



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SEPAK BOLA CLUB BIMANUSA TANJUNG MEDANG
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

JURNAL

Oleh

NUR ASIKIN

1305188708

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2015

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA CLUB
BIMANUSA TANJUNG MEDANG
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Nur Asikin¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
nurasikin487@gmail.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT, type of research is Koreasional who want to see the relationship between the two variables of leg muscle explosive power with the ability shooting on football Players Club Bimanusa Cape Medang. Explosive power leg muscle as independent variables and the ability shooting as the dependent variable. The population in this study was Footballer Club Bimanusa Cape Medang aged 16-19 years were enrolled active training totaling 28 people at the same time be made in the sample (total sampling), data retrieval technique was measured by a meter, the second is a test shooting who performed the mouth of the goal, a data analysis technique is a simple correlation (Product Moment). The hypothesis of the research results obtained showed explosive power leg muscle (x) does not have a significant relationship and did not contribute significantly to the ability shooting (y), $P = 0.524$ α . relationship leg muscle explosive power and ability shooting worth $0.126 < 0.374$ r tab thus proposed a working hypothesis (H_a) is rejected. Thus it can be concluded that there is no significant relationship between the explosive power leg muscle with shooting ability on the football Players Club Bimanusa Cape Medang age of 16-19 years.

Keywords : *Explosive Power of leg powe, shooting*

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA CLUB
BIMANUSA TANJUNG MEDANG
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Nur Asikin¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
nurasikin487@gmail.com¹, ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Jenis penelitian ini adalah penelitian Koreasional yang ingin melihat hubungan dua variabel yaitu antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pada Pemain sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan shooting sebagai variabel terikat. Populasi pada penelitian ini adalah Pemain sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang yang berusia 16-19 tahun yang terdaftar aktif mengikuti latihan yang berjumlah 28 orang sekaligus di jadikan sampel (total sampling), teknik pengambilan data yang diukur dengan alat ukur meteran, yang kedua adalah tes *shooting* yang dilakukan kemulut gawang, teknik analisis data adalah korelasi sederhana (Product Moment). Hasil penelitian hipotesis di peroleh menunjukan daya ledak otot tungkai (x) tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan shooting (y), $P=0,524 \alpha$. hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting bernilai $0,126 < r_{\text{tab}} 0,374$ dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) di tolak. Dengan demikian maka dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pada Pemain sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang usia 16-19 Tahun.

Kata kunci: *Daya ledak otot tungkai, Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat sekarang ini dapat di katakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang di lakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya. Dengan melakukan aktifitas seseorang dapat menjaga kestabilan kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Bagi seorang atlet, untuk meraih atau mencapai target tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Melalui kegiatan olahraga ini kita mencoba untuk menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan ini.

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti dan berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena yang berkembang bukan hanya aspek kelentukan dan kebugaran jasmani saja, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya yaitu perkembangan pengetahuan penalaran, perkembangan intelegensi emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh, sportif dan disiplin.

Salah satu cabang olahraga yang dapat di jadikan sebagai olahraga prestasi adalah permainan sepakbola yang merupakan cabang olahraga yang paling di gemari dan diminati masyarakat. Di Indonesia cabang olahraga sepakbola dikelola oleh induk organisasi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, hal ini terbukti bahwa cabang sepakbola telah dikelola di Indonesia sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertamanya Ir. Suratin (Ratinus, 1991).

Dengan semakin majunya perkembangan sepakbola di banyak negara, maka PSSI sebagai induk organisasi mencoba memperbaiki ketertinggalan dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut adalah kompetisi Divisi utama, kompetisi Divisi I, kompetisi Divisi II, kompetisi Divisi III, kompetisi Liga Remaja, kompetisi Piala Yamaha, dan Liga Danone Cup yang tujuannya untuk dapat menghasilkan pemain-pemain profesional yang dapat membela Negara Indonesia dalam kompetisi-kompetisi internasional.

Terjadinya kompetisi tersebut diatas, PSSI juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada. Pembinaan yang berjenjang tersebut dimulai dari Kelompok usia 12 tahun kebawah, usia 12 sampai 14 tahun, usia 15 sampai 16 tahun, usai 17 sampai 19 tahun, usia 20 sampai 23 tahun yang tujuannya tidak lain adalah untuk dibina dan dapat memperkuat tim Nasional Indonesia dalam kompetisi internasional.

