

Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri

Rossi Azhari¹, Ruruh Andayani Bakti², Slamet Junaidi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹rossiazhari29@gmail.com, ²ruruh.andbe@gmail.com, ³slamet.junaidi@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
kekuatan, power, tendangan

Keywords:
strength, power, kick

Abstrak

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan hasil jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 Kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $\text{Sig-F} < 0,05$ ($0,046 < 0,05$), sehingga hipotesis yang mengatakan "Ada hubungan yang signifikan dari variabel kekuatan otot perut dan power otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan power otot tungkain dengan jauhnya tendangan.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between abdominal muscle strength and leg muscle power with the results of kicks away at Kediri Putra soccer school players aged 15-17 Kediri City. This research is an experimental research with a quantitative approach. The results showed that $\text{Sig-F} < 0.05$ ($0.046 < 0.05$), so the hypothesis that says "There is a significant relationship between the variables of abdominal muscle strength and leg muscle power with kick distance in Kediri Putra soccer school players aged 15-17. The conclusion in this study is that there is a relationship between abdominal muscle strength and leg muscle power with kick distance.

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Asal-usul sepakbola tetap simpang siur sampai saat ini karena ada yang menyatakan berasal dari Inggris, Italia, Arab, dan ada pula yang menyatakan dari Cina menurut Nugraha A.P (2016). Permainan ini termasuk cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia dan dikenal sampai ke pelosok tanah air. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, begitu pula di Indonesia. Permainan ini juga dimainkan oleh manusia sejak lama.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Tujuan permainan sepakbola menurut Batty (2007) adalah mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan, karena dalam permainan sepakbola modern, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan. Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu. Fokuskan pada satu atau dua keterampilan saja perminggu Koger (2007). Meningkatkan keterampilan dapat ditingkatkan di dalam kegiatan latihan. Keterampilan khusus dapat diberikan kepada seorang pemain supaya saat pertandingan mampu mempermudah sebuah tim meraih kemenangan pada setiap pertandingan yang dijalani.

Permainan sepakbola dapat mempengaruhi hasil kerja, hal tersebut dapat dilihat dari fungsi fisiologis. Contohnya hubungan antara dari *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Hidayat W (2017:30) menyatakan bahwa dalam permainan sepakbola, seseorang harus memahai mengenai teknik dasar dalam bermain sepakbola, seperti menggiring, mengumpan, menyundul, tendangan lambung, *blocking*, teknik menangkap bola, *tackling*, *body charge*. Tentu hal tersebut bisa meningkatkan kemampuan teknik bermain dasar sepakbola dengan baik, salah satunya dalam jauhnya tendangan. dalam melakukan jauhnya tendangan beberapa pemain sudah mempunyai kemampuan yang baik, tetapi ada juga pemain yang belum baik dalam melakukan tehnik jauhnya tendangan.

Komponen biomotor dalam sepakbola sangat penting dalam menyuplai pelaksanaannya sebagai dasar utama. Tendangan adalah bagian utama dalam sepakbola, dimana dalam menghasilkan tendangan yang baik perlu komponen fisik yang baik pula. Oleh karena itu, penting seorang pelatih mengetahui dan memahami komponen apa saja yang dapat mendukung kerasnya tendangan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan sebagai tambahan informasi bagi pelatih dalam menyusun program latihannya.

METODE

Metode dan Desain

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ilmiah ini adalah dengan pendekatan penelitian korelatif. Metode kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016).

Dengan data berupa angka-angka yang nantinya akan dideskripsikan dengan kata-kata untuk memperjelas arti dari sebuah angka. Oleh karena itu pada penelitian ini juga bisa disebut penelitian deskriptif korelasional.

Partisipan

Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini

adalah seluruh pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 kota kediri. adalah semua pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 yaitu 30 orang pemain.

Teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini dengan populasi pemain sekolah sepakbola Kediri Putra USIA 15-17 Kota Kediri berjumlah 30 pemain, menggunakan *total sampling*. Artinya sampel yang digunakan sama dengan seluruh anggota yang terdapat dalam populasi tersebut atau dari semua jumlah pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 Kota Kediri dijadikan subyek penelitian secara keseluruhan (*total*).

Instrumen

Instrumen merupakan alat yang digunakan dalam sebuah penelitian. dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen. Oleh karena itu instrumen tersebut harus sesuai dengan variabel yang akan diteliti. Instrumen yang akan diteliti meliputi

- a. Kekuatan otot perut dalam penelitian ini yang dimaksud adalah skor kemampuan menggunakan kekuatan otot perut yang diukur dengan tes *sit up* selama durasi 60 detik. Tes ini diukur dari skor pemain dapat melakukan *sit up* dalam 60 detik tanpa berhenti.
- b. *Power* otot tungkai yang akan menggunakan *jump meter digital*. Tes ini merupakan alat yang cocok untuk mengetahui tinggi lompatan pemain yang nantinya akan dikonfersi dengan berat badan untuk dapat mengetahui daya ledak.
- c. Jauhnya tendangan yang akan diukur dengan meteran menggunakan alat *roll meter*, untuk mengetahui jarak tendangan seorang pemain.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian melakukan tes dan pengukuran dengan melakukan tes *sit up*, vertikal *jump*, dan tes tendangan dengan *roll meter*.

