



## Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang

Shelly Meliza Putri<sup>1</sup>, Reza Adhi Nugroho<sup>2</sup>

Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

shellymeliza@gmail.com<sup>1</sup>, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id<sup>2</sup>

Received : 17 Juni 2022

Accepted : 28 Juni 2022

Published : 30 Juni 2022

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the extent of the athlete's leg strength ability, to determine the extent of the athlete's balance ability, to determine the athlete's kicking ability and accuracy. The method used is a literature study, the research subject of SSB Lampung Football School players. The techniques used for data collection are standing long jump, standing stroke test, and shooting Bobby Charlton. The analysis in this study uses normality test, linearity test and correlation test.*

**Keywords:** Soccer, Leg Power, Shooting Accuracy

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan Kekuatan tungkai atlet, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan keseimbangan atlet, untuk mengetahui kemampuan tendangan ketepatan menendang atlet. Metode yang digunakan adalah Studi literatur, subjek penelitian pemain SSB Lampung *Football School*. Adapun teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu *standing long jump*, *standing stroke test*, dan *shooting bobby Charlton*. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji Normalitas, Uji Linearitas dan uji korelasi.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Kekuatan Tungkai, Ketepatan Menendang

### To cite this article:

Putri, Shelly Meliza, & Nugroho, Reza Adhi, (2022). Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (1), Hal 26-29

## PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang banyak disenangi adalah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang sangat populer di dunia. Setiap gerakan pemain yang baik dan terkontrol dapat mengekspresikan kualitas dirinya dalam permainan sepakbola, stamina, kekuatan, kecepatan, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik adalah aspek yang sangat penting dalam mendukung suatu permainan (Lauxbacher, 2012). Dalam permainan sepakbola, pemain diperbolehkan menggunakan semua anggota tubuh terkecuali lengan. Hanya kiper saja yang dapat diperbolehkan bermain menggunakan lengan. Waktu permainan dimainkan dengan 2 babak yaitu 2x45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Tujuan permainan sepakbola yaitu untuk mencetak gol ke arah gawang. Penguasaan Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk menunjang pada permainan sepakbola (Agustyn, 2012). Teknik dasar sepakbola diantaranya yaitu menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang, (Gumantan & Mahfud, 2018).

Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh didalam permainan sepakbola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), yang merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan menggunakan kaki, seorang pemian sepakbola yang tidak dapat

menguasai teknik menendang dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang handal. Dapat dilihat dari perkenaan kaki pada bola, menendang bisa dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, digunakan untuk mengumpan pendek menendang menggunakan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan pendek, menendang menggunakan punggung kaki digunakan untuk menembak (Gumantan & Mahfud, 2020).

Menghasilkan gol adalah tujuan utama sepakbola, maka dari itu, penelitian ini akan meneliti faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam tendangan *shooting*, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kekuatan tungkai. Kekuatan tungkai merupakan kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia, (Chan, 2012). Tungkai yaitu bagian tubuh yang sangat penting bagi setiap pemain sepakbola. Ukuran panjang tungkai adalah sebagai salah satu unsur postur tubuh yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga (Fakhruzzaman dkk, 2015). Apalagi pada permainan sepakbola, yang dimana olahraga ini sebagian besar menggunakan tungkai. Menurut Adhi & Gumantan, 2020 *power* otot tungkai merupakan kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimal dengan kurun waktu yang cepat. Yang di maksud dengan *power* tungkai pada penelitian ini yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerakan dengan menegerahkan tenaga yang maksimal secara eksplosif. Dari beberapa teknik dasar tersebut, teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yakni menendang. Menurut Gumantan & Mahfud (2018) menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat digunakan sebagai cara mengoper bola pada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola kearah gawang.

Tendangan dalam permainan sepakbola digunakan untuk menembak bola ke arah gawang. Teknik menendang (*shooting*) karena salah satu unsur dalam permainan sepakbola adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, semakin tepat dalam melakukan tendangan tersebut maka akan mendapat lebih banyak peluang untuk mencetak gol. Menendang bola digunakan untuk mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola kearah gawang. Untuk mempunyai kemampuan menendang yang baik pemain harus mempunyai kemampuan motorik yang sangat baik. Proses motorik yakni gerakan yang secara langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu untuk dapat menggerakkan anggota. Dalam melakukan tendangan, pemain harus mempunyai rangkaian gerak yang kompleks juga didukung dengan komponen kondisi fisik dan postur tubuh (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga adalah struktur dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). Selain penguasaan, teknik dasar dan kondisi fisik serta antropometri tubuh juga sangat menentukan dalam permainan sepakbola (Mahfud dkk, 2020). Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi (Adityatama, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Adapun Studi Penelitian Adalah Studi Literatur. Zed (2015) Mengatakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Kartiningsih (2015) menambahkan bahwa Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan/ fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian.

