

Hubungan Kekuatan dan Koordinasi terhadap Jauhnya Tendangan dalam Pemainan Sepakbola

Bachtiar¹, Ade Tuti Lestari²

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, STKIP Situs Banten
bachtiar@ummi.ac.id, ade.tuti@stkipsitusbanten.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September 2020

Disetujui September 2020

Dipublikasikan September 2020

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. Termasuk kedalam jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 60 orang siswa. Hasil dari penelitian ini didapatkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang, (2) terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola, (3) terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola, dan (4) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola.

Keyword: Kekuatan otot tungkai, Kekuatan otot perut, Koordinasi, Tendangan

Abstract

This study aims to determine the relationship between leg muscle strength, abdominal muscle strength, and eye coordination with the ability to kick a ball in a soccer game. Included in this type of descriptive research using data analysis techniques used are correlation and regression techniques. While the sample used in the study amounted to 60 students. The results of this study were: (1) there was a significant relationship between leg muscle strength and kicking ability, (2) there was a significant relationship between abdominal muscle strength and the ability to kick a ball, (3) there was a significant relationship between ankle and kicking ability. , and (4) there is a significant relationship between leg muscle strength, abdominal muscle strength, and

ankle coordination with the ability to kick a ball.

Keywords: Leg muscle strength, Abdominal muscle strength, Coordination, Kicks

PENDAHULUAN

Dalam bermain permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain, seperti yang dijelaskan Yunus dalam (Aprianova & Hariadi, 2017) menyatakan antara lain: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, dan (8) teknik penjaga bola. Untuk meningkatkan teknik dasar baiknya diikuti dengan latihan yang berkelanjutan dan terprogram sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Haff, 2013) bahwa periodisasi pada dasarnya merupakan paradigma perencanaan di mana intervensi pelatihan berada terstruktur sehingga memaksimalkan kinerja atau respon adaptif yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel meliputi belajar gerak yang mendasari penguasaan keterampilan, fisiologi yang mendasari latihan dan biomekanik yang mendasari teknik seperti yang diungkapkan oleh (Sudarmada & Wijaya, 2015). selain meningkatkan keterampilan dasar dalam program latihan atletpun dilatih kemampuan dasar dimana kemampuan dasar merupakan landasan bagi kemampuan teknik. Bila kemampuan dasar (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan dukungan bagi kemampuan teknik, maka runtuhlah kemampuan (ketrampilan) teknik Atlet yang bersangkutan (Giriwijoyo & Sidik, 2009). Selain itu perlu juga meningkatkan aspek lainnya dalam proses latihan yang

meliputi, aspek fisik, taktik, teknik, dan mental, Kemampuan dasar identik dengan komponen biomotorik dimana komponen biomotorik dalam tubuh kita menurut Nala dalam (Santika, 2017) yaitu meliputi : 1) Kekuatan, 2) Daya Tahan, 3) Daya Ledak, 4) Kecepatan, 5) Kelentukan, 6) Kelincahan, 7) Ketepatan, 8) Reaksi, 9) Keseimbangan, 10) Koordinasi.

Kemampuan biomotorik yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah kekuatan dan koordinasi, dimana Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan Lloyd & Oliver dalam (Rizqanada & Winarno, 2020). Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia dan merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan skill dalam berolahraga untuk mencapai prestasi yang baik. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat mengumpan bola dengan baik dengan kekuatan yang dimiliki kepada rekan setimnya (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik) dan selain itu dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepakbola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol (MUIS, 2014). Sedangkan komponen koordinasi koordinasi mata kaki memiliki peran dalam melakukan tendangan jauh dalam permainan sepak bola Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola (Yulianto, 2016) sedangkan menurut (Adityatama, 2017) Untuk mengembangkan koordinasi mata-kaki itu sendiri dalam permainan sepakbola dapat

dilakukan pula dengan menggunakan bola, sehingga latihan yang dilakukan dengan menggunakan bola tersebut tidak hanya memperoleh manfaat peningkatan keterampilan teknik namun ikut serta juga meningkatkan koordinasi mata- kaki seorang pemain sepakbola.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional, dengan teknik analisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan data dan analisis inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Sedangkan instrument tes menggunakan tes kekuatan otot tungkai dengan squat jump selama 30 detik secara benar, tes kekuatan otot perut dengan sit-up selama 30 detik dengan baik dan tes koordinasi mata kaki dengan melakukan tendangan kearah tembok selama 30 detik.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa SMP Negeri 1 Arungkeke Kec. Jeneponto yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 60 siswa. Sehingga didapatkan hasil deskriptif data sebagai berikut:

Statistik	Kekuatan Tungkai	Kekuatan Otot Perut	Koordinasi Mata kaki	Kemampuan Menendang
N	60	60	60	60
Sum	1157,00	1066,00	840,00	799,59
Mean	19,2833	17,7667	14,0000	13,3265
Std. Deviasi	2,64954	2,52692	1,831192	1,08009
Range	10,00	10,00	8,00	5,47
Min	15,00	12,00	10,00	10,15
Max	25,00	22,00	18,00	15,62

