

The Relationship Between Limb Muscle Explosive Power And Shooting Skills Of Football Extracurricular SMPN 18 South Bengkulu

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan

Mirwan Apendi¹⁾; Dolly Apriansyah²⁾; Dody Ertanto³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ mirwanapendi@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [05 september 2024]

Revised [12 November 2024]

Accepted [01 desember 2024]

KEYWORDS

*Limb Muscle Explosiveness,
Shooting Skills, Football*

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting ekstrakurikuler sepak bola SMPN 18 Bengkulu Selatan dengan jenis penelitian korelasi menggunakan metode tes dan pengukuran dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 20 pemain. Hasil penelitian tentang Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan adalah 0,34 pada posisi katagori cukup. Sedangkan nilai t tabel ditentukan berdasarkan tingkat signifikansi (α) adalah 5% yang digunakan dan derajat kebebasan ($d.f = n-2$) yang besarnya sampel (n) adalah 20, maka $d.f = 20-2 = 18$ berdasarkan distribusi t tabel diperoleh 1,09. Keputusan diambil dengan jalan membandingkan nilai thitung dengan t tabel. Jika thitung lebih kecil dari t tabel, maka keputusan menerima hipotesis H_0 . Dan sebaliknya jika thitung lebih besar dari t tabel maka menolak H_0 dan menerima H_a , pada pengujian ini, thitung adalah 1,6 lebih besar dari pada t tabel adalah 1,093, maka keputusan menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Pada uji normalitas dan homogenitas. Daya ledak otot tungkai didapat hasil X^2 adalah $3,1 \leq$ dari x^2 tabel 32, 671 yang berarti distribusi normal. Keterampilan Shooting didapat hasil x^2 hitung $5 \leq x^2$ tabel 32, 671 yang berarti distribusi normal. Hasil uji homogenitas mendapatkan hasil Fhitung adalah 1,7 dan Ftabel adalah 2,12. Berarti Fhitung 1,7 < dari Ftabel 2,12 maka data distribusi Homogen.

ABSTRACT

This study aims to the relationship of leg muscle explosive power to extracurricular football shooting skills of SMPN 18 South Bengkulu with a type of correlation research using test and measurement methods and documentation. The population in this study were extracurricular players with sampling using total sampling techniques totalling 20 players. The results of research on the relationship between limb muscle explosive power and football extracurricular shooting skills of SMPN 18 South Bengkulu are 0.34 in a sufficient category position. While the ttable value is determined based on the level of significance (α) is 5% used and the degree of freedom ($d.f = n-2$) whose sample size (n) is 20, then $d.f = 20-2 = 18$ based on the distribution of the ttable obtained 1.09. The decision is taken by comparing the tcount value with the ttable. If tcount is smaller than ttable, then the decision accepts the H_0 hypothesis. And vice versa if the tcount is greater than the ttable then reject H_0 and accept H_a , in this test, the tcount is 1.6 greater than the ttable is 1.093, so the decision rejects the null hypothesis (H_0) and accepts the alternative hypothesis (H_a). In the normality and homogeneity test. The explosive power of the leg muscles obtained the result X is $3.1 \leq$ from x^2 table 32, 671 which means normal distribution. Shooting skills obtained the result x^2 count $5 \leq x^2$ table 32, 671 which means normal distribution. The homogeneity test results get the results of Fcount is 1.7 and Ftabel is 2.12. Means Fhitung 1.7 < from Ftabel 2.12 then the data distribution Homogen.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika, Asia, Afrika dan Australia. Dikenal secara internasional sebagai "Soccer", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan diuji terus-menerus karena pemain

dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, tetapi semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada keterampilan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan menyatakan Pembangunan nasional di bidang keolahragaan selayaknya dilaksanakan secara terencana sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga. Manajemen olahraga yang berkelanjutan diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik. Pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai - nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan aktifitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat, juga bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa untuk berprestasi, jelaslah bahwa peningkatan prestasi olahraga merupakan prioritas utama bangsa Indonesia. Usaha yang dilakukan pemerintah adalah menggalakkan pelaksanaan olahraga di unit kegiatan olahraga Indonesia. Pelaksanaan shooting pada sepak bola untuk dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola, maka shooting pada sepak bola harus bertenaga dan menuju gawang. Shooting yang bertenaga tentunya membutuhkan koordinasi kekuatan otot-otot yang bekerja, antara lain daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai digunakan untuk mengambil posisi berdiri yang tepat dan juga menghasilkan lompatan yang optimal pada saat melakukan shooting. Kekuatan otot-otot tersebut dapat bekerja maksimal apabila tenaga yang dikeluarkan dapat dikontrol dengan baik. Pelaksanaan shooting pada sepak bola untuk dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola, maka shooting pada sepak bola harus bertenaga dan menuju gawang. Shooting yang bertenaga tentunya membutuhkan koordinasi kekuatan otot-otot yang bekerja, antara lain daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai digunakan untuk mengambil posisi berdiri yang tepat dan juga menghasilkan lompatan yang optimal pada saat melakukan shooting. Kekuatan otot-otot tersebut dapat bekerja maksimal apabila tenaga yang dikeluarkan dapat dikontrol dengan baik (Rosadi, dkk 2021 : 11).

