finishing hanya melewat bola ke gawang melewati kiper
- b. Power, ditentukan oleh kecepatan kaki di titik kontak dan teknik yang digunakan
- c. Penyelarasan tubuh, jika memungkinkan, lutut berada di atas bola dan pinggul serta bahu mengarah ke target
- d. Mengunci engkel, jari kaki mengarah ke bawah
- e. Perkenaan dengan bola, kaki yang tidak menendang ditempatkan dengan nyaman di samping ujung jari kaki mengarah ke sasaran.

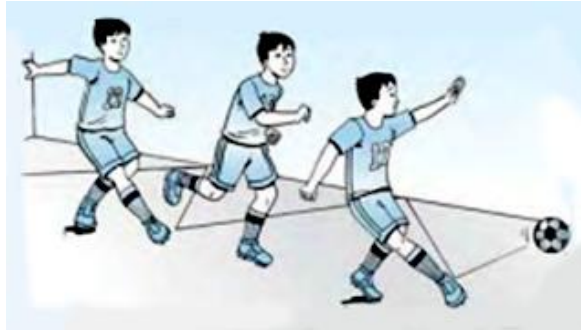
Menurut Aji (2016: 2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu: teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar, dan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung.

a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji (2016: 2) tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016: 2):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
2. Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

9. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.



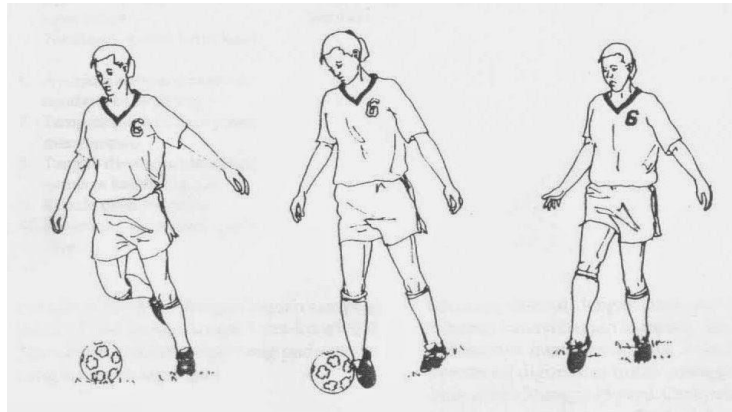
Gambar 2.7 Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber: <http://www.penjasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html> (2017)

b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh”. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016: 3):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak bola.
2. Letakan kaki tumpuan disamping bola.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar ke dalam dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan kedepan, kearah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.

8. Pindahkan berat badan kedepan.
9. Terahir pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 2.8 Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar  
Sumber: <http://www.penjasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html> (2017)

c) Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji (2016:3-4):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap gerak arah bola.
2. Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut agak ditekuk.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kebelakang, lalu ayunkan kedepan kearah bola.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola.

8. Pindahkan berat badan kedepan.
9. Terakhir pandangan mengikuti gerak arah bola.



Gambar 2.9 Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung  
Sumber: <http://www.penasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html> (2017)

#### **2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting***

Akurasi merupakan kedekatan antara nilai yang terukur, nilai rata-rata hasil analisis dengan nilai yang diterima sebagai nilai sebenarnya, baik nilai konveksi, nilai sebenarnya, ataupun nilai rujukan. Menurut poerwadarminta (Nasuha, 2014: 7), “kata dasar dari ketepatan adalah tepat berarti betul atau lurus (arahnya, jurusnya). Kena benar (sasaranya, tujuanya, maksudnya), dan persis, tak selisi sedikit juga, tak kurang dan tak lebih. Jitu (tentang aturan, tindakan)”. Hal serupa juga dijelaskan sajot dalam (Nasuha, 2014: 8), “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran”. Selain itu, suharno dalam (Nasuha, 2014: 8), “Akurasi atau ketepatan kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisidan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”.

Faktor yang mempengaruhi akurasi atau ketepatan menurut sukadiyanto dalam (Nasuha, 2014: 9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Begitu juga menurut suharno dalam (Nasuha, 2014: 9), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif
2. Besar dan kecilnya (luas dan sempit)sasaran.
3. Ketajaman indra dan pengatur syaraf.
4. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
5. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
6. Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan.
7. Feeling dari anak latihan serta ketelitian.
8. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Menurut pengertian di atas, dapat di simpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu benda ke sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. ketepatan tendangan permainan sepak bola dapat diartikan kemampuan aktifitas seseorang untuk menendang atau menempatkan bola kearah tertentu sesuai dengan keinginan. Ketepatan atau akurasi merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilati karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang

tercipta pada saat pertandingan sepak bola. Manfaat dari peningkatan ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk membuat gol sebanyak mungkin kegawang dan memenangkan suatu pertandingan.

### **2.1.5 Daya Ledak Tungkai**

Menurut Mylsidayu (2015: 136) Power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak, sedangkan menurut Ramli (2015: 104) power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Kekuatan adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Power atau daya ledak sering juga disebut *eksplosif power* atau *muscular power*. Menurut Nala (2011: 16) Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Menurut Widiastuti (2011: 100) power atau sering pula disebut *daya eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

Menurut Sumarni (2013: 19) penentu kekuatan daya ledak otot adalah sebagai berikut:

- a. Jumlah fibril otot yang turut bekerja melawan beban
- b. Tergantung besar kecilnya rangka tubuh
- c. Umur dan jenis kelamin

d. Besar kecilnya potongan melintang

Menurut Widiastuti (2015: 100) Daya ledak adalah kemampuan yang kuat dan cepat, juga di perlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada melakukan teknik *shooting*. Pada dasarnya menendang (*shooting*) merupakan salah satu komponen yang paling penting pada permainan sepak bola, teknik ini paling banyak menyumbang gol pada setiap pertandingan. Teknik menendang yang baik sangat diperlukan, karena pada saat pertandingan penjaga gawang akan selalu mengantisipasi tendangan yang datang kearahnya. Oleh karena itu, pemain membutuhkan power tungkai saat melakukan tendangan, selain itu juga tungkai berfungsi untuk menahan beban tubuhnya. Untuk itu otot tungkai dituntut memiliki power. Jadi daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan. Daya ledak otot memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang (Dewi, 2014: 5).

