

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL KETEPATAN
MENENDANG BOLA KEARAH GAWANG (*SHOOTING*) PADA CLUB
SEPAKBOLA PEKANBARU FC, PURWODADI PANAM PEKANBARU**

Rizki Nuari¹, Drs. Ramadi, S. Pd, M. Kes. AIFO², Zainur S. Pd. M Pd³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

According to my observation, Pekanbaru football club didnt have better quality in shooting, so thats why the goal of this research is : 1) identify the coorelation between leg muscle strength and the result of shooting . 2) identify how affected the leg muscle strenght toward the accuracy of shooting.

The form of research is use coorelational system that the aim is to identify how affected the leg muscle strength toward the accuracy of shhoting at pekanbaru football club. The population of this research are 20 person. The researcher use total sampling to take the sample, it means that all player in pekanbaru football club is being researcher's sample. Bounded variable of this research is that the result of accuracy of shooting and free variable of this research is that leg muscle strenght. Data was taken with test and measurement. The processing of the data is using simple coorelation analysis.

The Result of this research : 1) there's no relation between leg muscle strength and the accuracy of shooting, researcher get correlation coefficient 0,33 if we compare it with r table product moment at α 0,05 result at r table = 0,444, and then r count < r table in another word we can conclude that there's no coorelation between leg muscle strength (X) with the accuracy of shooting (Y) at Pekanbaru football club.

Keywords : leg muscle strength, accuracy of shooting

1. Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau, Nim 0905120648,
Alamat : Jln. purwodadi , Panam Perkanbaru

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470052)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780)

A. Pendahuluan

Pembangunan nasional bangsa Indonesia tidak terlepas dari peran serta olahraga di tanah air, dimana olahraga dijadikan landasan dalam pembentukan dan pembinaan jiwa masyarakat yang sehat fisik dan mental. sehingga melahirkan individu-individu (sumber daya manusia) yang berkualitas dan berdaya guna sehat jasmani dan rohani.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu mendapat perhatian setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia dalam upaya pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 1 ayat 1, 2, dan 3 menyatakan bahwa :

1. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, dan pengawasan
2. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.
3. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat di dunia. Pada pertengahan tahun 2002, seluruh perhatian umat manusia di dunia tumpah kepada kegiatan akbar paling spektakuler yang disaksikan oleh lebih dari 2 milyar pasang mata penduduk disegenap penjuru dunia yaitu kejuaraan sepakbola dunia atau World Soccer Games 2002 di Korea dan Jepang. (Iskandar, 2006:06).

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya di dapat dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, Maka dari itu seorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Dan juga permainan tim yang kompak dan solid juga dapat membantu dalam mencapai sebuah kemenangan, oleh karena itu teknik dan kekompakan harus seimbang dalam permainan sepakbola.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola terbagi atas dua, yaitu:

1. Teknik badan (tanpa bola), meliputi : lari cepat dan merubah arah, melompat dan gerak tipu tanpa bola.
2. Teknik dengan bola, meliputi : menendang bola, menerima bola, menggiring bola dan menyundul bola. (Soekatamsi, 1992:271).

Untuk itu salah satu teknik yang diperlukan untuk mencetak gol dalam permainan sepakbola adalah, menendang bola kearah gawang atau (*shooting*) shooting adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan shooting, dibutuhkan teknik menendang dengan baik, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan.

Berdasarkan masalah yang banyak di temui di club-club sepak bola yang berada di Pekanbaru riau para pemain belom mempunyai *akurasi* atau ketepatan menendang bola kearah gawang(*shooting*) dengan baik, terutama pada club sepak bola Pekanbaru FC purwodadi panam, menurut pengamatan peneliti para pemain Pekanbaru FC ini belum mempunyai ketepatan *shooting* dengan baik, Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di club sepakbola Pekanbaru FC ini, dengan mencari hubungan yang membuat ketepatan (*shoting*) pada pemain agar lebih baik dan menemui sasaran ke gawang, maka penulis memilih variabel X nya adalah tentang kekuatan otot tungkai,

penulis ingin mengetahui apakah ada terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketepatan menendang kearah gawang (*shooting*) pada club sepakbola Pekanbaru FC.