LANDASAN TEORI

Hakekat Sepak Bola

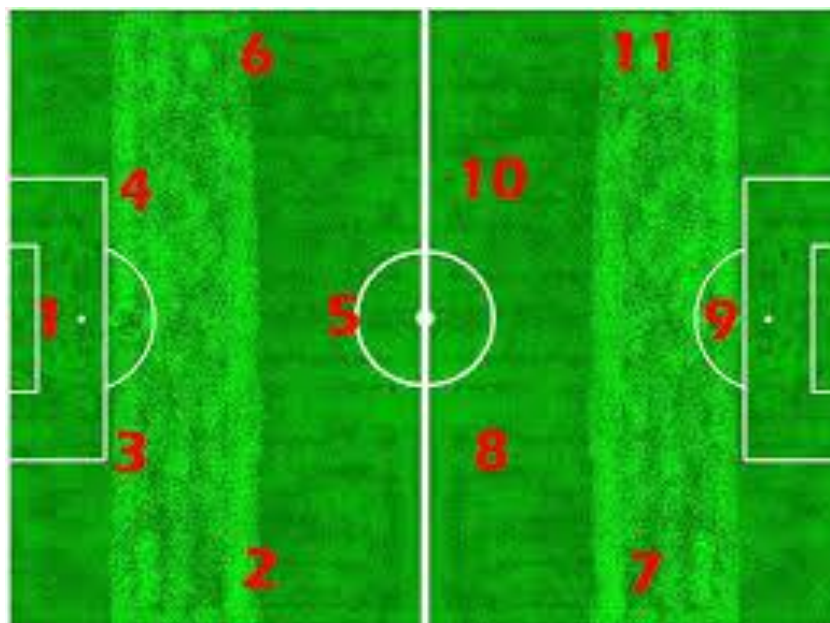
Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang. Kedua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya (Ahmad, 2021 : 38). Menurut Cipta Nugraha Andi (2022: 23), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Soekatamsi (2023 : 22) mendefinisikan secara jelas sebagai berikut: sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Menurut Rohim (2019 : 2) menjelaskan bahwa sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Sepakbola merupakan permainan yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain (Faruq, 2020 : 98). Saat memainkan bola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam kotak penalti. Cara mendapatkan poin yaitu dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam sepakbola terdapat dua tim yang bertanding, setiap tim terdiri atas 11 pemain. Terdapat seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola

menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerahnya. Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh lawan. Menurut Sucipto, dkk. (2020 : 19), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat, panjang 90 m sampai 120 m dan lebar 45 m sampai 90 m.

Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separoh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis, tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat.

Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang paling banyak mencetak gol dalam waktu 2 x 45 menit akan menjadi regu yang memenangkan pertandingan. Menurut Muhajir (2021 : 36), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Menurut Surayin (2019 : 54), pada dasarnya sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing sebelas orang pemain, termasuk penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di lapangan berumput yang berbentuk empat persegi panjang dengan perbandingan lebar dan panjang lapangan berbanding 3 dan 4. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang pengawas garis. Tujuan masing-masing regu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut Soedjono (2019 : 11) sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelaspemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat yaitu 10 menit diantara dua babak tersebut (Soedjono, 2019: 21). Permainan sepak bola dilakukan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.



Gambar 1 Permainan Sepak Bola

Keterampilan Shooting

Menurut Soekatamsi (2022 : 16), menendang bola adalah “suatu gerakan atau aksi yang dilakukan oleh kaki pada bola agar dapat bergulir atau bergerak dari gerak semula” mengingat sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga ajaran pada mata pelajaran. Apabila seseorang ingin pandai atau terampil bermain sepak bola maka ia harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar bermain bola. Karena seperti yang telah di uraikan di atas, bahwa apabila seseorang ingin pandai atau terampil bermain sepak bola maka ia harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar bermain dengan baik. Berdasarkan pada kenyataan yang ada menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang kurang memuaskan, khususnya untuk keterampilan shooting. Padahal shooting merupakan dasar di dalam bermain sepak bola, Shooting merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Shooting dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam penelitian ini bola yang di tendang dalam keadaan diam. Soekatamsi (2022: 88) menyatakan bahwa menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara”. Masalah tendangan sendiri dalam sepak bola itu sangat vital, karena tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal ini di sebabkan hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (membuat gol) karena adanya tendangan.