Menurut Ramli (2015: 104) beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan *power* diantaranya adalah dengan melakukan latihan beban/barbells (12-16 RM) atau latihan kekuatan (8-12 RM) dan dilanjutkan dengan latihan kecepatan. Dapat pula melakukan pliometrik, yaitu latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengontraksinya (memendekkan) secara eksplosif. Sedangkan menurut Santoso (2018: 10) Latihan isotonik yang populer adalah *weight training*. Latihan beban salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan”. Latihan ini dapat memperbaiki sikap tubuh,



meningkatkan kesegaran jasmani, bahkan mengembangkan kecepatan, 31 kekuatan, daya tahan dan *power* yang merupakan penunjang utama peningkatan prestasi atlet. Adapun latihan *weight training* untuk melatih daya ledak tungkai adalah sebagai berikut:

- a. Jongkok berdiri (*squat*) yaitu dengan cara beban disimpan di atas pundak, selanjutnya, kedua lutut ditekukkan dan kemudian diluruskan kembali.
- b. Lompat jongkok (*squat jump*) yaitu gerakannya hampir sama dengan jongkok berdiri namun beban diangkat dengan melompat ke atas.
- c. Naik turun bangku (*step-ups*) latihan ini dilakukan dengan naik turun bangku sementara beban disimpan dipundak.
- d. Angkat tumit (*heel rise*) dalam keadaan beban disimpan di atas pundak dan dipegang oleh kedua tangan, beban diangkat dengan cara mengangkat tumit setinggi mungkin.

Menurut Ismayanti (2012: 48) latihan beban dapat menggunakan media karet sehingga dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* pada sepak bola. Latihan berbeban karet adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan karet sebagai bahan latihan, tujuannya untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai. Dalam pelaksanaan bentuk latihan berbeban karet ini, salah satu ujung karet diikatkan pada sebuah tiang yang tidak goyang atau yang kuat, dan ujung yang satu dibuat sebuah ikatan yang berlubang sehingga kaki bisa masuk pada pergelangan kaki, selanjutnya melakukan tendangan dengan menarik ke arah depan sejauh mungkin. Pada pelaksanaan latihan berbeban karet, menggunakan berupa karet dengan panjang satu meter dengan ketebalan 5 centimeter. Caranya

mengembangkan kontraksi otot tungkai secara maksimal, maka salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah latihan berbeban karet. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa latihan-latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistance exercises*), dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, atau beban/bobot dari luar (*external resistance*). Dengan demikian latihan berbeban karet merupakan latihan yang dapat meningkatkan kualitas serat otot. Dengan kualitas serat otot tungkai yang baik dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya latihan berbeban. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet, latihan melompat dapat meningkatkan kekuatan daya ledak bagi atlet. Metode latihan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, power, serta elastisitas otot tungkai. Latihan beban harus dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan, akan dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor-faktor penting bagi atlet (Karyono, 2016).

“Ada beberapa bentuk latihan daya ledak untuk otot tungkai menurut Karyono, (2016) sebagai berikut : 1. Lompat kodok, dari sikap jongkok menolak dengan kedua kaki keatas dan kedepan sejauh-jauhnya. 2. Jingkat, berjingkat-jingkat pada satu kakidengan menekankan pada tinggi dan jauhnya lompatan. 3. Hop, memantul-mantul sejauh mungkin dengan kedua kaki bergantian. 4. Lompat

dari ketinggian (*Depth jump*), lompat dari atas bangku atau meja dan mendarat dilantai dengan tungkai dibengkokkan (mengeper)”.

Menurut Anas (2018:5) Kondisi fisik yang menunjang kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam antara lain kekuatan otot tungkai. Dalam tendangan ke gawang kekuatan digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Seorang pemain yang hendak melakukan tendangan yang keras dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yaitu kekuatan otot tungkai.

Menurut Munawaroh (2016: 19-20) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal yaitu:

#### 1. Faktor internal

Faktor internal merupakan kondisi yang berada di dalam dari individu, yaitu:

##### a. Usia

Seseorang waktu berusia 5-15 tahun terjadi penambahan sarkomer otot sehingga terjadi hipertropi otot dan terjadi pertumbuhan massa otot serta pematangan saraf. Pertumbuhan masa otot juga terjadi saat umur 17-18 tahun yang ditandai dengan meningkatnya myofibril, aktin, myosin, sarkoplasma dan jaringan ikat. Saat usia 20-30 tahun baik laki-laki maupun perempuan kekuatan otot telah mencapai puncak dan jika tidak diberi latihan maka kekuatan otot akan menurun.

##### b. Jenis Kelamin

Otot wanita dapat mencapai tekanan maksimum kontraksi yang dihasilkan oleh pria, yaitu antara 3 dan 4 kg/cm. Oleh karena itu, sebagian besar perbedaan penampilan otot secara keseluruhan terletak pada persentase tambahan tubuh pria yaitu otot. Sedangkan menurut Bompas dalam Munawaroh (2016: 19) kekuatan otot pada laki-laki sedikit lebih kuat dari pada kekuatan otot perempuan pada usia 10-12 tahun. Perbedaan kekuatan yang signifikan terjadi seiring pertambahan umur, di mana kekuatan otot laki-laki jauh lebih kuat daripada wanita. Dapat disimpulkan bahwa ukuran sebuah otot merupakan faktor penentu kekuatan atau daya ledak dari seseorang. Kaum pria lebih dominan dari pada wanita.

c. Berat Badan

Beberapa penelitian menentukan hubungan antara lemak tubuh dan performa (penampilan permainan) pemain pada pria usia muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kegemukan memiliki pengaruh yang besar terhadap performa dan tes-tes kemampuan atletik. Penelitian lain menunjukkan bahwa kegemukan tubuh berhubungan dengan keburukan performa seseorang pada berbagai tes antara lain: *speed test*, *endurance test*, *balance test*, *agility test*, dan *vertical jump test*.

d. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan komponen beberapa indikator status gizi sehingga pengukuran tinggi badan secara akurat sangatlah penting untuk menentukan

nilai IMT (Indeks Masa Tubuh). IMT berguna sebagai indikator untuk menentukan adanya indikasi kasus KEK (Kurang Energi Kronik) dan kegemukan (obesitas).

