

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Akurasi Shooting Ke Arah Gawang

Ismie Halimatur Rodiyah

Universitas PGRI Semarang

Abstrack

The background of this research is the background of this research with several factors that influence in order to have good shooting technical skills, including leg muscle power, agility and ankle-toe accuracy. The research objective was to determine the correlation between leg muscle power and shooting accuracy in soccer games, the relationship between agility and the accuracy of kicking the ball, and the correlation between leg muscle power and agility and the accuracy of kicks. Discussion of the results of the study was carried out with instruments used to measure leg muscle strength, agility, and kick accuracy. Observation of research data using correlation test and different test. The method used is a survey. The population in this study were the students of SSB Putra Arisa Mranggen as the research sample were all students of SSB Putra Arisa Mranggen. The sampling technique uses the total sampling technique. According to the results of processing numbers, descriptions, it can be concluded that the correlation between leg muscle power and shooting accuracy with the results of sig. $0.001 < 0.05$. And there is a relationship between agility and shooting accuracy with the result sig. $0.005 < 0.05$. The results of the study also provide an overview for subsequent researchers to conduct research on leg muscle strength, agility, and shooting accuracy which are expected to improve the results of existing research.

Keywords: *Lemb Muscles, Agility, Shooting Accuracy*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi Latar belakang penelitian ini dengan beberapa faktor yang mempengaruhi agar mempunyai keahlian teknik menembak bola (shooting) dengan baik, diantaranya *power* otot kaki, *agility* dan ketepatan mata-kaki. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi *power* otot kaki dengan ketepatan shooting pada permainan sepak bola, hubungan antara *agility* terhadap ketepatan menendang bola, dan *korelasi* antara *power* otot kaki serta *agility* terhadap ketepatan tendangan. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta ketepatan tendangan. observasi data penelitian memakai uji hubungan dan uji beda. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian adalah siswa SSB Putra Arisa Mranggen sebagai sampel penelitian adalah seluruh siswa SSB Putra Arisa Mranggen. Teknik sampling menggunakan teknik total sampling. Menurut hasil pengolahan angka, deskripsi, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara *power* otot kaki terhadap ketepatan shooting dengan hasil sig. $0,001 < 0,05$. Dan terdapat hubungan antara kelincahan terhadap akurasi shooting dengan hasil sig. $0,005 < 0,05$. Hasil penelitian juga memberi gambaran pada peneliti setelahnya untuk melakukan penelitian mengenai kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan akurasi shooting diharapkan dapat menyempurnakan hasil penelitian yang telah ada.

Kata kunci: Otot Tungkai, Kelincahan, Akurasi Tendangan

PENDAHULUAN

Sepak bola sudah menjadi olahraga lokal yang populer untuk hiburan, mulai dari latihan untuk membentuk tubuh hingga tampil untuk membela desa, komunitas, atau negara. Kepopuleran sepak bola di masyarakat merupakan gambaran sepak bola di Indonesia, khususnya di negara maju pada umumnya.

Menurut Iskandar (2017) Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kerja sama yang baik dan dibina. Sepak bola adalah permainan tim, jadi kerja sama tim merupakan syarat permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh tim yang ingin menang. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya dapat dicapai melalui kerja sama tim. Kompetisi tim bukanlah kemenangan individu, tetapi kondisi fisik, keterampilan dasar, dan mentalitas masing-masing individu dan pemain.

Teknik dasar bermain sepak bola termasuk dalam beberapa teknik. Menurut Primasoni (2017) teknik dasar yang perlu diketahui dan di praktekan dalam sepak bola diantaranya menembak bola (shooting). power otot kaki dan kelincahan diketahui mempengaruhi kemampuan menembak dalam sepak bola, dan kekuatan kaki diperlukan untuk membidik tembakan yang akurat. Selain otot kaki, kondisi fisik lainnya juga mempengaruhi hasil tembakan tepat sasaran berupa keseimbangan, koordinasi, mobilitas, daya ledak, kelentukan dan kondisi fisik lainnya.

Menurut Badriah (2013), faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, dan keseimbangan; serta kelelahan. Di sini dituntut untuk dapat mengubah arah gerak dan postur dengan cepat tanpa menimbulkan gangguan keseimbangan, kelincahan tidak hanya membutuhkan kecepatan tetapi juga mobilitas sendi yang baik.

Seperti halnya siswa peserta sekolah sepak bola mranggen Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer, menurut hasil wawancara sepulang sekolah dengan orang tua. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Namun, tidak semua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki keterampilan dasar, terutama keterampilan yang berkaitan dengan mata pelajaran. menembak bola (shooting).

Level shooting siswa Sekolah Sepak Bola Mullangen masih tergolong rendah, hal ini membuktikan masih sulitnya mendapatkan bola sedekat mungkin dengan gawang saat bermain. Tes menembak juga diakui jarang, tetapi tidak jelas seberapa mahir siswa dalam menembak bola.