Bahkan kiper yang bertugas utamanya menangkap bola harus dapat melakukan bermacam-macam tendangan sesuai dengan kebutuhannya (Aang Witarsa, 2021 : 17). Menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (shooting), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan, dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (free kick), tendangan pinalti (penalty kick), tendangan sudut (corner kick), dan lain- lain”. Selain itu, shooting sendiri dibagi menjadi bermacam-macam cara, yaitu tendangan dengan 1) kaki bagian dalam (inside foot), 2) kura-kura kaki (instep foot), 3) kura-kura kaki bagian dalam (inside-instep foot), 4) kura-kura kaki bagian luar (outside foot). Teknik tendangan yang digunakan untuk melakukan tes dan re-tes shooting bola yaitu menendang dengan kura-kura penuh dalam. Macam- macam shooting dalam permainan sepak bola yang harus diketahui dan di kuasai oleh seseorang pemain sepak bola (Soekatamsi, 2022 : 46): Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam, tumit. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan: Untuk memberikan operan kepada teman untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan. Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (pinalti). Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola. Tendangan, bola rendah, bola mengukur datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala. Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

Daya Ledak Otot Tungkai

Tungkai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kaki (W.J.S. Poerwadarminta, 2023 : 9). Daya ledak otot tungkai yang dimaksud disini adalah kekuatan otot kaki yang digunakan untuk mengambil posisi berdiri yang tepat dan juga menghasilkan lompatan yang optimal pada saat melakukan servis atas dan jumping. Menurut (Syaifudin, 2022 : 109), bahwa tungkai terdiri dari tungkai atas, yaitu pangkal paha sampai lutut, dan tungkai bawah yaitu lutut sampai pergelangan kaki. Pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki. (Beutelstahl, 2019 : 47) mengatakan bahwa kerjasama antar otot-otot tungkai dapat menghasilkan posisi berdiri yang tepat dan lompatan saat melakukan servis atas sehingga memudahkan pemain untuk dapat melakukan servis secara akurat. Tungkai terdiri dari tungkai atas, yaitu pangkal paha sampai lutut, dan tungkai bawah yaitu lutut sampai dengan kaki (Syaifudin, 2022 : 39). Secara keseluruhan tulang tungkai berjumlah 31 buah yaitu : 1 os koxsa (tulang pangkal paha), 1 os femur (tulang paha), 1 os tibia (tulang kering), 1 os fibula (tulang betis), 1 os patella (tulang lutut), 7 os tarsal (tulang pergelangan kaki), 5 os meta tarsalia (tulang telapak kaki), 14 os falang (tulang jari-jari kaki). 1) M. abductor maldanus sebelah dalam. 2) M. abductor brevis sebelah tengah. 3) M. abductor longus sebelah luar, ketiga otot tersebut bersatu disebut: M. abductor femoralis, fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur. 4) M. abductor femoris. Fungsinya untuk gerakan abduksi femur. 5) M. rektus femoris. 6) M. vastus lateralis eksternal. 7) M. vastus medialis internal. 8) M. vastus intermedial. Keempat otot tersebut berfungsi sebagai ekstensor femur. 9) M. biceps femoris, otot

berkepala dua, fungsinya membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah. 10) M. semi membranous, fungsinya membengkokkan tungkai bawah. 11) M. semi tendinosus, fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam. Daya ledak otot tungkai merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak otot tungkai akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan (Pate, 2019 : 19). Adapun daya ledak otot tungkai menurut Suharto Hp bahwa “daya ledak otot tungkai adalah keterampilan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya”. Sajoto (2019 : 28) adalah keterampilan seseorang melakukan kekuatan yang maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Berdasarkan pada batasan mengenai daya ledak otot tungkai, yang dikemukakan dapat dirumuskan bahwa pengertian daya ledak otot tungkai adalah keterampilan otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai yaitu keterampilan untuk melawan beban yang dilakukan dengan pergerakan yang cepat dan eksplosif. Keterampilan otot-otot seseorang dapat dilihat dari keterampilannya melakukan gerakan secara eksplosif yang dilakukan otot tungkai. Untuk menghasilkan kekuatan otot yang baik banyak faktor turut menentukan. Suharto (2023 : 48) menjelaskan faktor-faktor pendukung daya ledak otot tungkai adalah : Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2019) kekuatan adalah keterampilan sementara otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Kekuatan adalah produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang cepat. Hal senada juga dikemukakan oleh Sajoto (2015:89), kekuatan merupakan sebagai keterampilan untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan menggambarkan keterampilan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak, mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan keterampilan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama kekuatan. Banyak kita melihat orang yang memiliki otot besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum tentu dapat menghasilkan kekuatan otot.