Dilanjut dengan uji prasyarat normalitas dengan menggunakan uji

Kolmogorov-Smirnov Test pada taraf signifikan 95%, sebagai berikut:

Variabel	K-SZ	P	α	Ket
Kekuatan Tungkai	0,795	0,553	0,005	Normal
Kekuatan Otot Perut	1,189	0,119	0,05	Normal
Koordinasi Mata Kaki	1,033	0,236	0,05	Normal
Kemampuan Menendang	0,635	0,815	0,05	Normal

Selanjutnya uji analisis korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan tiap-tiap variable penelitian dengan menggunakan analisis korelasi tunggal (r) dan regresi tiga prediktor (R) pada taraf signifikan 95%. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hipotesis	N	r/R	Rs	F	t	Sig
Korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola	60	0,802	0,643	104,505	10,223	0,000
Korelasi kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola	60	0,754	0,569	76,553	8,749	0,000
Korelasi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola	60	0,845	0,714	144,457	12,019	0,000
Korelasi antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan	60	0,893	0,797	73,431	10,605	0,000

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dan uji hipotesis menunjukkan bahwa dari empat hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan hubungan yang signifikan, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola

Hasil uji hipotesis menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang, terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azhari et al., 2020) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 tahun 2020, lalu penelitian (Sa'ban et al., 2013) bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 81 Pino Raya Bengkulu Selatan dan penelitian yang dilakukan (Ridwan, 2019) yang menghasilkan data penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sepakbola yang dilakukan pada SMK Cendana Kota Padang Panjang, namun bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan (Dewi & Kurniawati, 2016) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan

sepakbola pada siswa SMA N 1 Karangtengah Kabupaten Demak.

Ini membuktikan kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dengan jauhnya tendangan bahwa dalam permainan sepakbola dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik karena tungkai berperan untuk mengontrol bola dan mengatur kekuatan saat menendang. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan dapat melalui latihan power otot tungkai.

2. Korelasi kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola

Hasil uji hipotesis kedua menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola, terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kusuma, 2017) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan passing yang dilakukan pada siswa SDN Miftahul Jannah Masaran dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Azhari et al., 2020) dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan pada pemain sekolah sepakbola Kediri Putra usia 15-17 tahun 2020.

Ini membuktikan bahwa kekuatan otot perut merupakan faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan menendang dalam permainan sepak bola.

3. Korelasi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola

Hasil uji korelasi ketiga didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang,

terbukti dengan nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ridwan, 2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang sepakbola yang dilakukan pada SMK Cendana Kota Padang Panjang

Ini menandakan bahwa koordinasi mata kaki merupakan komponen penting yang harus dilatih dalam menunjang peningkatan kemampuan jauhnya tendangan pada cabang olahraga sepakbola.

4. Korelasi antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola

Hasil uji hipotesis keempat didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang, terbukti dengan nilai probabilitas lebih kecil dari $\alpha=0,05$, yang membuktikan bahwa unsur fisik dalam upaya meningkatkan kemampuan menendang sangatlah penting bukan hanya berfokus pada satu bagian item latihan saja melainkan melatih item pendukung lainnya.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa dalam melatih kemampuan jauhnya menendang bola pada cabang olahraga sepakbola perlu dilatih beberapa unsur fisik lainnya guna menunjang ketercapaian latihan yang diharapkan, dari beberapa unsur variable dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan kekuatan tungkai dengan kemampuan menendang, (2) ada hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan

menendang, (3) ada hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang, dan (4) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>

Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).

Azhari, R., Bekti, R. A., & Junaidi, S. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 79-83.

Dewi, U. W. K., & Kurniawati, D. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Di Sma Negeri 1 Karangtengah*

Kabupaten Demak. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (n.d.). Dasar-Dasar Fisiologi Pelatihan FISIK (Meningkatkan Kemampuan Anaerobik dan Kemampuan Aerobik). *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 65–74.
- Haff, G. G. (2013). Periodization strategies for youth development. *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. Lloyd RS, Oliver JL, Eds. Oxford, United Kingdom: Routledge, 149–168.
- Kusuma, I. A. (2017). Hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dinamis dengan passing dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas 4 dan 5 sdit miftahul jannah masaran. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 17(2).
- MUIS, A. (2014). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3).
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(4), 749–761.
- Rizqanada, A., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Passing. *Sport Science and Health*, 2(6), 293–300.
- Sa'ban, H. M., Syafrial, S., & Agus, M. (n.d.). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V Sdn 81 Pino Raya Bengkulu Selatan. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85–92.
- Sudarmada, I. N., & Wijaya, I. (n.d.). Made Kusuma. 2015. *Biomechanics in Sports*. Yogyakarta: Grha of Science.
- Yulianto, P. F. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14–29.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>