Bahkan peserta ekstra di sekolah pun tidak tahu banyak tentang apa yang membuat mereka lebih baik dalam menggiring bola. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan upaya yang maksimal untuk meningkatkan keterampilan menembak siswa dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi teknik dribbling. Pada tahun 2021, siswa Sekolah Sepak Bola Mulangen mengikuti beberapa pertandingan sepak bola antar sekolah tanpa hasil. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sekolah sepak bola Mulangen masih memiliki ruang untuk peningkatan keterampilan dasar sepak bola. Untuk dapat melakukannya, kami akan menghubungkan latihan apa yang harus dilakukan murid.

Sebelum melakukan penelitian, Peneliti membuat test tehnik menembak bola (shooting). Tujuan penilaian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan kelincahan menggiring bola. Dalam penilaian ini yang di jadikan sampel adalah 10 siswa peserta Sekolah Sepak bola Mranggen.

Berdasarkan informasi yang diperoleh hasil penilaian menggiring bola pada Sekolah Sepak bola Putra Arisa Mranggen diketahui mayoritas siswa memiliki nilai C yaitu sebesar 40%. Hal ini berarti teknik menggiring bola siswa masih rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelelitian kuantitatif yang merupakan suatu penelitian mengangkat masalah-masalah aktual yang dihadapi oleh guru di lapangan. Masalah di dalam kelas atau tempat latihan itu dapat diselesaikan atau dicari solusinya melalui penelitian kuantitatif (Arikunto, 2014).

Fokus penelitian ini adalah membatasi baik penelitian kuantitatif maupun penelitian untuk menentukan data mana yang relevan dan mana yang tidak (Moleong, 2010). Keterbatasan penelitian

kuantitatif ini didasarkan pada kepentingan/urgensi permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

No	Interval		Intensitas	Frekuensi	Kategori	Presentase
1	60	90	60-90	3	Kurang sekali	21,4%
2	91	120	91-120	6	Kurang	42,9%
3	121	150	121-150	2	Cukup	14,3%
4	151	180	151-180	0	Baik	0%
5	181	210	181-210	2	Baik sekali	14,3%
6	210	250	210-250	1	Istimewa	7,1%
Jumlah				14		100%

Sumber : Hasil Penelitian 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai siswa SSB Putra Arisa Mranggen dari 14 siswa bisa dilihat hasil nilai terbawah yang didapat adalah 60 dan nilai tertinggi yang diperoleh adalah sebesar 250 dengan rata-rata nilai dari 14 siswa sebesar 131,7875 atau berada pada interval 121-150 atau dalam kategori cukup dengan standard deviasi sebesar 49,521.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pada tes kekuatan otot tungkai siswa kelompok kurang sekali dengan jumlah 3 peserta didik memiliki presentase 21,4% dari keseluruhan sampel, kelompok kurang dengan jumlah 6 peserta didik memiliki presentase 42,9% dari semua sampel, kelompok cukup dengan jumlah 2 peserta didik memiliki presentase 14,3% dari semua sampel, kelompok baik dengan jumlah 0 peserta didik, memiliki presentase 0% dari keseluruhan sampel, kelompok baik sekali dengan jumlah 2 peserta didik, memiliki presentase 14,3% dari keseluruhan sampel, dan kategori istimewa dengan jumlah 1 peserta didik, memiliki presentase 7,1% dari keseluruhan sampel.

Tabel 2

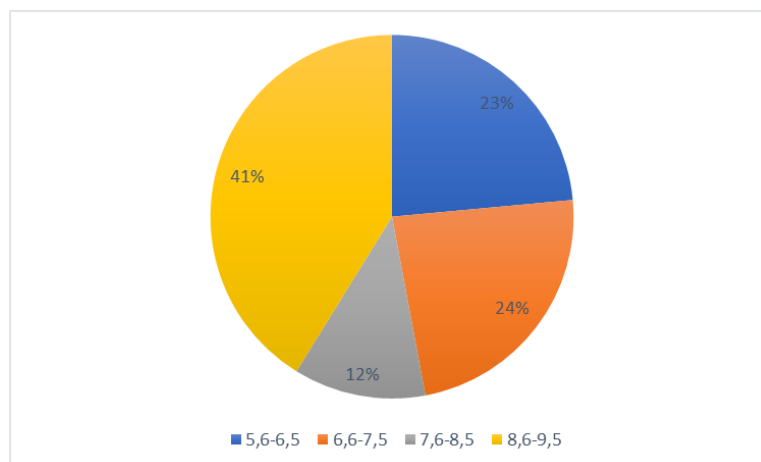
No	Interval		Intensitas	Frekuensi	Kategori	Presentase
1	3	4	3-4	4	Kurang sekali	28,6%
2	5	6	5-6	1	Kurang	7,1%
3	7	8	7-8	7	Cukup	50%
4	9	10	9-10	1	Baik	7,2%
5	11	12	11-12	1	Baik sekali	7,1%
6	13	14	13-14	0	Istimewa	0%
Jumlah				14		100%