Landasan teori dalam penelitian ini yaitu: Danny Mielke (2007:67) Menyatakan *shooting* adalah keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. *Shooting* bertujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan untuk meraih kemenangan

Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Menurut pendapat Drs.syaifuddin, (2006:87) menyatakan otot merupakan salah satu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Ini adalah salah satu sifat penting bagi organisme. Gerak sel terjadi karena sitoplasma mengubah bentuk (lihat cara pergerakan amuba) pada sel-sel, sitoplasma ini merupakan benang-benang halus yang panjang di sebut miofibril, kalau sel otot mendapat rangsangan maka miofibril akan memendek. Dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya ke arah tertentu (berkontraksi).

Sedangkan menurut Soekatamsi (1992:3) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, permainan boleh dilakukan dengan seluruh badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata,berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel – variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang di rancang untuk menentukan tingkat hubungan – hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui beberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto,2006:131)

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah tim sepakbola Pekanbaru FC purwodadi panam Pekanbaru Riau, yang berjumlah 20 orang Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung di ambil dan di peroleh dari sampel yang telah di tetapkan. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, mengingat jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, apabila sampel lebih dari 100 maka menggunakan sistem acak (random). Karena populasi hanya berjumlah 20 orang, jadi semuanya dijadikan sampel Arikunto, (2006: 131).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kekuatan otot tungkai dan ketepatan menendang bola kearah gawang (*shooting*) Perlengkapan : Alat ukur *back and leg dynamometer*, Bola, Stop watch, Gawang, Nomor-nomor, Tali, meteran.

1. Pelaksanaan tes kekuatan otot tungkai dan tes ketepatan menendang bola kearah gawang (*shooting*),

- a. pertama tes kekuatan otot tungkai, Tes berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°

- b. Panjang rantai di sesuaikan dengan kebutuhan *testi*
 - c. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
 - d. Dilakukan 3 kali ulang
2. Pelaksanaan tes ketepatan menendang bola ke arah gawang (*shooting*)
- a. Testee berdiri di belakang bola yang di letakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
 - b. Tidak ada aba-aba dari tester
 - c. Pada saat kaki testee menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
 - d. Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :
 - e. Bola keluar dari daerah sasaran
 - f. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran. Cara menskor :
 - g. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan
 - h. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, di ambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut . (Nurhasan, 2002:163).

Prosedur penelitian ini yaitu : melakukan tes kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *back and leg dynamometer* dengan benar, sikap pada saat berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tes kedua yaitu melakukan tes ketepatan menendang bola ke arah gawang (*shooting*) teste berada di titik 16,5 dari gawang , teste melakukan di mulai dari aba-aba kemudian melakukan shooting yaitu harus mengenai sasaran yang telah di tentukan di gawang, skor di tentukan dari sasaran yang telah di tuju dan kemudian laju bola dari titik 16,5 sampai ke gawang di ambil kecepatannya menggunakan stop watch.

Hasil penelitian dan analisis data penelitian ini adalah setelah dilakukan tes kekuatan otot tungkai menggunakan *back and leg dynamometer*. Maka diperoleh hasil sebagai berikut : nilai tertinggi 135 , skor terendah 68, dengan rata rata (mean) 105,55, standar deviasi 21,22 dan variance 450,67. Analisis hasil kekuatan otot tungkai serta distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Statistik	Kekuatan otot tungkai
Sampel	20
Mean	105,55
Std. Deviation	21,22
Variance	450,67
Minimum	68
Maximum	135

Tabel 1. Analisis data statistik kekuatan otot tungkai semua sampel

Hasil penelitian dan analisis data penelitian ini adalah setelah dilakukan tes ketepatan *shooting*. Maka diperoleh hasil sebagai berikut : nilai tertinggi 120,15 , skor terendah 84,64, dengan rata rata (mean) 100, standar deviasi 10,77, dan variance 110,125. Analisis hasil ketepatan *shooting* serta distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Statistik	Ketepatan <i>shooting</i>
Sampel	20
Mean	100
Std. Deviation	10,77
Variance	110,125
Minimum	84,64
Maximum	120,15

Tabel 2. Analisis Data Statistik ketepatan (*shooting*) dari semua sampel

Hasil Uji Normalitas

No	Variabel X	L_{oMaks}	L_{tabel}	keterangan
1	Hasil tes kekuatan otot tungkai	0,1487	0,190	Normal