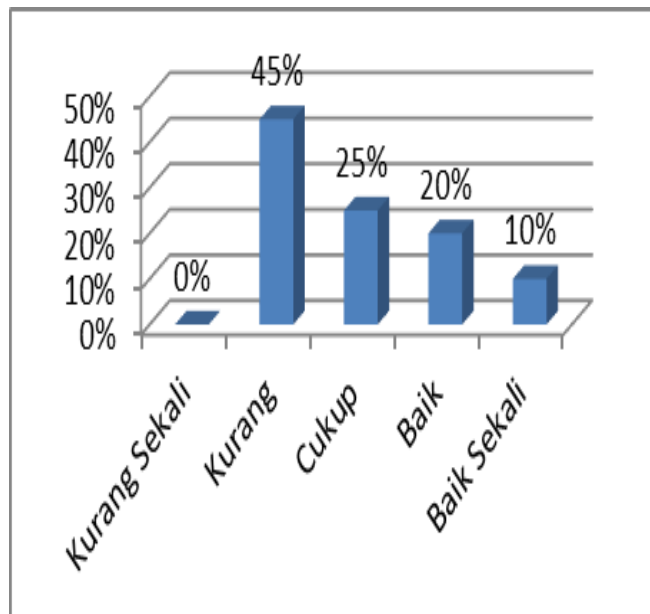
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (kuantitatif) yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. (Emzir, 2022: 54), mengemukakan bahwa penelitian korelasional menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penafsiran pada kovariasi diantara variabel yang muncul secara alami. Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang akan dikaitkan, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil keterampilan *shooting* permainan Sepak bola. Sebelum mencari kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* permainan sepak bola, maka dilakukan uji normalitas data dan validitas varian. Uji normalitas data dan validitas varian penelitian ini menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil tes dan pengukuran didalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes daya ledak otot tungkai variabel x dan tes keterampilan shooting variabel y . Sebelum melaksanakan penelitian dilakukan pencatatan nama-nama pemain ekstrakurikuler di SMPN 18 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang. Keseluruhan pemain yang dijadikan sample adalah 20 orang pemain laki – laki ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 18 Bengkulu Selatan



Gambar 2. Hasil Penelitian

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes daya ledak oto kaki dan keterampilan shooting Esktrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan memiliki tingkat daya ledak otot tungkai pada kategori baik yaitu dengan rata-rata 27,5. Dan yang memperoleh norma tes di kategori sangat baik tidak ada, berkategori baik sebanyak 9 orang dengan persentase 45%, berkategori cukup sebanyak 5 orang dengan persentase 25%, berkategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase 20% dan yang mendapat nilai berkategori sangat kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 10%. Nilai tertinggi adalah 35 dan nilai terendah adalah 16.

Daya ledak otot tungkai didapat hasil X^2 adalah $3,1 \leq$ dari $x^2_{\text{tabel}} 32, 671$ yang berarti distribusi normal. Sedangkan tingkat keterampilan shooting pada pemain ekstrakurikuler di SMPN 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori baik yaitu dengan rata-rata 34,4. Dan yang memperoleh norma tes di kategori sangat baik tidak ada, berkategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 40%, berkategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 5%, berkategori kurang sebanyak 11 orang dengan persentase 55% dan yang mendapat nilai berkategori sangat kurang tidak ada. Nilai tertinggi adalah 46 dan nilai terendah adalah 24. Keterampilan shooting didapat hasil $x^2_{\text{hitung}} 5 \leq x^2_{\text{tabel}} 32, 671$ yang berarti distribusi normal.

Dan hasil uji homogenitas mendapatkan hasil F_{hitung} adalah 1,7 dan F_{tabel} adalah 2,12. Berarti $F_{\text{hitung}} 1,7 <$ dari $F_{\text{tabel}} 2,12$ maka data distribusi Homogen. Sedangkan Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Esktrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan adalah 0,34 pada posisi kategori cukup. Sedangkan nilai t_{tabel} ditentukan berdasarkan tingkat signifikansi (α) adalah 5% yang digunakan dan derajat kebebasan ($d.f = n-2$) yang besarnya sampel (n) adalah 20, maka $d.f = 20-2 = 18$ berdasarkan distribusi t_{tabel} diperoleh 1,09. Keputusan diambil dengan jalan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} .

Jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka keputusan menerima hipotesis H_0 . Dan sebaliknya jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka menolak H_0 dan menerima H_a , pada pengujian ini, t_{hitung} adalah 1,6 lebih besar dari t_{tabel} adalah 1,093, maka keputusan menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Maka kesimpulannya adalah terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Esktrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan.

Daya ledak tungkai merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola. Dalam melakukan shooting ke gawang, dibutuhkan daya ledak pada tungkai agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sempurna. Karena dengan memiliki daya ledak tungkai maka shooting yang dilakukan akan keras dan penjaga gawang akan kesulitan dalam menangkap bola.

Jadi, daya ledak atau power merupakan keterampilan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas. Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting permainan sepak bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 18 Bengkulu Selatan adalah 0,34 pada posisi katagori cukup. Sedangkan nilai ttabel ditentukan berdasarkan tingkat signifikansi (α) adalah 5% yang digunakan dan derajat kebebasan ($d.f = n-2$) yang besarnya sampel (n) adalah 20, maka $d.f = 20-2 = 18$ berdasarkan distribusi ttabel diperoleh 1,09. Keputusan diambil dengan jalan membandingkan nilai thitung dengan ttabel. Jika thitung lebih kecil dari ttabel, maka keputusan menerima hipotesis H_0 . Dan sebaliknya jika thitung lebih besar dari ttabel maka menolak H_0 dan menerima H_a , pada pengujian ini, thitung adalah 1,6 lebih besar dari pada ttabel adalah 1,093, maka keputusan menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Pada uji normalitas dan homogenitas. Daya ledak otot tungkai didapat hasil X^2 adalah $3,1 \leq$ dari x^2 ttabel 32, 671 yang berarti distribusi normal. Keterampilan Shooting didapat hasil x^2 hitung $5 \leq x^2$ ttabel 32, 671 yang berarti ditribusi normal. Hasil uji homogenitas mendapatkan hasil Fhitung adalah 1,7 dan Ftabel adalah 2,12. Berarti Fhitung $1,7 <$ dari Ftabel 2,12 maka data distribusi Homogen.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka saran-saran peneliti diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah berbeda.
2. Bagi pemain sepakbola ekstrakurikuler di SMPN 18 Bengkulu Selatan dapat meningkatkan keterampilan sepakbola terkhsus keterampilan *shooting* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Cipta Nugraha . 2022. Mahir Sepakbola. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Ahmad. 2021. Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik. Dasar, Dan Manfaat. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto. 2022. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi. Revisi VI. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto. 2019. Pendidikan Jasmani dan Kesehataan. Jakarta: Erlangga.
- Arsil. 2019. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang : Wineka Media.
- Beutelstahl. 2019. Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Candra. 2021. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional
- Emzir. 2022. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers
- Faruq M. 2020. Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui. Permainan Dan Olahraga Sepakbola. Surabaya : Grasindo.
- Husni. 2016. Hubungan Daya Ledak Oto Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Keterampilan Tendangan Ke Gawang Tim 1 SMAN 1 Bangko Kecamatan Bangko. Skripsi. Universitas Merangin.
- Mujahair. 2021. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK dan MAK kelas X. Bandung: Erlangga.
- Najib, Muhibuddin. 2017. Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepakbola. Skripsi. Universitas Islam Majapahit.
- Nurhasan. 2021. Aktivitas Kebugaran. Jakarta : Depdiknas.
- Poerwadarminta. 2023. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- Riansyah. 2019. Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Mahasiswa Putra kelas 2/A angkatan 2018 Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Rohim. 2019. Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak : Aneka Ilmu.
- Rosadi. dkk. 2021. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Pemain Sepakbola Cobra 89 FC Aceh Besar 2020. Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Vol. 2 No. 1
- Sajoto. 2019. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA. Jakarta : Erlangga.
- Sajoto. 2021. Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. Bandung : Tarsito.
- Soedjono. 2019. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Soekatamsi. 2022. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Kesehatan.

Sudjana. 2022. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Ramaja Rosdakarya.
Sucipto dkk. 2020. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung: MKU.
Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Bisnis. Bandung: Alfabeta.
Suharto. 2023. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
Surayin. 2019. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
Syaiyuddin. 2022. Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
Wiatarsa, Aang. 2021. Teknik Sepakbola. Jakarta: Pusdiklat PSSI.