

Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola

Kurnia Sandi, Hendri Irawadi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail :sandi.bulek140396@gmail.com, hendriirawadi140560@gmail.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi *shooting* diantaranya yaitu dengan memberikan latihan *Explosive Power*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Explosive Power* terhadap akurasi *Shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Kompi A Batalion Lapai, Kota Padang dimulai dari tanggal 05April-06Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17 yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel 22 orang U-17. Pengambilan data dilakukan dengan *Tes Shooting at the balls*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *explosive power* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,93$ dan $t_{tabel} = 1,72$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 3,93 > t_{tabel} = 1,72$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *explosive power* terhadap akurasi shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

Kata Kunci : Exsplosive Power Otot Tungkai, Akurasi Shooting

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar lapangan 65 sampai 75 meter, yang di batasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,24 meter dan lebar 7,32 meter (FIFA, low of the game 2009/2010).

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mndapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya,

karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Danny (2007:67) “Tujuan permainan sepakbola adalah melakukan *shooting* kegawang untuk mencetak gol sebanyak mungkin”. Seseorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dengan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

Shooting atau menendang adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak sekor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Di dalam gerakan *shooting* harus memperhatikan gerak dasarnya terlebih dahulu yang mana da sikap awal, pelaksanaan dan gerak lanjut serta harus memperhatikan posisi kaki, tangan, badan seta kepala atau pandangan agar hasil yang didapat dalam melaksanakan gerakan tersebut menjadi lebih optimal Nurhasanah (2017). Menurut Zalpendi (2010) “Menendang bola (*shooting*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat di lakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara”.

Menurut Danny (2007) “Dari sudut pandang penyerangan tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* kegawang”. Triyudho (2017) *Shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hamper semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Menurut M. Taheri Akhbar (2017) : “Untuk memperoleh *shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *shooting* dengan membungkukan badan karena keberhasilan suatu tekik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan *eksplosive power* otot tungkai sangat menentukan akurasi *shooting* seorang atlet sepak bola, dimana *power* saat

melakukan tendangan ke gawang, jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepak bola untuk memperoleh akurasi *shooting* yang maksimal”.

Menurut Saputro (2017 : 129-130) “Dalam sepakbola, mencetak gol dan meraih kemenangan adalah tujuan dari permainan ini”. Untuk itu sebuah tim haruslah memiliki seorang pemain yang bertugas dalam mencetak gol atau disebut juga “*finisher*”. Tetapi tidak hanya itu, pemain-pemain yang lain setidaknya mempunyai kemampuan untuk menciptakan peluang bagi temannya atau bahkan mencetak gol juga bagi timnya

Siswanto (2017 : 91) Mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang tereliasasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi. Menurut Bumpa dalam Mahfuz (2016: 92) menyatakan bahwa *power* adalah hasil dari dua kemampuan yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Sementara Husin (2013:dalam kuliah tes dan pengukuran) mengungkapkan Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu tepat pada satu titik sasaran. Kemudian menurut Sajoto (2004:1055) mengatakan Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

Rachman (2018 : 42) Dalam olahraga sepakbola, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan oleh seorang pemain pada saat berlari dan merubah arah dengan tiba-tiba dalam menggiring bola, melompat untuk menyundul bola, menendang dan mengerahkan tenaga yang sekuat-kuatnya dalam waktu yang singkat yang ditumpukan pada otot tungkai. “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya” Moch. Sauqi Lufisanto (2014 : 53)

Sedangkan menurut Martin dalam Syafruddin (2012:20) latihan atau *training* merupakan “Suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat

dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks, kemampuan sikap, dan perilaku”.

Syafruddin (2012:73) menyebutkan bahwa “Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan”. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri beban dalam arti alat atau benda yang digerakan oleh tubuh.

Menurut McNelly dan Sandler (2007:81) “Latihan *Tuck Jump* sangat bagus untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan lompatan Fleksor. Fleksor pinggul digunakan secara luas selama kegiatan berlari. Asumsikan posisi awal sama seperti pada lompatan vertikal. Ayunkan lengan kedepan dan melompat setinggi mungkin, memperluas tekukan lutut, pinggul, pergelangan kaki dan badan. saat di udara, cepat tarik lutut ke dada, lalu pegang dengan kedua tangan sebelum mendarat”.

Menurut Dikti (2012: 19) Frog Jump adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik Tujuan guru mengajarkan lompat adalah dapat memberi pengenalan gerakan dasar yang diharapkan memiliki keterampilan dasar yang kelak dikembangkan lebih lanjut.

