

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA EKSTRAKULIKULER
SMP NEGERI 5 PALOPO**

ASEP ROMLI

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: romly.takiya48@gmail.com

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 bola perlu dipertimbangkan. Salah satu, komponen fisik yang berkaitan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah daya ledak tungkai. Daya ledak merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepakbola. Pemain sepakbola dalam melakukan *shooting* kegawang, dibutuhkan daya ledak tungkai agar hasil tendangannya bisa sempurna. Penggunaan daya ledak tungkai menjadikan *shooting* yang dilakukan keras dan membuat kesulitan penjaga gawang menangkap bola. Berdasarkan hasil uji aplikasi SPSS 26, uji “*Paired Sample Test*” di atas, diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah $.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi daya ledak dan keseimbangan pada kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 5 Palopo.

Kata Kunci : Daya Ledak, Keseimbangan, Shooting, Sepakbola

ABSTRACT

Good shooting ability requires the ability of physical components that can support increased dribbling abilities, such as: power, agility, and speed. Apart from the physical component, the willingness of students to play soccer needs to be considered. One of the physical components related to the ability to shoot in soccer games is limb explosive power. Explosive power is a physical component that is much needed in every sport of football. Football players in shooting at the goal, it takes explosive power of the legs so that the results of the kick can be

perfect. The use of explosive limbs makes shooting hard and makes it difficult for the goalkeeper to catch the ball. Based on the SPSS 26 application test, the "Paired Sample Test" test above, it is known that the value of Sig. (2-tailed) is $.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is so that it can guarantee that there is a contribution of explosive power and balance to the ability to play soccer shooting for extracurricular students of SMPN 5 Palopo.

Keywords: Explosive Power, Balance, Shooting, Soccer.

PENDAHULUAN

Kata pendidikan dan jasmani bergabung membentuk pendidikan jasmani. Pendidikan adalah tindakan mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam diri manusia melalui usaha pengajaran dan pelatihan, dan tubuh adalah raga (jasmani) (KBBI, 1989). Namun karena jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan, maka yang dimaksud dengan jasmani di sini bukan sekedar badan, melainkan keseluruhan (manusia seutuhnya).

Makhluk jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu terhubung dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk membantu siswa mengembangkan perubahan holistik dalam sifat fisik, mental, dan emosional mereka. Baik secara fisik maupun psikis.

Pendidikan jasmani lebih secara eksplisit berkaitan dengan hubungan antara gerakan manusia dan bidang pendidikan lainnya: perkembangan tubuh jasmani dalam hubungannya dengan pikiran dan jiwa. Yang membedakannya adalah perhatiannya pada dampak perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan bagian lain dari manusia. Tidak ada bidang lain yang begitu tertarik dengan perkembangan manusia secara keseluruhan selain pendidikan jasmani. Sepak bola adalah olahraga populer di hampir setiap negara di planet ini, termasuk Indonesia.

Sepak bola adalah olahraga yang menonjol dan sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia dari segala usia, baik muda maupun tua, pria dan wanita. Permainan sepak bola dimainkan di kota-kota besar dan kota-kota kecil. Karena tingginya minat publik terhadap sepak bola, olahraga ini secara bertahap berkembang popularitasnya. Namun animo masyarakat terhadap sepak bola begitu

tinggi sehingga tidak sebanding dengan keberhasilan bangsa Indonesia di kancah sepak bola internasional. Seorang pemain sepak bola dapat berhasil jika dia memiliki empat karakteristik: sifat genetik atau keturunan, sifat disiplin, sifat pelatihan, dan sifat keberuntungan.

Permainan ini masuk dalam aktivitas olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. Kondisi fisik yang prima serta daya tahan yang kuat sangat diperlukan dalam sepak bola, karena permainan sepakbola berlangsung selama 2x45 menit dalam keadaan normal, dan dapat diperpanjang dengan 2x15 menit bila terjadi seri.

Sepak bola adalah olahraga yang canggih, karena menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik, serta keterampilan, untuk menciptakan permainan yang indah. Mobilitas penampilan seseorang sangat dipengaruhi bahkan ditentukan oleh kondisi fisiknya. Teknik seorang pemain sepak bola akan sangat membantunya dalam menciptakan teknik dan taktik di lapangan jika tekniknya bagus. Bakat ini hanya dapat ditingkatkan jika murid sudah dalam kondisi fisik yang baik.

Dari hasil observasi saat berada di SMPN 5 Palopo pada saat ekstrakurikuler dan melihat pertandingan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa *relative* rendah terutama pada saat menendang bola kearah gawang banyak kesempatan yang hilang pada saat menembak ke gawang lawan, karena dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk menciptakan gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menendang atau *shooting* dalam bermain sepakbola.