Selain itu PSSI juga menitik beratkan pembinaan sepakbola dengan cara bekerjasama dengan dinas untuk mendirikan diklat-diklat sepakbola di beberapa provinsi. Disamping itu juga diharapkan pembinaan klub-klub yang ada masing-masing daerah serta nantinya juga diharapkan lahir pemain dari pembinaan sekolah sepakbola.

Kabupaten Kepulauan Meranti juga tidak mau ketinggalan dengan daerah-daerah lainnya dalam membina pemain sepakbola. Selain tim senior, klub-klub di daerah ini juga memiliki SSB yang membina pemain-pemain junior sesuai kelompok umurnya. Club Bimansa sudah melaksanakan proses latihan dengan cukup baik. Dimana mereka mempunyai jadwal latihan 3 kali seminggu yakni hari Senin, Rabu dan Sabtu sore pada jam 4-6 sore, dan memiliki program latihan yang terencana..

Berdasarkan pengamatan awal penulis dilapangan pada saat latihan dan main game sesama pemain serta uji coba, para pemain kurang maksimal dalam melakukan *shooting* ke gawang lawan dimana banyak *shooting-shooting* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan atau dengan kata lain tidak menghasilkan gol. Seperti bola yang melambung diatas mistar, melenceng ke samping tiang gawang, tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap penjaga gawang. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit tercapai prestasi sesuai yang diinginkan karena tidak adanya peningkatan.

Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian tentang faktor yang terkait dengan kemampuan *shooting* seperti perkenaan kaki tendang terhadap bola, letak kaki tumpu, power otot tungkai, koordinasi gerakan dalam sepakbola, pengaruh lapangan atau sarana dan prasarana. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai antisipatif dan korektif bagi kemajuan perkembangan pemain Club Bimanusa Kabupaten Kepulauan Meranti pada masa-masa yang akan datang Oleh karena itu peneliti hendak melakukan penelitian tentang permasalahan *shooting* dalam sepakbola dengan judul “Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting sekolah sepak bola Bimanusa Tanjung Medang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebasnya adalah daya ledak dan variable terikatnya kemampuan *shooting* ke gawang. Populasi dalam penelitian ini adalah para pemain Club Bimanusa yang berusia 16 sampai 19 tahun yang terdaftar dan aktif latihan. Setelah peneliti survei di lapangan dan berdasarkan informasi yang diberikan oleh pengurus Club Bimanusa jumlah pemain yang aktif latihan yang berusia 16 sampai 19 tahun sebanyak 28 orang. Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah semua pemain yang masih berusia 16-19 tahun dan masih aktif dalam Club Bimanusa Kabupaten Kepulauan Meranti (*total sampling*), sesuai dengan teori Arikunto (2002:23). Dalam penelitian ini data diperoleh dari tes standing broad jump dan tes shooting ke gawang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut Tabel 4. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian

Variabel	N	$\bar{X}$	Std.dev	Min	Mak
Daya Ledak Otot Tungkai	28	49.9993	9.9993	12.70	66.58
Kemampuan Shooting		50.0007	9.9996	32.03	64.95

Jelasnya secara deskriptif dapat disajikan sebagai berikut :

1. Daya Ledak Otot Tungkai

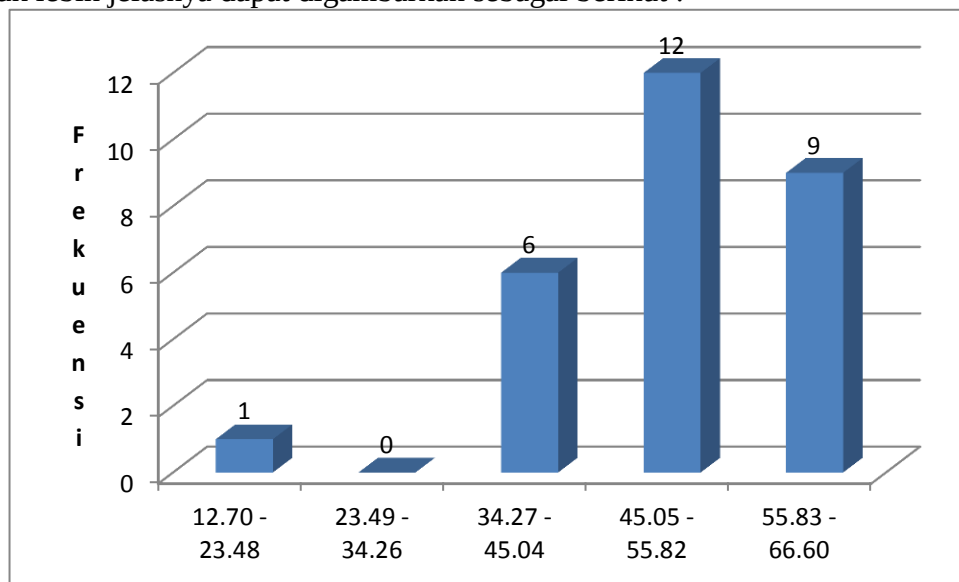
Analisis deskriptif daya ledak otot tungkai responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 49.9993, standar deviasi = 9.9993, nilai minimum = 12.70 dan maksimum = 66.58. Jelasnya dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai

<i>K - I</i>	<i>Fa</i>	<i>Fr</i>
12.70 - 23.48	1	3.57
23.49 - 34.26	0	0.00
34.27 - 45.04	6	21.43
45.05 - 55.82	12	42.86
55.83 - 66.60	9	32.14
Σ	28	100.00

Ket : *Fa* = Frekuensi Absolut, *Fr* = Frekuensi Relataif (%)

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai

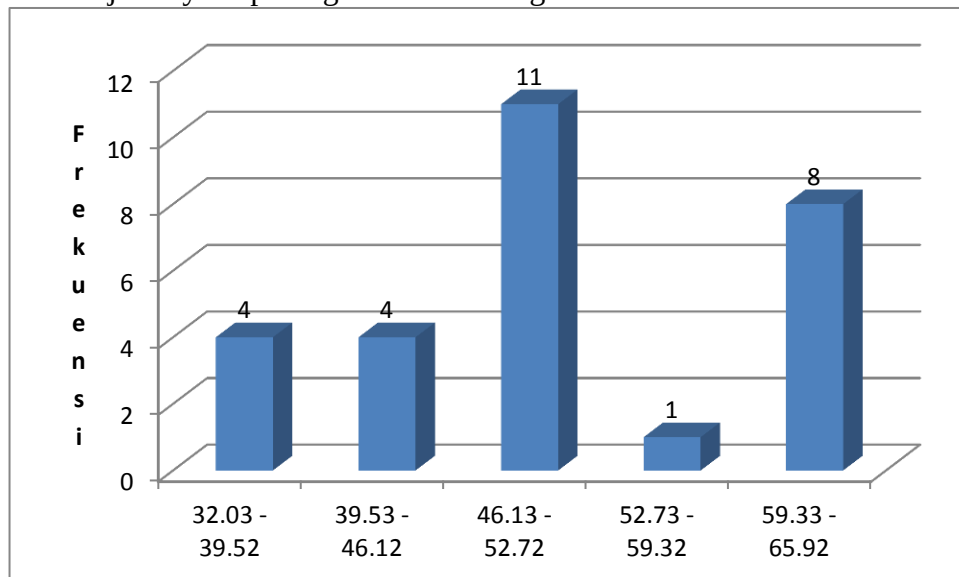
2. Kemampuan Shooting

Analisis deskriptif kemampuan shooting responden penelitian, diperoleh rerata hitung (mean) = 50.0007 standar deviasi = 9.9996, nilai minimum = 32.03 dan maksimum = 64.95. Jelasnya dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting

K - I	Fa	Fr
32.03 - 39.52	4	14.29
39.53 - 46.12	4	14.29
46.13 - 52.72	11	39.29
52.73 - 59.32	1	3.57
59.33 - 65.92	8	28.57
Σ	28	100.00

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :

**Gambar 5. Histogram Data Kemampuan Shooting**

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas.

Uji normalitas variabel menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata $p > 0.05$, artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap Kolmogorov-Smirnov Test dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 7. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	D _{hit}	D _{tab}	P	Ket
Daya Ledak Otot Tungkai	28	0.796	9	0.551	Normal
Kemampuan Shoting		0.768		0.597	Normal

Ket : D = Nilai Hitung Kolmogorof Smirnov-Test.

P = Probabilitas (sig.)

C. Analisis dan Hasil Penelitian

Pengolahan dan analisis dilakukan terhadap hubungan data daya ledak otot tungkai (X) terhadap kemampuan shooting (Y). Uji statistik yang digunakan adalah korelasi sederhana pada taraf signifikansi 0.05α . Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (X) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting (Y). Jelasnya akan disajikan sebagai berikut :

Terdapat Hubungan Signifikan Daya Ledak Otot Tungkai (X) terhadap Kemampuan Shooting (Y)

Hasil analisis menunjukan bahwa daya ledak otot tungkai (X) tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan shooting (Y), $P = 0.524 > 0.05\alpha$. Pada tabel *correlation*, data penelitian dapat dibaca bahwa hubungan (korelasi) daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting bernilai $0.126 < r_{tab} 0.374$, berarti hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting lemah. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) tidak dapat diterima. Selanjutnya diperoleh nilai determinasi hasil analisis data (r^2) sebesar 0.016. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent* variable tidak dapat berkontribusi terhadap *dependent* variabel yaitu kemampuan shooting. Hasil analisis dapat dilihat pada lampiran.