## 2. Faktor eksternal

### a. Intensitas latihan

Menurut Pardijono (2011: 23) intensitas latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang telah ditentukan. Intensitas pelatihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup, apabila intensitas suatu latihan tidak memadai, maka pengaruh pelatihan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sangat kecil atau tidak sama sekali. Sebaliknya apabila intensitas pelatihan terlalu tinggi kemungkinan dapat menimbulkan cedera atau sakit.

### b. Lama latihan

Lama latihan atau durasi latihan adalah berapa minggu atau bulan program latihan itu dijalankan sehingga seorang dapat mencapai kondisi yang diharapkan. Lama latihan ditentukan berdasarkan kegiatan latihan per minggu, per bulan atau aktivitas latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per menit atau jam. Lama latihan berbanding terbalik dengan dengan intensitas latihan. Bila intensitas latihan tinggi maka durasi latihan lebih singkat, sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka durasi latihan lebih panjang. Menurut Sajoto dalam Pardijono (2011: 23) mengatakan bahwa “lama latihan hendaknya 4-8 minggu”, sedangkan menurut Harsono dalam Pardijono (2011: 43) berpendapat bahwa “untuk tujuan olahraga prestasi,

lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20-30 menit”.

c. Frekuensi latihan

Menurut Pardijono (2011: 24) frekuensi latihan adalah jumlah latihan intensif yang dilakukan dalam 1 minggu. Menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan kemampuan seseorang, karena kemampuan setiap orang berbeda-beda. Bila frekuensi latihan berlebih dapat mengakibatkan cedera, tetapi bila kurang maka tidak memberikan hasil karena otot sudah kembali semula sebelum latihan. Latihan sebaiknya dilakukan 3 kali dalam satu minggu untuk memberi kesempatan bagi tubuh beradaptasi dengan beban latihan.

**2.1.6 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola pada Klub Parade FC**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu bola untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Khusus permainan sepak bola dalam usaha untuk mencapai jarak tendangan yang maksimal sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Untuk masalah teknik tendangan, kekuatan otot tungkai merupakan unsur yang paling berperan agar dapat mencapainya secara maksimal. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka apabila pelatihnya menginginkan hasil yang terbaik dari pemain yang

dibinanya. Hendaknya memilih calon pemain yang bisa mencapai prestasi yang diharapkan.

Rasmana (2013: 27) berpendapat bahwa banyak pemain membuat kesalahan dengan melakukan *shooting* tanpa pemikiran. Tips dari Falcao ketika melakukan *shooting* adalah melihat posisi *kipper*, rileks, dan selalu mencoba untuk mengarahkan bola kearah tertentu. Selain itu jangan lupa memvisualisasikan diri mencetak gol sebelum melakukan shooting. Saat melakukan *shooting* untuk mencetak gol ke gawang lawan merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai. Salah satu komponen kondisi fisik tersebut diantaranya adalah komponen daya ledak. Daya ledak merupakan gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat karena daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak. Daya ledak otot tungkai terhadap hasil shooting dalam permainan futsal merupakan fungsi daya ledak yang dimaksud. Otot tungkai pada gerakan shooting merupakan komponen yang sangat dominan. Karena semakin besar daya ledak otot tungkai maka makin besar pula tembakan (*shooting*) kearah gawang lawan.

## **2.2 Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sukma Satria Putra (2014) tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu” dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa kualitas *shooting* siswa meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana latihan dalam permainan futsal. Berdasarkan penelitian yang relevan di atas menyatakan bahwa metode modifikasi latihan dapat meningkatkan kualitas *shooting* dalam permainan futsal. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian untuk memperoleh data mengenai penerapan sarana modifikasi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa. Namun dalam penelitian ini, tidak memiliki kesamaan sepurna, tetapi merupakan penelitian dengan permasalahan yang identik melalui subjek dan sarana yang berbeda.

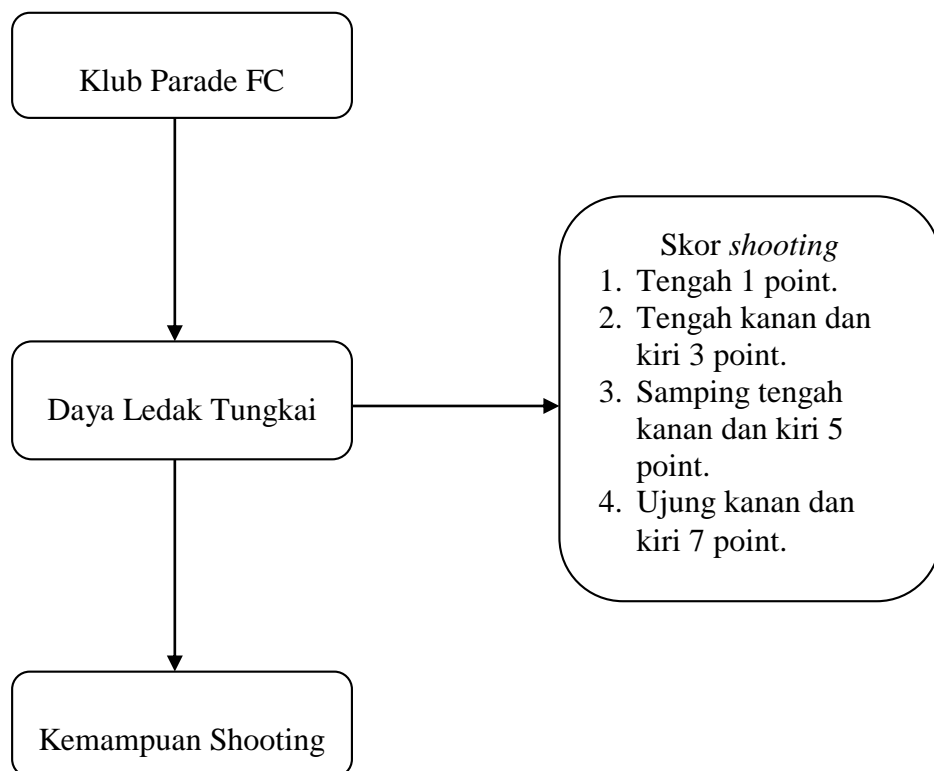
## **2.3 Kerangka Teori**

Parade FC mengalami masaah terkait kemampuan *shooting* sepak bola. Kemampuan bermain sepak bola adalah kemampuan pemain untuk menguasai keterampilan dasar sepak bola dan menerapkannya secara efektif dalam pertandingan sepak bola. Salah satu keterampilan dasar sepak bola adalah *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan metode menciptakan gol karena semua pemain memiliki kesempatan untuk mencetak gol.

