

---

## KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN HEADING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA KLUB DEHASEN BENGKULU

---

**A. A. Widy Hastomo<sup>1.a)</sup>, Masterjon<sup>1)</sup>, Supriyanto<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

marshaaa012@mail.com

**Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Heading* pada Permainan Sepakbola Klub Dehasen Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* dalam permainan Futsal. Dimana Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Klub Dehasen Bengkulu hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.89 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh,  $t_{hitung}$  adalah 8,28 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat Kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading* pada Klub Dehasen Bengkulu.



Kata kunci: : Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan *Heading*

---

## Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan orang saat ini, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan, akan tetapi olahraga merupakan ajang untuk mencapai prestasi. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Disebutkan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi:

”Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi salah satunya biasa didapat dari olahraga sepakbola dimana sepakbola itu sendiri merupakan permainan yang sangat digemari baik di perkotaan maupun di desa-desa, serta permainan sepakbola sudah juga dikemari dari segala golongan usia baik itu anak-anak hingga orang tua. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan latihan yang dilakukan Atlet Sepakbola Universitas Dehasen materi yang diajarkan saat latihan antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *shooting* ke gawang. Dimana jadwal latihan Atlet Sepakbola Universitas Dehasen dilakukan seminggu dua kali yaitu pada hari senin dan rabu, pada saat pengamatan yang dilakukan peneliti banyak Atlet Sepakbola Universitas Dehasen melakukan kesalahan pada teknik dasar terutama pada teknik dasar *heading*, padahal *heading* merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan untuk menjadi Atlet sepakbola profesional. Dimana *heading* dapat digunakan untuk berbagai macam seperti halnya membuang bola dari area pertahanan ketika memperebutkan bola di udara, serta *heading* juga berfungsi untuk mencetak gol terutama untuk pemain depan dengan kemampuan *heading* yang baik akan membuat pemain depan mempunyai banyak opsi dalam urusan mencetak gol.

Kemudian saat melakukan *heading* Atlet Sepakbola Universitas Dehasen banyak yang kalah saat melakukan lompatan sehingga banyak menyia-nyiakan peluang mencetak gol didepan gawang serta Atlet Sepakbola Universitas Dehasen belum mempunyai daya ledak yang baik sehingga belum bisa mengoptimalkan kemampuan *heading*. Dimana kemampuan *heading* harus diiringi juga dengan kemampuan daya ledak yang baik, dimana daya ledak yang baik akan menghasilkan lompatan yang tinggi baik itu untuk pemain depan, tengah maupun pemain depan sehingga kemampuan *heading* dapat di optimalkan dengan baik.

Dari latar belakang masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* pada permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu”

## Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih.. Variabel bebas ialah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

## Hasil Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Heading* pada Permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil tes dan pengukuran, di dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*) dan tes keterampilan *heading* dalam permainan Sepakbola. Berdasarkan dari hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*) dan tes keterampilan *heading* dalam permainan Sepakbola club Dehasen Bengkulu , maka diperoleh nilai rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal yang diperoleh pada masing-masing tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data**

Nama Tes	Jumlah Hasil Tes	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata-Rata
Daya Ledak Otot Tungkai	54	4	1	2,70
Keterampilan <i>Heading</i>	108	10	3	5,40

## Uji Normalitas

Dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan uji normalitas data lilliefos. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	0.164	0.190	Normal
2	Keterampilan <i>Heading</i>	0.143	0.190	Normal

## Uji Homogenitas

Uji persyaratan data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari *Hevley*) dapat di lihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3**  
**Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	Varian	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	1.03	0.55	3.52	Homogen
3	Keterampilan <i>Heading</i>	1,84			

## Pembahasan

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang dimana masing-masing beranggotakan lima orang, tujuan bermain Sepakbola itu sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan Sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan Sepakbola dibatasi garis, bukan net atau apapun. Kemudian Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada kontribusi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ .  $H_0$  yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Heading* signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak  $H_0$  : jika Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sebaliknya terima  $H_0$  jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

Kontribusi yang kuat antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada Permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu adalah sebesar 79,21%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu, maka Daya Ledak Otot Tungkai dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu.

Kemudian disimpulkan bahwa dari 20 orang di Permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu mempunyai Daya Ledak Otot Tungkai sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 7 orang (35%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 5 orang (25%) memiliki kategori Cukup dan Sebanyak 3 orang (15%) memiliki kategori Kurang.

Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes Keterampilan *Heading* yang diikuti sebanyak 20 orang di Permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu mempunyai keterampilan *heading* sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 9 orang (45%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kategori Cukup dan sebanyak 4 orang (20%) memiliki kategori Kurang.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* yang dilaksanakan pada Permainan sepakbola club

Dehasen bengkuludapat ditarik kesimpulan bahwa:

Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0.443 karena koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0.89 > 0.443$  dan kontribusi sebesar 79,21% yang berarti Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club dehasen Bengkulu” diterima. Artinya adanya Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* sepakbola club Dehasen Bengkulu.

Dimana menurut Bafirman, dkk (2012:82) Daya ledak itu sendiri merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting di dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan keterampilan seseorang dan daya ledak juga bisa dikatakan keterampilan mengeluarkan kekuatan secara *eksplosif* atau dengan cepat. Sedangkan Harris (2017:21) mengatakan tujuan *heading* adalah untuk mengoper, membuang bola, mematahkan serangan dari tim lawan, serta mencetak gol. Dimana dapat disimpulkan bahwa daya ledak yang baik akan mempengaruhi keterampilan *heading* seorang pemain sehingga dapat memaksimalkan bola atas terutama operan dari gawang sehingga dapat menghasilkan gol. Dimana Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* pada Permainan sepakbola club Dehasen Bengkulu mencapai kontribusi sebesar 79,21%.

### Kesimpulan

Hasil penelitian tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa Daya Ledak Otot Tungkai pada sepakbola club dehasen Bengkulu

- memiliki rata-rata 2.79 serta Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu memiliki rata-rata 5.40.
2. Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club dehasen Bengkulu hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0.89 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh,  $t_{hitung}$  adalah 8,28 lebih besar daripada  $t_{tabel}$  adalah 2,10, maka keputusan menolak hipotesis alternatif ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yaitu terdapat Kontribusi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu. Berdasarkan pada hasil penelitian di atas terdapat kontribusi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu, bahwa Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan *Heading* pada sepakbola club Dehasen Bengkulu dalam permainan Sepakbola sebesar 79,21% yang berarti berkontribusi terhadap Keterampilan *Heading* pada permainan Sepakbola.

### Daftar Pustaka

- Agustina, Reki Siaga (2020). *Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional*. Penerbit: Cemerlang.
- Ardansyah, dkk (2017). *Korelasi antara penggunaan alat permainan edukatif dengan perkembangan motoric halus anak usia dini di kelompok bermain aisyiyah kecamatan rambipuji kabupaten jember*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah 2017, I (1): 36-38
- Fadli, Muhammad (2019). *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Persis Makassar*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pgsd

Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

- Irfan, Zinat (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi MataTangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Unsika Volume 4 Nomor 1,
- Zulheri (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sman 3 Sumber Jaya Kecamatan Singingi Hilir*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.