Tabel 3. Pengujian normalitas data melalui Uji Lilifors terhadap variabel X

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa data kekuatan otot tungkai (X) berdistribusi normal sebab $L_{oMaks} < L_{tabel}$ atau $0,1487 < 0,190$

No	Variabel	L_{oMaks}	L_{tabel}	keterangan
1	Hasil tes ketepatan <i>shooting</i>	0,0868	0,190	Normal

Tabel 4. Pengujian normalitas data melalui Uji lilifors terhadap variabel Y

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa data ketepatan *shooting* (Y) berdistribusi normal sebab $L_{oMaks} < L_{tabel}$ atau $0,0868 < 0,190$

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji –t dari kedua variabel tersebut maka harga – harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut

$$\begin{array}{lll} \sum X & = 2111 & \sum X^2 = 231829,5 & \sum X.Y = 212568,92 \\ \sum Y & = 2000 & \sum Y^2 = 202202,5 & n = 20 \end{array}$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil:

$r_{xy} = 0,33$

r_{hitung}	r_{tabel}
0,33	0,444

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,33$ jika di bandingkan dengan r_{tabel} product moment pada taraf $\alpha 0,05$ di peroleh $r_{tabel} = 0,444$ maka $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan kata lain tidak terdapat Hubungan antara Kekuatan Otot tungkai (X) dengan Hasil ketepatan *shooting*(Y) pada club sepakbola Pekanbaru FC.

Untuk menguji apakah data korelasi product moment signifikan maka, untuk uji signifikan koefisien korelasi di atas, akan dilakukan Uji-t :

Dan hasil uji-t diperoleh yaitu:

$T = 1,48$

Uji-t	T_{hitung}	T_{tabel}
$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$	1,48	1,734

Tabel 5. Analisis data dengan menggunakan uji t

Perhitungan derajat bebas (db/v) = n-2 pada $\alpha = 0,05$ (Ritonga, 2007:105) (db/v) = 20-2 = 18. Daftar distribusi t pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $t_{0.95}(18) = 1,734$, Karena $T_{hitung} = 1,48 < T_{tabel} = 1,734$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

Pembahasan penelitian ini yaitu : Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil ketepatan menendang bola kearah gawang (*shooting*) pada tim sepak bola Pekanbaru FC dengan $r = 0,33$ jika di bandingkan dengan r_{tabel} product moment pada taraf $\alpha 0,05$ di peroleh $r_{\text{tabel}} = 0,444$ maka $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ dengan kata lain tidak terdapat Hubungan antara Kekuatan Otot tungkai (X) dengan Hasil ketepatan *shooting*(Y) pada club sepakbola Pekanbaru FC ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

C. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan penelitian ini adalah berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk variabel x terhadap variabel y diperoleh $r = 0,33$ jika di bandingkan dengan r_{tabel} product moment pada taraf $\alpha 0,05$ di peroleh $r_{\text{tabel}} = 0,444$ maka $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ dengan kata lain tidak terdapat Hubungan antara Kekuatan Otot tungkai (X) dengan Hasil ketepatan *shooting*(Y) pada club sepakbola Pekanbaru FC.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh dalam penelitian ini di sarankan kepada para pemain sepak bola Pekanbaru FC agar dapat mengasah kemampuan lebih giat lagi dalam melakukan keterampilan ketepatan *shooting*, karena di dalam melakukan ketepatan shooting ke arah gawang, faktor yang mempengaruhi keberhasilannya tidak hanya sepenuhnya di pengaruhi oleh kekuatan otot tungkai saja, namun juga banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhinya seperti ketenangan, konsentrasi, koordinasi, pada saat kita melakukan tes ketepatan menendang bola ke arah gawang (*shooting*) pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2006). *Prosedur penelitian* : Rineka Cipta. Jakarta
- Harsono. (2001). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam olahraga departemen pendidikan*. Jakarta
- Ismariyati. (2008) *tes pengukuran olahraga : lembaga pengembangan pendidikan*. Surakarta
- Mielkey Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak bola* : Pakar Raya. Bandung
- Nurhasan. (2001) *tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Direktorat Jendral Olahraga*. Jakarta Pusat
- Ritonga Zulfan.(2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial : Cendikia Insani*. Pekanbaru.
- Sajoto M. (2003). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga: Ehffar & Dahara prize*. Semarang.