

PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KLUB PARADE FC

Suarjam

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: suarjam29@gmail.com

Kemampuan teknik dasar khususnya teknik *shooting* bola pada Klub Parade FC sering kali tidak tepat sasaran dengan melambung tinggi ke atas dan *shooting* power yang dimiliki tidak terlalu keras. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC. Manfaat Penelitian ini memberikan ilmu pengetahuan kepelatihan khususnya dalam hal pengaruh daya ledak tungkai pada materi kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk desain penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dari populasi terjangkau yaitu dengan *total sampling* sebanyak 15 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah latihan daya ledak tungkai dengan menggunakan beban karet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan daya ledak tungkai memiliki pengaruh terhadap teknik *shooting* bola pada Klub Parade FC. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan, yaitu didapatkan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha (0,05)$ dan pemain Klub Parade FC mengalami peningkatan skor *posttest* dibandingkan skor *pretest* setelah diberikan perlakuan daya ledak tungkai.

Kata Kunci: Sepak Bola, *Shooting*, Daya Ledak Tungkai.

ABSTRACT

Basic technical skills especially ball shooting techniques of Parade FC football players were not on target by soaring high and their shooting power was not too hard. The purpose of this study was to determine the effect of leg explosive power on shooting ability in Parade FC football players. The design of this research was one group pretest-posttest design. The sampling technique in this study was taken from an affordable population with a total sampling of 15 people. The instrument in this study was leg explosive power exercise using rubber weights. The results show that leg explosive power exercise had an effect on the ball shooting technique of Parade FC football players. This can be proven from the results of the research hypothesis test which shows a positive and significant effect, namely the Sig (2-tailed) value of $0.000 < \alpha (0.05)$. There is an improvement in the score of Parade FC football players post test compared to the pretest score after being given leg explosive power treatment.

Keywords: *Football, Shooting, Leg Explosive Power*

PENDAHULUAN

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.

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), *tackling* (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 kegawang 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.

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.

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 (kipper) 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.

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.

Salah satu teknik bermain sepak bola adalah shooting. 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. 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 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.

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 lompat 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 kelenturan yang merupakan faktor-faktor penting bagi atlet (Karyono, 2016). 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, jadi dapat disimpulkan 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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *Pre-Experimental Design* yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Jenis penelitian ini belum merupakan eksperimen yang sesungguhnya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. 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.

Subyek penelitian ini adalah seluruh anak yang berada pada Klub Parade FC yang berjumlah 15 orang. 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://hkmbnu.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)

- b. 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-kln.html> (2017)

- c. 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)

- d. 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:

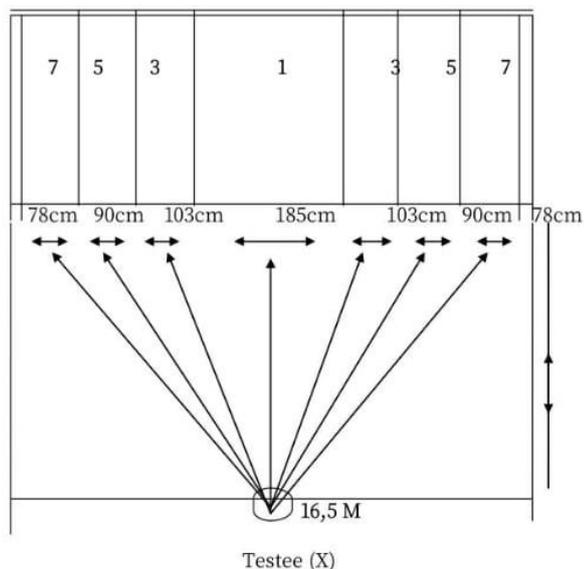
1. Teste berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran
2. Peneliti memberikan aba-aba agar teste siap menendang bola
3. Teste melakukan tendangan bola
4. Peneliti memberikan skor tendangan bola pada teste

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)

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.

KESIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- 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.