
TINGKAT KETERAMPILAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA PEMAIN ABHISEVA BRANCH KOTA BENGKULU

M. Yudiansyah.^{1,a)} – F. E. Perdima¹⁾ . M. Febrianti¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani

FKIP UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

blade129106@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi masih kurangnya kekuatan daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola di SSB AVRILIA_HAFIZ Kabupaten Seluma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai, terhadap kecepatan lari pada permainan sepak bola di SSB AVRILIA_HAFIZ Kabupaten Seluma. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif Korelasional yang memiliki makna untuk mencari suatu hubungan antara kedua variabel populasi penelitian ini adalah seluruh pemain yang mengikuti kegiatan pelatihan permainan sepak bola di SSB AVRILIA_HAFIZ Kabupaten Seluma yang berjumlah 20 siswa, dan penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data pada penelitian ini diambil dengan tes Vertical Jump dan tes lari Sprint 30 Meter. Metode analisa data pada penelitian ini menggunakan teknikanalisis Normalitas, Homogenitas, dan Korelasi Pearson Product Moment.



Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Sepak Bola

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa laki-laki maupun perempuan hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Perkembangan cabang olahraga sepak bola juga didukung oleh pemerintah dan masyarakat. Hal ini terdapat bukti dengan adanya kompetisi antar klub sepak bola yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Berbicara masalah perkembangan olahraga prestasi sepak bola juga ikut di dalam hal ini. Salah satunya upaya peningkatan prestasi sepak bola yang ada di Sekolah Sepak Bola avrilia_hafiz. Adapun jumlah pemain yang ada di sekolah sepak bola terbagi menjadi dua bagian yaitu pemain senior dan junior. Untuk jumlah pemain senior berjumlah 30 orang sedangkan pemain junior berjumlah 35 orang, penelitian ini

terkhusus untuk pemain junior. Latihan di sekolah sepak bola avrilia_hafiz seminggu dua kali yaitu pada hari minggu latihannya sore dari jam 14.00 WIB-16.00 WIB sedangkan Selasa latihannya sore dari jam 15.30 WIB-17.30 WIB, dalam latihan di SSB siswa membayar uang 20 Rupiah perbulan.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah peningkatan Daya ledak otot tungkai para pemain sepak bola Sekolah Sepak Bola avrilia_hafiz. Dimana daya ledak otot tungkai merupakan factor penting yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal. Kegiatan pelatihan sepak bola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik yang baik, daya ledak otot dan kecepatan berlari yang baik serta mempunyai fisik yang bagus, dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting, hal tersebut salah satunya bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Dimana daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari merupakan factor penting yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola.

Menguasai teknik dasar yang baik dan daya ledak otot serta memiliki kecepatan lari merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh pemain Sekolah Sepak Bola Avrlia_hafiz.

Sepak bola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia permainan sepak bola adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan mencegah terjadinya gol kegawang sendiri. Dalam permainan sepakbola kecepatan lari sangat penting, untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal dibutuhkan peningkatan latihan daya ledak otot tungkai terutama latihan daya ledak (*Explosion power*).

Menurut Sajoto Mochamad (2003:8) bahwa besar kecilnya serabut-serabut otot seseorang sangat berpengaruh terhadap kekuatan tersebut adalah merupakan sebuah kenyataan semakin besar serabut-serabut otot maka akan semakin besar pula kekuatan ototnya.

Adapun teknik berlari yang dapat digunakan didalam permainan sepak bola adalah :1) Tahap melangkah 2) Tahap pemulihan kembali 3) Support. Berdasarkan uraian diatas untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memiliki otot tungkai yang baik dan teknik yang benar. Dengan daya ledakotot tungkai yang bagus maka kecepatan dalam berlari akan lebih maksimal. Namun sebaliknya jika daya ledak otot tungkai kurang baik kecepatan tidak ada maka kecepatan berlari pemain kurang maksimal dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 10 maret 2021 ditemukan beberapa atlet yang tidak memahami teknik didalam permainan sepak bola seperti pada kurang maksimal menggunakan daya ledak otot tungkai, terlebih lagi pada kecepatan larinya, hal ini disebabkan karena atlet tidak memahami tekniknya didalam kecepatan berlari seperti pada tahap melangkah, tahap pemulihan dan suport. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengkaji secara mendalam tentang “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Pada Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Avrlia_hafiz”.

Metode Penelitian

Metode penelitian menurut Sugiyono (2002: 1) metode penelitian adalah (“cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”)Dalam penelitian ini yang

digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Korelasi adalah istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan linier (searah bukan timbal balik) antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian yang akan dilakukan ini digunakan teknik korelasi *Product Moment* Pearson yaitu Kedua variabelnya berskala interval. Penggunaan korelasi *Product Moment* Pearson untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel (X) dengan variabel (Y) dan untuk menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan.