Sumber : Hasil Penelitian 2023

Menurut hasil diatas menunjukkan tingkat kelincahan pemain SSB Putra Arisa Mranggen dari 14 siswa bisa diketahui bahwa nilai bawah yang didapatkan sebesar 3 dan nilai paling atas yang diperoleh adalah sebesar 11 dengan mean nilai dari 14 siswa sebesar 6,71 atau berada pada interval 7-8 atau dalam kategori cukup dengan standard deviasi sebesar 2,335.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pada tes kelincahan siswa dengan kelompok kurang sekali dengan jumlah 4 peserta didik memiliki presentase 28,6% dari keseluruhan sampel, kategori kurang sebanyak 1 siswa atau sebesar 7,1% dari seluruh sampel, kelompok cukup sebanyak 7 peserta didik memiliki presentase 50% dari seluruh sampel, kelompok baik dengan jumlah 1 peserta didik memiliki presentase 7,2% dari seluruh sampel, kelompok baik sekali sebanyak 1 peserta didik memiliki presentase 7,1% dari seluruh sampel, dan kelompok istimewa dengan jumlah 0 peserta didik memiliki presentase 0% dari keseluruhan sampel.

Diagram 1



Sumber : Hasil Penelitian 2023

Menurut diagram diatas diketahui pada tes keakuratan shooting siswa dengan kategori kurang sebanyak 4 peserta didik memiliki presentase 28,6% dari seluruh sampel, kelompok cukup sebanyak 1 peserta didik memiliki presentase 7,1% dari seluruh sampel, kelompok baik sebanyak 2 peserta didik memiliki presentase 14,3% dari seluruh sampel, dan kelompok istimewa dengan jumlah 7 peserta didik memiliki presentase 50% dari seluruh sampel.

Berdasarkan data peneliti menunjukkan adanya korelasi power otot kaki terhadap ketepatan tendangan dengan nilai signifikan sebesar 0,011 lebih kecil dari nilai probabilitas sebesar 0,05. Artinya, ada korelasi power otot kaki terhadap ketepatan shooting.

Hasil yang menunjukkan ada korelasi power otot kaki dengan ketepatan shooting karena berdasarkan nilai deskriptif tanggapan responden mengenai kekuatan otot tungkai diperoleh nilai rata-rata (mean) 131,7875 artinya siswa dapat dikategorikan cukup dalam kekuatan otot tungkai. Kondisi ini menyebabkan kekuatan otot tungkai cukup berdampak pada akurasi shooting.

Berdasarkan data peneliti menunjukkan adanya korelasi kelincahan terhadap akurasi shooting dengan nilai sig. $0,005 < 0,05$. Artinya, secara parsial terdapat pengaruh signifikan antara kelincahan terhadap akurasi shooting.

Hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara lincahan dengan akurasi shooting karena berdasarkan nilai deskriptif tanggapan responden mengenai kelincahan diperoleh nilai rata-rata (mean) 6,71 artinya siswa dapat dikategorikan cukup dalam kelincahan. Kondisi ini menyebabkan kelincahan cukup berdampak pada akurasi shooting.

Berdasarkan uji F dapat diketahui bahwa F hitung $36,989 > F$ tabel 3,98 maka ada dampak signifikan dari kekuatan otot kaki serta kelincahan terhadap akurasi shooting, Nilai sig $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh signifikan variabel kekuatan otot tungkai serta kelincahan terhadap akurasi shooting.

Dalam permainan sepak bola, kekuatan dan mobilitas kaki diketahui mempengaruhi kemampuan menembak. Artinya, pemain yang mencari akurasi dalam tembakannya harus memiliki kekuatan kaki yang baik. Selain otot kaki, kondisi fisik lainnya juga mempengaruhi hasil tembakan tepat sasaran berupa keseimbangan, koordinasi, mobilitas, daya ledak, kelentukan dan kondisi fisik lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut data hasil analisa penelitian menyatakan bahwa, kesimpulan dari hubungan dengan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi shooting dengan nilai signifikan sebesar 0,011 lebih kecil dari nilai probabilitas sebesar 0,05, serta ada hubungan antara kelincahan terhadap akurasi shooting dengan nilai signifikan sebesar 0,005 lebih kecil dari nilai probabilitas sebesar 0,05.

Peneliti juga menyampaikan beberapa saran bagi penelitian selanjutnya antara lain bisa melakukan penelitian menggunakan variabel X yang berbeda, sehingga variabel yang mempengaruhi akurasi shooting bisa terlihat semakin bervariasi dan hasil penelitian memberi gambaran untuk penelitian selanjutnya mengenai kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan akurasi shooting agar bisa melengkapi hasil yang telah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Lailatul, (2009), *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Ilmu Kebidanan, Ilmu Keperawatan*. Multazim Bandung
- Iskandar, Tatang dan Dimas pradana (2017), 'Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di sma negeri 1 setu', vol.8, no.2, hlm. 182–190
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda karya
- Primasoni, Nawan. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press