Daya ledak tungkai adalah salah satu komponen fisik yang dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepak bola. Pemain sepak bola dalam melakukan *shooting*



ke gawang, dibutuhkan daya ledak tungkai agar hasil tendangannya bisa sempurna. Penggunaan daya ledak tungkai menjadikan *shooting* yang dilakukan akan keras dan membuat kesulitan penjaga gawang menangkap bola. Melalui uraian singkat ini, kerangka pikir penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.10 Kerangka pikir

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah hipotesis adalah jawaban sementara seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya dan dibuktikan kebenarannya setelah penelitian dilakukan. Hipotesis penelitian ini adalah “Ada pengaruh daya ledak tungkai

terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC”.

Dalam penelitian ini, asumsi statistik yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh antara daya ledak tungkai dengan kemampuan *shooting*.

$H_1$  : Ada pengaruh antara daya ledak tungkai dengan kemampuan *shooting*.

Berikut adalah penjelasan kriteria keputusannya:

$H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak jika nilai signifikansi hitung  $\leq 0,05$  ( $p \leq 0,05$ )

$H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak jika nilai signifikansi hitung  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ )

Taraf signifikansi yang digunakan ( $\alpha$ ) adalah nilai 0,05 atau 5%.

$\mu_0$  :  $\mu A \cdot \mu B \neq 0$

$\mu_1$  :  $\mu A \cdot \mu B = 0$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

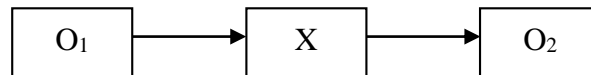
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *Pre-Experimental Design*. Jenis penelitian ini belum merupakan eksperimen yang sesungguhnya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Hasil eksperimen yang merupakan variabel terikat itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel bebas. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya kelas kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Tujuan penelitian ini berusaha memperoleh gambaran dalam pembelajaran tentang pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC.

Penelitian eksperimen pada desain *Pre-Experimental Design* ada 3 bentuk yaitu *One Shoot Case Study*, *One Group Pretest-Posttest Design*, dan *Intact-Group Comparison*. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2016: 74) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu hasil perlakuannya dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Pada penelitian ini dipilih satu kelas sebagai sampel yang memperoleh perlakuan daya ledak tungkai.

Hal pertama yang peneliti lakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah melakukan *pretest* dengan cara teste melakukan keterampilan *shooting* sepak bola yang biasa teste lakukan dalam permainan sepak bola. Setelah *pretest*, peneliti

memberikan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai yaitu latihan dengan menggunakan beban karet. Setelah mendapat perlakuan, selanjutnya dilakukan *posttest* dengan cara teste melakukan kemampuan *shooting* sepak bola.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar: 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Sumber: Sugiyono (2016: 75)

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Test awal (*pretest*) kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai.
- X : Pemberian perlakuan pengaruh daya ledak tungkai yaitu latihan dengan menggunakan beban karet.
- O<sub>2</sub> : Tes akhir (*posttest*) kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan setelah mendapatkan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai.

### **3.2 Lokasi dan Waktu**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Lagaligo Kota Palopo.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 20 Mei-01 Juli 2021. Penelitian ini dilaksanakan setiap 1 minggu 2 kali pada Hari Kamis dan Sabtu selama 8 kali pertemuan, kemudian dilanjutkan dengan 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada

Hari Senin, Kamis, dan Sabtu selama 8 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan dengan rincian sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama test awal (*pretest*) kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai.
2. Pertemuan kedua sampai pertemuan kelima belas adalah pemberian perlakuan pengaruh daya ledak tungkai yaitu latihan dengan menggunakan beban karet.
3. Pertemuan keenam belas test akhir (*posttest*) kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan setelah mendapatkan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2015: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang berada pada Klub Parade FC yang berjumlah 15 orang.

#### **2. Sampel**

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dari populasi terjangkau yaitu dengan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017:140) *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi

dijadikan sampel semua. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang berada pada Klub Parade FC yang berjumlah 15 orang.

### **3.4 Jenis dan Sumber Data**

#### **1. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. (Sugiyono, 2011: 8). Data kuantitatif yang diperlukan adalah hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

#### **2. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara :

#### **1. Teknik Tes**

Tes merupakan instrument utama penelitian yang digunakan di dalam mengumpulkan data guna untuk mengukur hasil kemampuan siswa dalam pembelajaran *shooting* pada sepak bola. Tes yang diberikan berupa praktek kemampuan bermain sepak bola.

## 2. Teknik Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data/informasi dengan cara mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan oleh peneliti pada Klub Parade FC.

## 3. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola Klub Parade FC. Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan selama penelitian.

### **3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **1. Variabel Penelitian**

Penelitian ini ada dua jenis variabel yakni variabel yang mempengaruhi disebut variabel *independent* (variabel bebas) dan yang dipengaruhi disebut variabel *dependent* (variabel terikat) variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak tungkai (X) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *shooting* sepak bola (Y).

#### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah penjelasan definisi dari variabel yang telah dipilih oleh peneliti. beberapa variabel yang dibahas dalam penelitian ini yaitu:

- a. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi.
- b. Kemampuan *shooting* sepak bola adalah keterampilan dalam permainan sepak bola dalam melakukan tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 160) instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga data mudah diolah.

Instrumen pada penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan beban karet karena dapat mempengaruhi daya ledak tungkai pada kemampuan *shooting* sepak bola. Bentuk latihan dengan menggunakan beban karet secara fundamental mengadopsi dari latihan tahanan yaitu menarik beban karet sebagai bahan yang di ikatkan pada bagian tungkai bawah, hal ini dapat menunjukkan suatu pengembangan yang ditunjukkan kesalah satu bagian tubuh tertentu, terutama pada bagian tungkai.