Menurut Sutrisno Hadi (2000:182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pola bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian diatas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Pada penelitian ini populasinya adalah pemain SSB Avrlia_hafiz yang berjumlah 35 orang.

Hasil Penelitian

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Pada Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Avrlia_hafiz di kabupaten seluma dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil tes dan pengukuran didalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes *Vertical jump* dan Lari *Sprint* 30 Meter. Berdasarkan dari hasil tes *Vertical Jump* dan tes lari *Sprint* 30 Meter pemain sepakbola SSB Avrlia_hafiz, maka diperoleh nilai rata-rata, nilai maksimal, dan nilai minimal yang diperoleh pemain sepak bola di SSB Sepak Bola Avrlia_hafiz di kabupaten seluma pada masing-

masing tes yang dilakukan dengan menggunakan analisis uji normalitas, uji homogenitas *lilifors* dan uji korelasi *pearson product moment*.

B. Penyajian Data Hasil Penelitian

Tabel 1 Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Variabel (X)

NO	NAMA	TES 1	TES 2	TES 3	X	X ²
1	Deno	188-225	188-230	188-228	42	1764
2	Hafiz	180-220	180-219	180-219	40	1600
3	Angga	160-188	160-187	160-186	28	441
4	Dias	195-225	195-226	195-225	31	961
5	Pahim	185-224	185-225	185-228	43	1849
6	Depal	130-165	130-162	130-164	35	1225
7	Zinggi	175-211	175-211	175-212	37	1369
8	Raka	196-230	196-231	196-234	38	1444
9	Alvin	200-230	200-231	200-230	33	1089
10	Akbar	189-233	189-230	189-232	44	1936
11	Firli	177-218	177-219	177-219	42	1764
12	Ozil	172-211	172-208	172-210	39	1521
13	Nabil	120-150	120-152	120-151	32	1024
14	Adif	182-212	182-210	182-210	30	900
15	Caka	178-215	178-214	178-216	38	1444
16	Rizki	180-218	180-216	180-190	38	1444
17	Rafka	185-218	185-218	185-250	33	1089
18	Fa'ik	175-211	175-212	175-215	40	1600
19	Rifki	218-250	218-248	218-245	32	1024
20	Rifki ilham	192-226	192-228	192-229	37	1369
JUMLAH					732	2685
RATA-RATA					3,66	1342,85

Keterangan :

Tes 1, 2 dan tes 3 : satuan Detik

Y : Hasil Terbaik

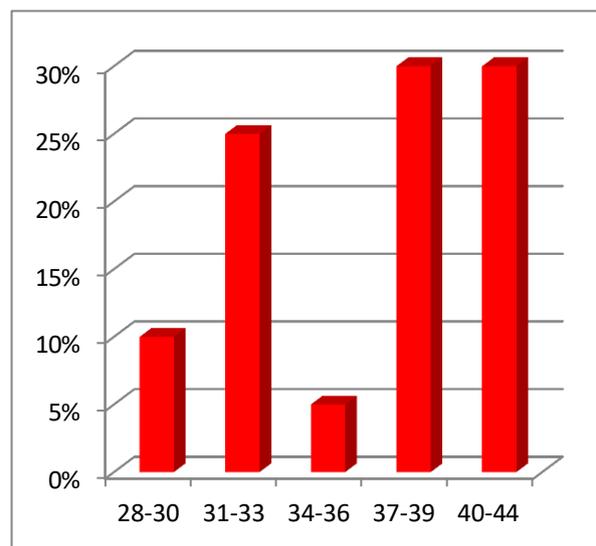
T-Score : $50 + (X - \text{Rerata}) / \text{SD} * 10$

Hasil penghitungan *vertical jump* siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma menghasilkan rerata sebesar 3,66, median = 37, modus= 38 dan standar deviasi= 4,63851. adapun nilai terkecil sebesar 28 dan nilai terbesar sebesar 44 . hasil selengkapnya dapat dilihat dilampiran 6. Tabel distribusi *Vertical jump* siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi *Vertical jump* SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma

No	Interval	Frek	(%)	Kategori
1	28-31	2	10%	Kurang
2	32-35	5	25%	Cukup
3	36-39	1	5%	Sedang
4	40-43	6	30%	Baik
5	44-47	6	30%	Sangat baik
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa *vertical jump* siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma berada pada interval 37-39 dengan presentase sebesar 30%. apabila di tampilkan kedalam bentuk grafik sebagai berikut:



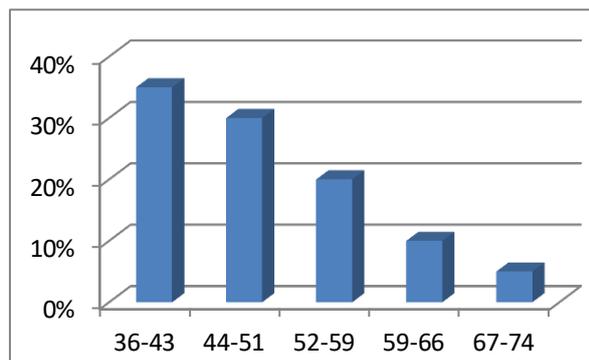
Gambar 1 Grafik *Vertical Jump* siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma.