D . Pembahasan

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan shooting pemain Sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Perhitungan korelasi antara daya ledak otot tungkai (x) terhadap hasil kemampuan shooting (y). Menurut Sudjana dalam Mulia (2006:37) Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hal ini sangat bertolak belakang dengan hipotesis yang di ajukan yangmana hipotesis menyatakan bahwa adanya hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting sedangkan dari hasil penelitian yang telah di lakukan ternyata tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting Sekolah Sepakbola Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Menurut Arikunto (2006:75) bahwa perumusan hipotesis dilakukan secara hati – hati setelah peneliti memperoleh bahan yang lengkap berdasarkan landasan teori yang kuat. Namun demikian rumusan hipotesis tidak selamanya benar. Benar atau tidaknya hipotesis tidak ada hubungannya dengan terbukti dan tidaknya hipotesis tersebut. Mugin seorang peneliti merumuskan hipotesis yang isinya benar, tetapi setelah datanya terkumpul dan dianalisis ternyata bahwa hipotesis tersebut ditolak, atau tidak terbukti. Sebaliknya mungkin seorang peneliti merumuskan sebuah hipotesis yang salah, tetapi setelah dicocokkan dengan datanya, hipotesis yang salah tersebut terbukti.

Menurut annarino dalam Arsil (1997:71) menyatakan bahwa daya ledak adalah Kekuatan dan Kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosive dalam waktu yang singkat. *Shooting* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah shooting yang dilakukan ke gawang sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan. Menurut Aang (1982) faktor yang dapat mempengaruhi hasil *shooting* di antaranya adalah letak kaki tumpu, perkenaan pada bola daya ledak otot tungkai dan gerakan badan saat melakukan *shooting*.

Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa selain daya ledak otot tungkai, masih banyak faktor-faktor lain yang lebih menentukan hasil *shooting* yang di lakukan pemain Sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Jadi artinya kemampuan shooting tersebut tidak hanya di pengaruhi oleh daya ledak otot tungkai saja, melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhi dari hasil *shooting* tersebut. Kemampuan *shooting* yang dimiliki sampel/pemain Sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti akan lebih baik dengan adanya latihan yang teratur dan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari *shooting* tersebut

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat memberikan masukan yang cukup besar terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain Sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti dan perlu di ketahui bahwa tidak hanya faktor daya ledak otot tungkai saja yang mempengaruhi hasil *shooting* melainkan masih banyak faktor lain yang sangat mempengaruhinya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah di uraikan pada bab terdahulu, dapat di kemukakan kesimpulan bahwa hasil yang di peroleh dari daya ledak otot tungkai tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting*, hal ini di tandai dengan hasil yang di peroleh $0,126 < r_{\text{tab}} 0,374$ artinya tingkat hubungan kedua variabel tersebut tidak ada. Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa hasil *shooting* tidak hanya di pengaruhi oleh daya ledak otot tungkai saja, tetapi masih banyak faktor lain yang lebih menentukannya.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *shooting* ke gawang pemain sepakbola Club Bimanusa Tanjung Medang Kabupaten Kepulauan Meranti usia 16-19 tahun, yaitu : Untuk dapat meningkatkan *shooting* yang baik, disarankan pada pelatih untuk melatih berbagai faktor yang juga dapat mempengaruhi hasil *shooting*. Untuk pelatih agar dapat mengetahui apa yang menjadi faktor yang paling menentukan dalam terciptanya *shooting* yang diharapkan yaitu *shooting* yang bisa menghasilkan gol atau tepat sasaran. Bagi para pemain di harapkan mengetahui apa saja yang menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* dan sering melakukan latihan *shooting* sehingga terjadi peningkatan dalam melakukan *shooting* pada saat dalam permainan. Bagi pelatih sebagai pedoman untuk membuat program latihan untuk menciptakan hasil *shooting* yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Aang. (1986) *Pembinaan Pemain sepakbola*. Padang : IKIP Medan.
- Arsil, (1989). *Pentingnya latihan kondisi untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola*, Makalah. Padang : FPOK IKIP Padang
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ratius. (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang
- Remmy, (1992) *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Soekarman, R.(1986). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet inti*. Jakarta : Ida Ayu Press