Latihan menendang menggunakan beban karet adalah salah satu bentuk latihan menendang tanpa bola yang dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan beban yang berupa karet.

Adapun prosedur penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Menyiapkan pemain yang akan di tes
2. Memberikan penjelasan kepada pemain tentang masing-masing tes yang akan dilakukan dengan tujuan untuk menghindari terjadinya kesalahan sehingga dapat membantu pengambilan data.
3. Sebelum pelaksanaan tes, pemain melakukan pemanasan secukupnya untuk menghindari cedera.
4. Pada pertemuan pertama, melakukan test awal (*pretest*) kemampuan *shooting* sepak bola yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan pengaruh daya



ledak tungkai.

5. Pada pertemuan kedua sampai pertemuan kelima belas, diberikan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai yaitu latihan menendang dengan menggunakan beban media karet.
  - a. Gerakan pertama latihan menendang adalah melakukan gerakan tendangan selama 30 detik dalam keadaan kaki terikat oleh karet yang diikatkan pada salah satu tiang sebagai penyangga karet dengan tujuan untuk melatih kekuatan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan tendangan.



Gambar 3.2 Latihan Gerakan Tendangan dengan Keadaan Kaki Terikat oleh Karet

Sumber: <https://hkmibnu.blogspot.com/2013/12/latihan-shadow-menendang-menggunakan.html> (2013)

- b. Gerakan kedua adalah gerakan mengayunkan kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian dengan cepat selama 30 detik.



Gambar 3.3 Gerakan Mengayunkan Kaki Kedepan dan Kebelakang dengan Menggunakan Beban Karet

Sumber: <https://my-best.id/27137resistanceband> (2021)

- c. Gerakan ketiga adalah gerakan mengayunkan kaki kedepan secara cepat seolah-olah sedang membayangkan sedang menendang bola selama 30 detik.



Gambar 3.4 Gerakan Mengayunkan Kaki Kedepan Menggunakan Beban Karet  
Sumber: <https://m.merdeka.com/jabar/7-jenis-olahraga-dengan-resistance-band-bentuk-otot-dengan-alat-sederhana-klm.html> (2017)

- d. Gerakan keempat adalah gerakan melompat 5x kearah kanan dan kearah kiri dengan cepat selama 5 set.



Gambar 3.5 Melompat Kearah Kanan dan Kearah Kiri Menggunakan Beban Karet  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=YJDIPclA3Ws> (2018)

- e. Melakukan gerakan *walking lunges* kearah kanan dan kearah kiri secara bergantian dengan menggunakan beban karet yang dilakukan 15 set.



Gambar 3.6 Gerakan *Walking Lunges* Menggunakan Beban Karet  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=YJDIPclA3Ws> (2018)

6. Pada pertemuan keenam belas melakukan tes akhir (*posttest*) kemampuan *shooting* sepak bola, yang dilakukan setelah mendapatkan perlakuan pengaruh daya ledak tungkai. Agar kita dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh daya ledak tungkai pada kemampuan *shooting* sepak bola.

Adapun petunjuk pelaksanaannya tes *shooting* bola yang digunakan sebagai penilaian *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tujuan: Mengukur kemampuan, ketepatan, dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola kesasaran.

Alat yang digunakan:

1. Lapangan Sepak bola
2. Bola
3. Gawang
4. Tali
5. Nomor-nomor
6. Camera
7. Meteran
8. Peluit

Petunjuk Pelaksanaan:

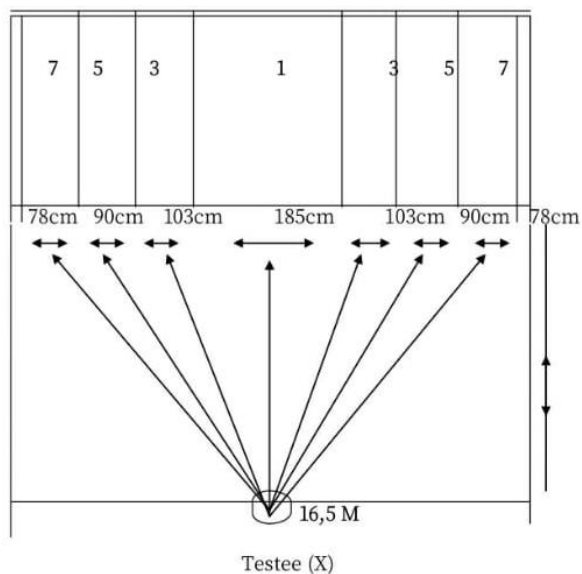
1. Teste berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran
2. Peneliti memberikan aba-aba agar teste siap menendang bola
3. Teste melakukan tendangan bola
4. Peneliti memberikan skor tendangan bola pada teste

Gerakan dinyatakan gagal bila:

1. Bola keluar dari daerah sasaran.
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran.

Cara Penilaian:

Jumlah skor bola dilakukan dalam tiga kali kesempatan. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Untuk lebih jelasnya perhatikan Gambar 3.6 berikut:



Gambar 3.7 Gambar Lapangan Tes Kemampuan *Shooting* Bola  
Sumber: Model dan Pengukuran Olahraga (2007, Hlm. 214)

### 3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif dan statistik inferensial. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

#### 1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola Klub Parade FC. Analisis deskriptif menggunakan distribusi

frekuensi, persentase, nilai mean, median, modus, range, dan standar deviasi pada hasil skor *pretest* dan *posttest shooting* bola.

## **2. Statistik Inferensial**

Statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu dengan uji-t hipotesis yang digunakan memiliki data yang distribusi normal dan homogen, maka sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dari data hasil kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC.