### **Populasi dan sampel**

Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain Lampung *Football Schooll* Bandar Lampung yang berusia 17-21 tahun.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kemampuan bimotorik yang menunjang pada permainan sepakbola diantaranya koordinasi, kelincahan, kelenturan, kecepatan, serta keseimbangan, (Nenaz, 2016). Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*), (Zulfikar, 2016). Meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping terdapat usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah serta kontiniu baiknya pembinaan tersebut diarahkan pada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Syafruddin (2014), komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Melalui latihan fisik kebugaran jasmani, atlet dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani adalah sebagai penentu kemampuan fisik seorang atlet dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari (Yudiana, Subardja, & Juliantine, 2012).

## Tes Prasyarat

### 1. Uji Normalitas (Kolmogorov Smirnov)

Uji Normalitas disini menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov yang merupakan dari uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik merupakan syarat dari uji korelasi serta asumsi klasik ini berfungsi membantu model tersebut (korelasi) menjadi valid sebagai alat penduga. Dalam uji ini juga bertujuan untuk mengetahui nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Menurut (Budiwanto, 2017) jika distribusi data tidak normal maka statistik parametrik tidak dapat digunakan. Dalam Uji Kolmogorov Smirnov pengelolahannya menggunakan SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) statistic 25 pada windows 10 Pro.

### 2. Uji Linearitas (Linearitas Deviation from Linearity)

Uji Linearitas ialah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap suatu variabel independent yang hendak di uji. Disini dalam menguji linearitas menggunakan linearitas deviation from linearity) yang menggunakan SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) Statistic 25 pada widows 10 Pro.

### 3. Uji Korelasi (Pearson Product Moment)

Uji Korelasi atau untuk menemukan hubungan disini menggunakan Rumus Pearson Product Moment dengan jenis Bivariate Correlation (Korelasi Sederhana) untuk melihat apakah ada hubungan dan seberapa kuat tingkat hubungan antara variabel X dan Y. dalam Uji korelasi pearson dibantu dengan SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) Statistic 25 pada windows 10 Pro.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari hasil yang di dapat dalam pengambilan data :

1. Adakah hubungan yang signifikan antara Kekuatan Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang
2. Adakah hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang
3. Adakah hubungan yang signifikan antara Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, R., & Gumantan, A. (2020). Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *SportsScience And Education Journal*, 1–12.
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Himawanto. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai , Power Otot Menendang Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 7 Kediri Oleh : Muhammad Rizal Maulana Dibimbing Oleh : Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018.
- Himawanto, W., Or, M., Setiawan, I., & Pd, M. (2018). Artikel Hubungan Antara Panjang Tungkai , Power Otot Tungkai Sepakbola Siswa Putra Kelas Viii Smp Islam Ulul Albab Kabupaten Nganjuk Oleh : Mohammad Andrias Prasetya Dibimbing Oleh : Universitas Nusantara Pgri Kediri Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018. 02(01), 1–9.
- Himawanto, W., Or, M., Sukmana, A. A., Pd, S., Or, M., Keguruan, F., & Ilmu, D. A. N. (2018). Otot Tungkai Dengan Hasil Ketepatan Menendang Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kertosono Putra U-17 Kecamatan Kertosono Tahun 2018 Oleh : Dhomas Adhitya Dibimbing Oleh : Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.280>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>

- Rosita, T., & Hernawan. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Volume 10, (November) 40-48.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhyi, Muhammad. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Zed, Mestika. 2015. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia

## BIOGRAFI PENULIS

	<p><b>Shelly Meliza Putri</b></p> <p>Lahir di Panaragan Jaya, 25 Maret 1998, penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, saat ini sedang Menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: shellymeliza@gmail.com (2019-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email:</p>
	<p><b>Reza Adhi Nugroho, M.Pd</b></p> <p>reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</p> <p>Setelah Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga dan selesai tahun 2017. Aktif sebagai anggota organisasi bolabasket di Perbasi Pringsewu. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Proqram Studi Pendidikan Olahraga</p>