Berdasarkan pengamatan penulis selama dua kali latihan dan satu kali pertandingan yaitu pada hari Rabu tanggal 10 Januari 2019 pada jam 16.00 bertepatan saat Siswa SSB Putra Wijaya Padang melakukan persiapan untuk mengikuti Piala Menpora Cup Regional Sumbar yang diadakan di lapangan Brandon Lapai dengan. Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain dari data statistic 45 menit bermain, *shooting* mengarah ke gawang hanya 4 kali (2 di tepis kipper dan 2 membentur tiang mistar gawang, 16 kali *shooting* melenceng dari gawang, dilakukan oleh pemain sepakbola Putra Wijaya Padang saat bertanding.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *shooting* di Sekolah Sepakbola Putra wijaya padang telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil

yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena latihan yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Menurut Darwis (1999:43) “Metodik bentuk latihan biasanya dilakukan terhadap elemen-elemen dari permainan seperti untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun dikombinasi”

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan *shooting* pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shooting* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metodelatihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan akurasi *shooting*. Dengan demikian latihan *explosive* diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *shooting*

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan melihat pada permasalahan kemampuan *shooting* pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010:41). Penelitian menggunakan rancangan “*The One Group Pre test and Post test Design*”. Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh latihan dengan penyampaian materi latihan dengan menggunakan metode latihan *Explosive Power* terhadap akurasi tendangan ke gawang pada permainan sepakbola di Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota SSB PUTRA WIJAYA Padang. Seluruh anggota terdiri dari kelompok pemula sampai kelompok senior yang terdiri atas 92 orang. Penelitian ini dilaksanakan di

lapangan sepakbola SSB PUTRA WIJAYA, yang bertempat di lapangan Yonif Batalyon kompi B Lapai Padang Prov. Sumatera Barat. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Berdasarkan hal tersebut Maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet dengan kelompok U14-17 dengan jumlah 22 orang yang masuk dalam kriteria pemain yang akan di jadikan sampel. Alasan mengapa sampel diambil usia sudah terprogram latihannya dan sudah dinyatakan bisa untuk melakukan latihan berbeban, kaki yang dimiliki anak usia ini sudah kuat dan mampu untuk melakukan latihan explosive. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan kemampuan shooting ke gawang. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus uji t.

C. HASIL PENELITIAN

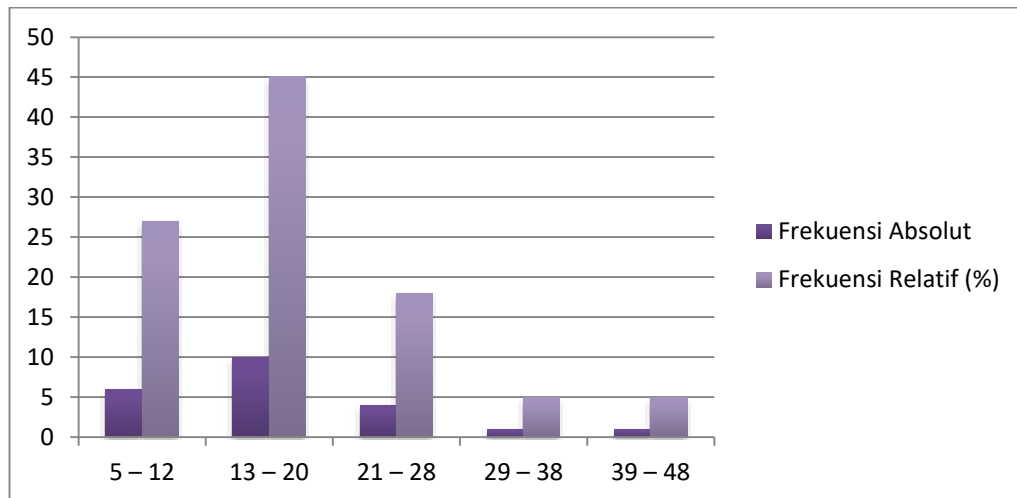
1. *Pre Test* (tes awal)

Variabel akurasi *shooting* diukur dengan menggunakan *test shooting at the ball*. Hasil pengukuran tersebut dari 22 sampel didapatkan skor tertinggi 40 dan skor terendah 5. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 18,13 dan standar deviasi adalah 7,97 . Distribusi frekuensi hasil *pre test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	5 – 12	6	27
2	13 – 20	10	45
3	21 – 28	4	18
4	29 – 38	1	5
5	39 – 48	1	5
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 6 orang atau (27%) berada di kelompok skor 5 – 12, 10 orang atau 45%) berada di kelompok skor 13 – 20, 4 orang atau (18%) berada di kelompok 21 – 28, 1 orang atau (5%) berada di kelompok 29 – 38, 1 orang atau (5%) berada dikelompok 39 – 48. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi *pre test* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Frekuensi Hasil Pre Test