Siswa terus melakukan kesalahan teknis dan gerakan saat menendang bola atau menembak ke gawang lawan selama jam latihan sepak bola, menurut peneliti. Karena kekuatan otot kaki digunakan untuk mengayunkan kaki tendangan ke belakang dan ke depan dengan cepat dan dalam waktu singkat, kekuatan otot dan keseimbangan sangat penting. Faktor kondisi fisik, terutama kekuatan dan daya ledak yang terdapat pada kaki, serta keseimbangan untuk

menjaga gerak pemain, diperlukan untuk mencapai tendangan yang cepat dan keras.

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 merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepak bola. Pemain sepak bola, 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.

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 system 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.

Berdasarkan berbagai uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Ekstralidikuler SMP Negeri 5 Palopo”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposivesampling* yaitu hanya pesertadidik putra yang berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi menggunakan *produc moment*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat korelatif pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang dilibatkan, terdiri dari dua variabel terikat dan satu variabel bebas . Kedua variabel bebas tersebut yaitu kontribusi daya ledak tungkai(X1) dan variabel bebas kedua keseimbangan (X2) sedangkan variabel terikatnya adalah *shooting* dalam permainan sepakbola(Y)

Tempat penelitian dilaksanakan di SMPN 5 Palopo yang beralamatkan di Jl. Dr Ratulangi, Temmaleba kecamatan bara Kota Palopo waktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Hasil observasi yang didapatkan SMPN 5 Palopo yang beralamatkan di Jl. Dr Ratulangi, Temmaleba kecamatan bara Kota Palopo. Didirikan pada tahun 1984 dengan luas lahan 20000m, SMPN 5 Palopo yang kini berakreditasi A dipimpin oleh kepala sekolah Wagiran, S.Pd.,M.Eng dan didampingi guru yang berjumlah 32 orang, jumlah siswa laki-laki 299 orang dan jumlah siswi perempuan 242 orang.

Data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang di peroleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti. Untuk memperoleh data empirik untuk menguji hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data dari variabel-variabel yang terlibat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, meliputi: koordinasi mata kaki, keseimbangan,. Dalam pelaksanaan item-item tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel-variabel penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kontribusi daya ledak dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola. Tes dilakukan dengan menampilkan sample secara bergantian dalam melakukan

shooting ke arah gawang yang telah diberi *cones*. Pemberian nilai menggunakan instrumen penilaian yang dikhususkan dalam melakukan *shooting* pada permainan sepak bola. Pemberian dinilai didasarkan pada *cones* (target) yang telah ditentukan.

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dan dalam waktu yang singkat. Dengan daya ledak yang baik akan membuktikan bahwa untuk melakukan *shooting* sangat dibutuhkan elemen ini. Daya ledak dalam *shooting* dibutuhkan untuk melakukan tendangan yang keras, cepat, dan terarah, sehingga kiper tidak dapat menghadang bola. Daya ledak sangat berperan terhadap *shooting*.

Dalam permainan sepak bola kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor penting (Luxbacher 2001:32), karena *shooting* adalah senjata untuk menghasilkan poin atau gol untuk memenangkan sebuah pertandingan, sehingga diperlukan daya ledak untuk menghasilkan tendangan yang kuat, keras dan terarah.

Kemampuan otot tungkai diperlukan agar menghasilkan tenaga yang maksimal dalam tendangan, sedangkan keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan ruang yang cukup untuk mengambil awalan sebelum melakukan tendangan. Keseimbangan tidak hanya untuk melakukan tendangan namun juga berfungsi lain ketika berlari dengan cepat, melompat tinggi yang juga digunakan ketika bermain sepak bola.

Keseimbangan adalah cara seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh secara statis maupun dinamis. Keseimbangan sangat penting, karena seseorang dapat melakukan koordinasi gerakan dan beberapa ketangkasan dalam unsur kelincahan (Agustiawan, A: 2018). Menurut (Syarif Hidayat: 2014), keseimbangan terbagi menjadi atas dua jenis antara lain:

1. Keseimbangan statis yaitu posisi tubuh dalam mempertahankan sikap diam tanpa ada gerakan dengan ruang yang terbatas , contohnya berdiri di atas kursi.
2. Keseimbangan dinamis yaitu posisi tubuh dalam mempertahankan kemampuan pada waktu bergerak, contohnya ski air, sepeda roda, dan lain-lainnya. Saat melakukan tendangan kearah gawang dalam permainan futsal keseimbangan yang digunakan dalam teknik ini adalah keseimbangan dinamis (*dynamic balance*).