Hasil penghitungan data lari *sprint* 30 Meter SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma menghasilkan rerata sebesar 44,01, median = 47,5, modus= 39 dan standar deviasi= 0,26819. adapun nilai terkecil sebesar 36 dan nilai terbesar sebesar 76. hasil selengkapnya dapat dilihat dilampiran 6. Tabel distribusi lari *Sprint* 30 Meter siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi lari *Sprint* 30 Meter siswa SSB Avrlia-hafiz kabupaten seluma

No	Interval	Frek	(%)	Kategori
1	36-44	7	35%	KurangSekali
2	45-53	6	30%	Kurang
3	54-62	4	20%	Cukup
4	53-71	2	10%	Baik
5	72-80	1	5%	Sangat Baik
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa sebagian besar lari *sprint* 30 meter siswa SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma berada pada interval 36-43 dengan presentase sebesar 35%. Apa bila di tampilkan kedalam grafik sebagai berikut:



Gambar 2 Grafik Kecepatan lari siswa SSB Avrlia-hafiz seluma

C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma dengan subjek penelitian 20 pemain yang mengikuti pelatihan sepak bola. Setelah data terkumpul, selanjutnya dianalisis, dan hasil analisis deskripsi terhadap variabel penelitian, disajikan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Berdasarkan uraian diatas ternyata semua variabel X dan Y datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor Lo nya lebih

kecil daripada L_{tab} ($X=0,13115 < 0,190$, $Y=0,17541 < 0,190$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berartibahwa data masing-masing variabel penelitian ini **Normal**.

2. Uji Homogenitas Varians

Diketahui varians kedua variabel dalam penelitian ini adalah *vertical jump*(X), dan kecepatan *Lari* (Y) pada tabel berikut :

No	Variabel	Standar Deviasiasi	Varians
Daya Ledak			
1	Otot	4,63851	5,504
Tungkai			
2	Kecepatan Lari	0,26819	9,97

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil perhitungan varians daya ledak otot tungkai (X) adalah sebesar 5,504, dan kemampuan lari *sprint*(Y) adalah sebesar 9,97

$$F_{Hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Diketahui Varians X = 5,504
Varians Y = 9,97

$$\text{Maka } F_{hitung} = \frac{V_{terbesar}}{V_{terkecil}} = \frac{9,97}{5,504} = 1,811$$

Dari perhitungan di atas diperoleh nilai f_{hitung} 1,811 sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan dk = (b), (20-1) = (2),(20-1)= 4,38 dimana 1 sebagai pembilang dan 19 sebagai penyebut adalah sebesar 4,38. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,811 < 4,38$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga variansnya **homogen**.

3. Uji Korelasi Product Moment

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari pada pemain sepak bola SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma.

No	Variabel	rHitung	rTabel	Ket
1	X,Y	0,542	0,444	Sig

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan di atas diperoleh $R_{hitung} > R_{tabel}$ yaitu $0,542 > 0,444$ ini membuktikan bahwa dapat menerima hipotesa a (H_a) dan menolak hipotesa o (H_o) yang telah diajukan yaitu ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari pada pemain SSB Avrlia_hafiz kabupaten seluma.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Luxbacher Joseph. 2008. *Sepak Bola langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Albertus & Muhammad. *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK-UPI.
- Ateng Abdulkadir. (2003). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Beltasar Tarigan (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Dirjen olahraga.
- Dumadi 2001. Dalam Putra. 2014. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma 6 Kota Bengkulu*. Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Fox E.L, Bowers R.w Foss M.L. 2011. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5th. Ed. Boston-USA. WCB/McGraw-Hill
- Gusril. *Evaluasi proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Kotamadya Padang*. *Jurnal Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Menpora Volume 2 Nomor 3 Juli 2000*. Jakarta : Menpora, 2000.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- HP Suharno , 2010. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Irianto Subagyo. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. 2007 . *pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan*. Yudistira. Bandung
- Muhtar (2011) *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sajoto. Mochmahmad 2003. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dhara Prize.
- Salim Agus. (2008). *"Buku pintar SepakBola"*. Bandung Nuansa.
- Soedjono. (2004). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana (2005), *Metode stastistik*, Tarsito : Bandung
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta
- Suhendro Andi. (2005). *Dasar-dasar Kepeleatihan*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukamtamsi. (2010). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surabaya: Tiga Serangkai
- Sukandarrumidi. 2002. *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

- Sukatamsi. 2001. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno hadi. 2000. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Tarigan, Beltasar. (2001). *Pendekatan keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Yudiana Yunyun, dkk. (2011). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
-