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang baik dan layak untuk membuktikan data tersebut distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilihat dari data hasil *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui data yang diteliti berasal dari populasi distribusi normal atau tidak, kriteria uji normalitas yaitu:

- 1) Nilai probabilitas  $\geq 0,05$  maka distribusi data adalah normal (simetris)
- 2) Nilai probabilitas  $< 0,05$  maka distribusi tidak normal (asimetris)

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah pemain Klub Parade Fc memiliki variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dua varians terhadap hasil data *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *levne* menggunakan software *Statistical Package For Sosial Sciences (SPSS) 20 for windows*, kriteria uji homogenitas yaitu:

1) Nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka distribusi data adalah homogen

2) Nilai signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi tidak homogen

**c. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis ini dilakukan setelah pengujian normalitas dan homogenitas dengan distribusi normal dan homogen, maka analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan *one sample t test*. Menurut Arifin (2017: 93) *one sample t test* atau uji t satu sampel merupakan teknik analisis untuk membandingkan satu variabel bebas. Teknik ini digunakan untuk menguji apakah nilai tertentu berbeda secara signifikan atau tidak dengan rata-rata sebuah sampel, atau untuk menguji perbedaan rata-rata suatu sampel dengan suatu nilai hipotesis. *One sample t test* menggunakan software *Statistical Package For Sosial Sciences (SPSS) 20 for windows* dengan taraf signifikan  $\leq 0,05$ . Berikut adalah penjelasan kriteria keputusannya:

$H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak jika nilai signifikansi hitung  $\leq 0,05$  ( $p \leq 0,05$ )

$H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak jika nilai signifikansi hitung  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ )

Taraf signifikansi yang digunakan ( $\alpha$ ) adalah nilai 0,05 atau 5%.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### A. Analisis Data Statistik Deskriptif

Menurut data penelitian, terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada klub Parade FC. Hal ini dapat dilihat dari skor sebagian besar pemain klub Parade FC yang bervariasi. Perbedaan skor diperoleh dengan mengurangkan skor *posttest* dari skor *pretest*. Data disajikan pada Tabel skor kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada klub Parade FC sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Skor Tes Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Muhammad Gazaly	5	15	10
2	Andi Riski Permano	5	15	10
3	Muhammad Perwira	3	13	10
4	Muh. Fadly Wibawa Mulya	9	19	10
5	Muh. Alfa Reza	7	15	8
6	Andhy Alfian	7	17	10
7	Muh. Al Falaq	11	19	8
8	Al Fiqhy Al Farezo	5	15	10
9	Dojuanvo Irak Palipangan	11	17	6
10	Fajar	5	15	10
11	Muhammad Haeril	9	19	10
12	Muh. Hafiz Maradja Fathi	7	15	8
13	Muhammad Haikal	3	13	10
14	Muhammad Acca	5	17	12
15	Muh. Ali Ramadhan	11	21	10

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Berdasarkan data skor tes kemampuan *shooting* pada 15 pemain klub Parade FC dari skor *pretest* dan *posttest*, didapatkan peningkatan 12 skor pada 1 pemain, 10 skor pada 10 pemain, 8 skor pada 3 pemain, dan 6 skor pada 1 pemain.

## 1. Deskripsi Data Skor *Pretest* Klub Parade FC

Data Skor *pretest* kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola sebelum perlakuan daya ledak tungkai yang dilakukan pada awal penelitian dijadikan alat ukur untuk mengetahui pengaruh atau tidak adanya pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada klub Parade FC.

Data tersebut disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.2 Data Skor *Pretest* Tes Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

Statistik	Nilai Statistik
Jumlah sampel	15
Nilai rata-rata	6,87
Median	7
Nilai tertinggi (Max)	11
Nilai terendah (Min)	3
Range	8
Standar Deviasi	2,774

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Tabel data skor *pretest* tes kemampuan *shooting* menunjukkan gambaran dari skor statistik hasil *pretest* tes kemampuan *shooting* pada Klub Parade FC dengan jumlah sampel 15 memperoleh nilai rata-rata 6,87, median 7, Nilai tertinggi 11, Nilai terendah 3, range 8, dan standar deviasi 2,774.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan persentasi Skor *Pretest* Tes Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

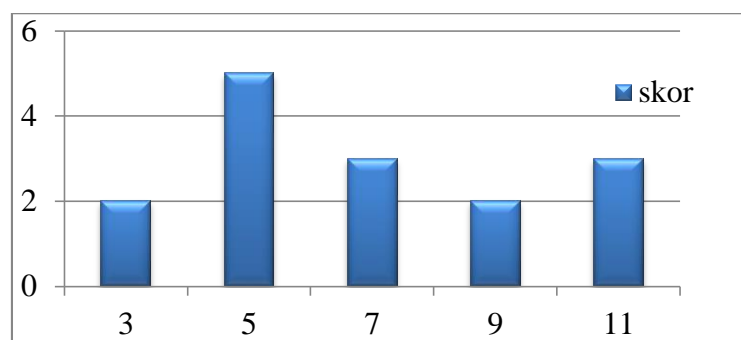
No	Skor Mentah	Frekuensi	Persentase (%)
1	3	2	13,3
2	5	5	33,3
3	7	3	20
4	9	2	13,3
5	11	3	20
Total		15	100

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)



Tabel distribusi frekuensi dan persentasi skor *pretest* tes kemampuan *shooting* pada klub Parade FC menunjukkan bahwa skor 3 diperoleh 2 pemain (13,3%), skor 5 diperoleh 5 pemain (33,3%), skor 7 diperoleh 3 pemain (20%), skor 9 diperoleh 2 pemain (13,3%), dan skor 11 diperoleh 3 pemain (20%).

Distribusi frekuensi skor *pretest* tes kemampuan *shooting* pada Klub Parade FC dapat dilihat dengan sajian diagram batang berikut:



Gambar 4.1 Diagram Skor *Pretest* Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

## 2. Deskripsi Data Skor *Posttest* Klub Parade FC

Data Skor *posttest* kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola setelah perlakuan daya ledak tungkai yang dilakukan diakhir penelitian digunakan untuk mengambil kesimpulan dari adanya pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC. Data tersebut disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.4 Data Skor *Posttest* Tes Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

Statistik	Nilai Statistik
Jumlah sampel	15
Nilai rata-rata	16,33
Median	15
Nilai tertinggi (Max)	21
Nilai terendah (Min)	13
Range	8
Standar Deviasi	2,350

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Tabel data skor *posttest* tes kemampuan *shooting* menunjukkan gambaran dari skor statistik hasil *posttest* tes kemampuan *shooting* pada Klub Parade FC dengan jumlah sampel 15 memperoleh nilai rata-rata 16,33, median 15, Nilai tertinggi 21, Nilai terendah 13, range 8, dan standar deviasi 2,350.