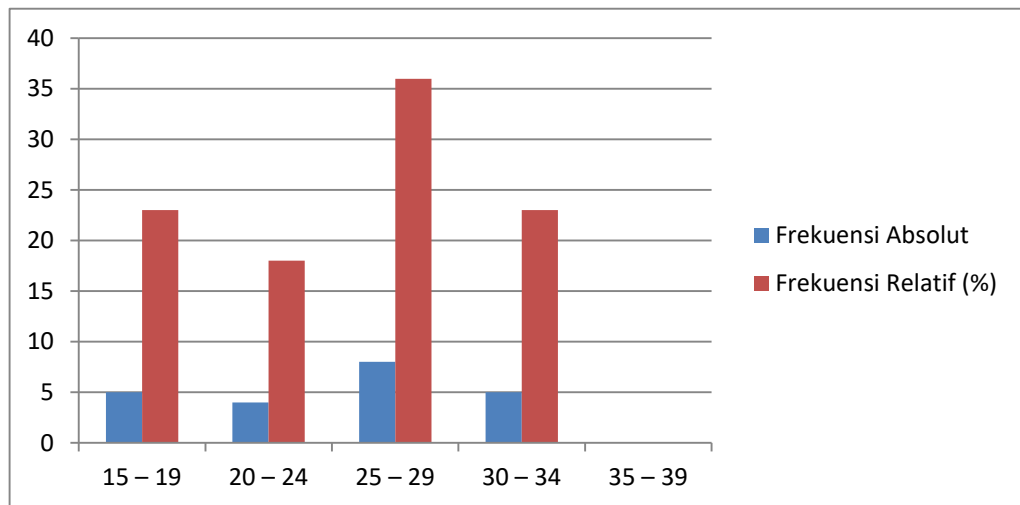
2. *Pos Test (tes akhir)*

Variabel akurasi shooting diukur dengan menggunakan menggunakan *test shooting at the ball*. Hasil pengukuran tersebut dari 22 sampel didapatkan skor tertinggi 34 dan skor terendah 15. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 24,31 dan standar deviasi adalah 6,20. distribusi frekuensi hasil pos test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test

No	Kelas interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	15 – 19	5	23
2	20 – 24	4	18
3	25 – 29	8	36
4	30 – 34	5	23
5	35 – 39	-	-
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 5 orang atau (23%) berada di kelompok skor 15 – 19, 4 orang atau (18%) berada di kelompok skor 20 – 24, 8 orang atau (36%) berada di kelompok 25 – 29, 5 orang atau (23%) berada di kelompok 30 – 34, 0 orang atau (0%) berada dikelompok 35 – 39. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi pos test juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Pos Test

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan data *Pre Test* dan *Post Test* dengan uji-t akurasi *shooting* melalui latihan *Explosive power* diperoleh $t_{hitung} = 3,93$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 1,72$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka latihan *Explosive power* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang (Perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 76).

Tabel 3. Uji-t data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) Latihan *Explosive power* Terhadap Akurasi Shooting

Hipotesis Akurasi Shooting	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikan
Pengaruh Latihan <i>Explosive power</i> Terhadap akurasi Shooting	3,93	1,72	

D. PEMBAHASAN

Terdapat Pengaruh Latihan *Explosive Power* Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *explosive power* terhadap akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam

melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkata rata-rata Akurasi dalam melakukan *shooting* dengan *test shooting at the ball* dengan tes awal 18,13 meningkat menjadi 24,31 (meningkat 6,18). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting*. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 3,93$ sedangkan $t_{tabel} = 1,72$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 22$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,93 > 1,72$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Kekuatan kecepatan merupakan terjemahan dari kata “*speed and strenght*”. Kekuatan kecepatan sering disebut daya ledak otot. Menurut Syafruddin (2012:73) menyebutkan bahwa “Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan”. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri beban dalam arti alat atau benda yang digerakan oleh tubuh. Menurut Ehlenz, Grosser, dan Zimmermann dalam Irawadi (2013:152) menyatakan “Daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Senada dengan demikian Irawadi (2013:152) menyatakan “Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan”.

Bafirman dan Apri (2017:82) menyatakan “Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”.

Namun untuk mendapatkan akurasi *shooting* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin. Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *explosive power* sangat dominan mempengaruhi akurasi *shooting*, karena dalam latihan semua variasi gerakan atau materi yang diberikan akan diulang lagi dengan intensitas, beban, dan durasi yang semakin hari semakin meningkat, namun walaupun demikian teknik, taktik, dan kondisi juga mendukung suatu keberhasilan suatu latihan sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *explosive power* yang signifikan terhadap akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,93 > 1,72$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes akurasi *shooting* menggunakan *test shooting at the ball* dengan latihan *explosive power*. hal ini diperkuat dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 18,13 meningkat menjadi 24,31.

F. DAFTAR RUJUKAN

- FIFA. (2010). *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lufisanto.Moch.Sauqi.(2014). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 3 Nomor 1.
- Mielke, Danny. (2007). *Human Kinetics Soccer Fundamental/ Dasar-Dasar Sepakbola*
- Nurhasan. (2002). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Rachman. Aryadi. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Banjarbaru : Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 17 No 1
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga* . Semarang : Dahara prize.

- Saputro, Yulianto Dwi..(2017). *Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (Im) Malang*.Malang :IKIP Budi Utomo Malang. Jurnal Olahraga. Volume 2 Nomor 1
- Siswanto.(2017). *Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegandon Kendal*.Jawa Tengah : Universitas Negeri Semarang. Journal of Physical Education and Sports. Volume 6 Nomor 1
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: alfabeta
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP press.
- Triyudho. Ramos. (2017). *Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Gamestournament Siswa Kelas X Ips 2 Sma Negeri 1 Kabawetan*.Bengkulu : Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Volume 1 Nomor 1*
- Zalfendi, (2010).*Buku ajar Sepakbola*.Padang : FIK UNP