Keseimbangan dinamis mengacu pada posisi tubuh ketika melakukan gerakan utama saat melakukan tendangan, satu kaki pemain menjadi tumpuan. Mengenai pentingnya keseimbangan dinamis pada permainan sepakbola, latihan keseimbangan yang dilakukan atlet telah terbukti dapat menurunkan resiko terjadinya jatuh dan cedera seperti *sprain* dan *strain ankle* (Adam, 2013). Keseimbangan dinamis juga sangat diperlukan dalam melakukan teknik-teknik bermain sepakbola untuk mendapatkan efektivitas serta efisiensi dalam bermain, diantaranya mengumpan, menahan bola, menggiring bola, dan menembak, (Riyadi: 2013).

Hal ini didukung oleh penelitian Sukma Satria Putra yang meneliti tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu” dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kontribusi kekuatan otot tungkai dengan hasil dari kemampuan shooting futsal sebesar 62.41%.

Andir agustiawan juga meneliti tentang “pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan futsal” dan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa :

- 1) adanya suatu pengaruh langsung daya ledak tungkai pada kepercayaan diri pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap permainan futsal sebesar 0.503 atau 50.3%.
- 2) adanya suatu pengaruh langsung keseimbangan pada kepercayaan diri terhadap pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap permainan futsal sebesar 0.332 atau 33.2 %.

- 3) adanya suatu pengaruh langsung daya ledak tungkai pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.605 atau 60.5%.
- 4) adanya suatu pengaruh langsung keseimbangan pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.356 atau 35.6%.
- 5) adanya suatu pengaruh langsung kepercayaan diri pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap pemain futsal sebesar 0.375 atau 37.5%.
- 6) adanya suatu pengaruh daya ledak tungkai melalui kepercayaan diri terhadap kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.188 atau 18.8%.
- 7) adanya suatu pengaruh keseimbangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.124 atau 12.4%. Hasil dari pengujian hipotesis penelitian ini di peroleh :
 - 1). Adanya suatu kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan shooting karena nilai R hitung yang di peroleh sebesar 0.809 lebih besar dari nilai R tabel 0.5324, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Irianto. 2010. *Statistika Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: *Kencana Prenada Media Group*.
- A.Luxbacher, Joseph (1997). *Sepak bola*, Jakarta.
- Andaleeb et al. (2011). Patient satisfaction with health services in Bangladesh. *Health Policy and Planning*, 22(June), 263–273. <https://doi.org/10.1093/heapol/czm017>
- Ahmad Muhajir, 2016, Penerapan Framework CodeIgniter Untuk Membangun Aplikasi Diskusi Online. Naskah Publikasi. STMIK Akakom Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ardiansyah. 2018. Asuhan Keperawatan GEA. *Jurnal Keperawatan Anak*, 100(Intervensi Keperawatan).

- Akmal, A., Saripin, S., & Juita, A. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 M dengan Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMA Negeri 1 Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol 3 (2).
- Drajad Hadi Wibowo. 2013. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Lipio Unnes Tahun 2012". *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Faqihudin, A., Nasution, M. Dan Wahadi, W. 2015. Pengaruh Daya Ledak Dan Latihan Kekuatan Terhadap Hasil Jump Heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*. Vol 4 (2).
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103.
- Hidayat, A. 2018. Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar*.
- Harsono . (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Khoiril Anam, Fajar Awang Irawan, Limpad Nurrachmad. 2018. Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 8 (2).
- Luxbacher, Josef. A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Putra. S. 2014. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal. Permainan SMA 6 Kota Bengkulu". *Skripsi*. Universitas Bengkulu.
- Putra, S. S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA 6 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Pahlevi, S., & Fis, S. S. (2016). *Hubungan Antara Panjang Langkah Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Pribadi, D. A. (2015). *Pengaruh Peningkatan Perkembangan Gerak Motorik Kasar melompat dan Keseimbangan Anak Usia Dini Melalui Permainan Sondah di SD KNURDIANSYAH* R, N. R. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Murid Sd Negeri 22 Maros* (Doctoral dissertation, FIK).*edungpane 2* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Riduwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan. (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, *Statistik Untuk Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2010, h.15
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sudiarto, F. K. (2013). *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Wijanarko, Y. A. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo*.
- Hendriani, U. O., & Donie, D. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 119
- Yanto. H. 2016. *Perbedaan Hasil Belajar (Ip) Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa FPOK Program Studi Pjkr Dan Pgsd Pendidikan Jasmani Jalur Masuk SNMPTN Undangan, SBMPTN Dan SM-UPI Tahun 2014*. Universitas Pendidikan Indonesia.