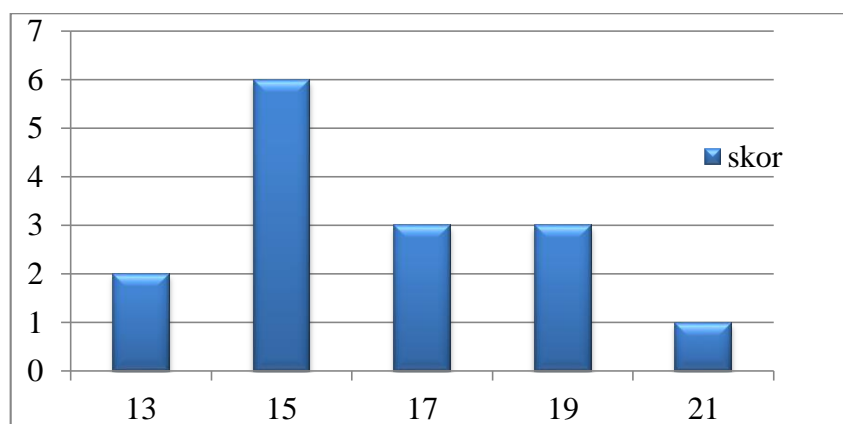
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan persentasi Skor *Posttest* Tes Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

No	Skor Mentah	Frekuensi	Persentase (%)
1	13	2	13,3
2	15	6	40
3	17	3	20
4	19	3	20
5	21	1	6,7
Total		15	100

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Tabel distribusi frekuensi dan persentasi skor *posttest* tes kemampuan *shooting* pada klub Parade FC menunjukkan bahwa skor 13 diperoleh 2 pemain (13,3%), skor 15 diperoleh 6 pemain (40%), skor 17 diperoleh 3 pemain (20%), skor 19 diperoleh 3 pemain (20%), dan skor 21 diperoleh 1 pemain (6,7%).

Distribusi frekuensi skor *posttest* tes kemampuan *shooting* pada klub Parade FC dapat dilihat dengan sajian diagram batang berikut:



Gambar 4.2 Diagram Skor *Posttest* Kemampuan *Shooting* pada klub Parade FC

## B. Analisis Data Statistik Inferensial

Peneliti menemukan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dari hasil penelitian pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada Klub Parade FC. Berikut merupakan analisis data statistik inferensial pada uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

### 1. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diteliti berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 20 dengan nilai signifikansi pada uji *Shapiro-Wilk* disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data *Pretest-Posttest* Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

Hasil Data	Jumlah Pemain	Nilai Sig.	Nilai probabilitas	Keterangan
<i>Pretest</i>	15	0,079	0,079>0,05	Normal
<i>Posttest</i>	15	0,113	0,113>0,05	Normal

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Berdasarkan tabel uji normalitas data *pretest-posttest* kemampuan *shooting* pada klub Parade FC, hasil data *pretest* memperoleh nilai signifikansi 0,079 dan hasil data *posttest* memperoleh nilai signifikansi 0,113 artinya data berasal dari distribusi normal karena signifikansi nilai probabilitas >0,05.

### 2. Hasil Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel homogen atau tidak. Hasil perhitungan uji homogenitas pada nilai *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji *levne* pada *software Statistical Package For Sosial Sciences* (SPSS) 20 *for windows* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest-Posttest* Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

Nilai Sig.	Nilai probabilitas	Keterangan
0,517	$0,517 > 0,05$	Homogen

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi 0,517 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $\alpha > 0,05$ ) maka data *pretest-posttest* kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC adalah homogen.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis inferensial hasil uji hipotesis ini menggunakan menggunakan *software Statistical Package For Sosial Sciences (SPSS) 20 for windows* dengan menggunakan uji *One sample t test*. Hasil perhitungan pada uji *One sample t test* disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji *One Sample T Test* Kemampuan *Shooting* pada Klub Parade FC

Sig. (2-tailed)	Nilai Probabilitas	Ketentuan	Keterangan
0,000	$0,000 < 0,05$	$H_1$ diterima	Berpengaruh

Sumber: Data primer setelah diolah (2021)

Berdasarkan analisis inferensial dari *uji-t* dengan menggunakan taraf signifikansi 5% didapatkan nilai Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha (0,05)$  hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_1$ ) diterima, yang artinya ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC.

#### a. Pembahasan

Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan. Salah satu latihan daya ledak otot tungkai adalah latihan beban

dengan menggunakan media karet karena dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* pada sepak bola menjadi lebih kuat, cepat, dan tepat sasaran. Hal ini terbukti dari hasil statistik deskriptif yaitu pada Klub Parade FC dapat melakukan *shooting* ke sasaran dengan lebih baik karena tendangannya semakin kuat setelah diberikan perlakuan daya ledak tungkai dibandingkan dengan hasil *pretest*. Ismayanti (2012: 48) menyatakan bahwa latihan beban dapat menggunakan media karet sehingga dapat mempengaruhi keterampilan *shooting* pada sepak bola. Latihan berbeban karet adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan karet sebagai bahan latihan, tujuannya untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai.

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *pretest* adalah 6,87 lebih kecil daripada nilai rata-rata (mean) *posttest* yaitu 16,33. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pemain Klub Parade FC keterampilan *shooting* sepak bolanya menjadi lebih baik setelah perlakuan daya ledak tungkai. Hal ini sama halnya dengan hasil penelitian Khoiril Amri (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepak Bola Yamin FC Sijunjung” menunjukkan terjadinya peningkatan nilai rata-rata kemampuan *shooting* dari 9,08 menjadi 11,12 setelah dilakukan perlakuan daya ledak tungkai.

Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan yaitu didapatkan nilai Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha (0,05)$  hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC. Hal ini sesuai dengan penelitian Putra (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap hasil *shooting* ke gawang dalam

permainan sepak bola setelah diterapkan daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua pemain Klub Parade FC mengalami peningkatan skor *posttest* pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Akan tetapi terdapat beberapa kendala yaitu pada hasil penelitian terdapat 1 pemain pada saat melakukan *posttest* pada percobaan pertama dan percobaan kedua mendapatkan skor 3 hal tersebut terjadi karena pemain tersebut sempat tidak hadir 3 kali pada pertemuan perlakuan daya ledak tungkai. Pada saat melakukan *posttest* percobaan pertama dan kedua, kekuatan otot kaki pemain tersebut tidak seimbang atau tidak kuat saat perkenaan kaki pada bola sehingga perkenaan kaki pada bola tidak tepat dalam melakukan *shooting* secara tepat sasaran. Hal tersebut peneliti atasi dengan menunjukkan teknik *shooting* yang benar sehingga pada percobaan ketiga pemain tersebut sudah bisa mendapatkan skor 7 karena sudah melakukan teknik *shooting* secara tepat sasaran dengan melakukan tendangan yang lebih keras dibandingkan percobaan pertama dan percobaan kedua. Hal ini sesuai pendapat Pardijono (2011: 23) yang menyatakan bahwa intensitas latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang telah ditentukan. Intensitas pelatihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup, apabila intensitas suatu latihan tidak memadai, maka pengaruh pelatihan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sangat kecil atau tidak sama sekali.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh positif dan signifikan terhadap latihan daya ledak tungkai pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Parade FC hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis penelitian yang menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan yaitu didapatkan nilai Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha (0,05)$ .

Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar pemain Klub Parade FC dapat melakukan *shooting* ke sasaran dengan lebih baik karena tendangannya semakin kuat setelah diberikan perlakuan daya ledak tungkai. Hal ini dapat dibuktikan bahwa pemain Klub Parade FC mengalami peningkatan skor *posttest* dibandingkan skor *pretest* setelah diberikan perlakuan daya ledak tungkai, jadi ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi khususnya pada pelatih dan pemain Klub Parade FC, diantaranya:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih keterampilan dasar sepakbola khususnya kemampuan *shooting*. Hal ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan latihan lebih intensif teknik *shooting* yang dibutuhkan oleh pemain karena dengan diberikan

perlakuan daya ledak tungkai, pemain sepak bola menjadi termotivasi dan bersemangat belajar.

2. Bagi pemain Klub Parade FC dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dan terus belajar mengembangkan *skill* khususnya *shooting* dalam sepak bola.

### 5.3 Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya yang mengangkat topik penelitian yang sama dengan penelitian ini, agar memperhatikan juga kondisi kognitif, emosi, maupun biologis pemain sehingga data yang terkumpul lebih menyeluruh dan dapat memunculkan penelitian baru yang lebih inovasi, dan kreatif.

Peneliti menyarankan kepada pelatih yaitu pada penelitian ini dapat digunakan sebagai refleksi dan sumber referensi saat memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Peneliti menyarankan bagi Klub Parade FC tetaplah semangat dalam belajar teruslah mengembangkan *skill* dalam cabang olahraga sepak bola.

Peneliti menyarankan kepada pembaca bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dan sumber informasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai cara meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pembelajaran.



## DAFTAR RUJUKAN

- Adityatama, F. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*. Volume 2 nomor 2.
- Aji, S. 2016. *Buku Olahraga*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Anas, Mochammad R. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Futsal Gl FC Kota Blitar Tahun 2017. *Simki Techsain*. Volume 02 Nomor 07.
- Arifin, J. 2017. *SPSS24 untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT. Elex Media. Komputindu.
- Dewi. 2014. Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR* 3(2): 5.
- Infantino, G., & Samoura F. 2016. *Youth football Zurich*. Switzerland: Federation Internationale de Football Association (FIFA).
- Irianto, S. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan Untuk Sekolah Sepak bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismayanti. 2012. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jateng: Sebelas Maret University Press.
- Karyono, T. 2016. Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *E-Journal Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. vol 12 No 1.
- Komarudin. 2011. *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepak bola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. 2013. *Sepak bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Manurung, R. 2019. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume II Nomor 1.
- Muhdhor, Zidane A.H, 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.

- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Munawaroh, S. 2016. *Pengaruh Dynamic Sterching dan Depth Jump terhadap Peningkatan Power Pemain Voli*. Skripsi. Yogyakarta: UNISA.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nasuha, M. 2014. *Pengaruh Latihan Spike Menggunakan Target Terhadap Hasil Akurasi Spike Pada Cabang Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pardijono. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plaiometrik dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh*. file:///C:/Users/acer/Downloads/PARDIJONO%20JADI.pdf. Di akses tanggal 02 Februari 2021.
- Putra. 2014. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma 6 Kota Bengkulu*. repository.unib.ac. Di Akses Pada Tanggal 02 Februari 2021.
- Ramli. 2015. Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Standing Jump And Reach Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*. 3(2), 83–95.
- Rismana, E.A. 2013. *Pengaruh Pemberian Delorme Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Femoris Pada Pemain Futsal*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rollin R., Alegi P. C., Joy B., Weil E., & Giulianotti R. C. 2019. *Football*. United Kingdom: Encyclopædia Britannica, Inc.
- Santoso, Y. 2018. Pengaruh Latihan Isotonik Terhadap Kemampuan Fungsional dan Kekuatan Otot Abduktor, Adduktor Panggul dan Kuadrisep Femoris Pada Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK)*, Volume 2 No 1.
- Sener, I., & Karapolatgil A. A. 2015. *Rules of the games: strategy in football industry*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences Elsevier Ltd*. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.10.143. Di Akses Pada Tanggal 02 Februari 2021.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.

- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukarman. 2018. Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola Persila Bima. *JIME*. Volume 4 Nomor 1.
- Sumarni. 2013. Penerapan Metode Eksperimen Berpendekatan Inkuiri untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Sikap Ilmiah. *Jurnal Chemistry in Education*, ISSN NO 2252-6609. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/chemined>. Di Akses Pada Tanggal 02 Februari 2021.
- Susanto, A. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Wargadinata M. Kes. 2013. *Modul Pembelajaran Sepak Bola*. Bandung: STKIP Pasundan Cimahi.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.