Analisis Data

Berdasarkan masalah yang diteliti dengan pertimbangan jenis data, peneliti menggunakan *SPSS (Statistical Package For Social Science) 22.0 for windows*

HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2.092 \geq 2.048$), sehingga hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($2.119 \geq 2.048$), sehingga hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17, sehingga H_0 mengalami penolakan dan H_a diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa $Sig-F < 0,05$ ($0,046 < 0,05$), sehingga hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan yang signifikan dari variabel kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17.

PEMBAHASAN

Kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang erat dengan jauhnya tendangan. Dengan hasil data yang sudah diperoleh maka kekuatan otot perut akan berhubungan jauhnya tendangan. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan dapat melalui latihan kekuatan otot perut. Walaupun hanya sedikit untuk hubungannya.

Berdasarkan hasil olah data kekuatan otot perut memiliki hubungan sebesar 3,5% dengan kemampuan menendang pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 Kota Kediri tahun 2020. Hal tersebut berarti bahwa pada pemain sekolah sepakbola kediri Putra terdapat peningkatan yang signifikan.

Power otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dengan jauhnya tendangan. Dengan hasil data yang sudah diperoleh maka

power otot tungkai akan berhubungan dengan jauhnya tendangan. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan dapat melalui latihan *power* otot tungkai.

Berdasarkan hasil olah data *Power* otot tungkai memiliki hubungan sebesar 3,8% dengan kemampuan menendang pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 Kota Kediri tahun 2020. Hal tersebut berarti bahwa pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra terdapat peningkatan yang signifikan.

Kedua variabel yaitu kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai masing-masing memiliki hubungan dengan peningkatan kemampuan menendang ke arah gawang. Kedua variabel menurut hasil olah data pada tabel 4.14 memiliki hubungan sebesar 5,6 % dengan peningkatan kemampuan jauhnya tendangan. Hal ini juga berarti bahwa ada 94,4 % untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan yang berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Maka untuk meningkatkan kemampuan menendang yang maksimal maka dapat menambah jenis latihan yang dirasa mampu untuk menambah kemampuan menendang. Hal tersebut juga tentunya akan semakin meningkatkan kualitas individu maupun kualitas tim bagi sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 Kota Kediri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yang memiliki kesesuaian dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 tahun 2020.
2. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 tahun 2020.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai

dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra USIA 15-17 tahun 2020.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta :Jakarta.
- Batty, C.E. 2007. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung. Pioner Jaya.
- Calvaro, Aldy. 2015. *Tes Dan Pengukuran Serta Metode, Alat Dan Norma Pengukurannya*. (online). Tersedia: <http://gurupenjaskes9.blogspot.com/2015/03/tes-dan-pengukuran-serta-metodealat-dan.html>. Diunduh pada 20 Mei 2020.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. 1993. *The Physiological Basis Of Exercise And Sport : Five Edition*. Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Harsono. 1998. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- Ismayati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Koger, R. 2007. *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Klaten. Saka Mitra.
- Komaruddin. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kappa Sigma. Bandung.
- Laws of The Game*. 2010. Jakarta: PSSI.
- Mahardika, T.B. 2012. *Pengaruh Bimbingan Belajar Orang Tua dan Kedisiplinan anak Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV*

- SD Negeri 1 Sulusari Tahun Ajaran 2010/2011. Surakarta: Skripsi UMS.
- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Mashuri, Hendra. 2012. *Panduan Penggunaan Jump MD*. (online). Tersedia: [https://www.google.co.id/search=tes+Jump MD](https://www.google.co.id/search=tes+Jump+MD). Diunduh pada 7 Mei 2020.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Mishwanuddin, M. 2017. “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Tubuh Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017*”. UN PGRI Kediri. Skripsi.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Muchtar, R. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Nugraha, A.C. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung Nuansa.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga.
- Pradika, Y. 2012. *Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Pengasih Kulon Progo*. Univrsitas Negeri Yogyakarta. Universiti press.
- Priyanto, D. 2010. *Teknik Mudah Dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan Spss*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 1990. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cetakan ke-11*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono 2015. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. bandung : alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno, H. P. 1985. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1997. *Permainan besar 1 sepakbola*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Tim Penyusun. 2019. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Weda. 2010. *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan (Objek Studi SSB Semen Gresik Usia 12-13 Tahun)*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.