

DAYALEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN BERKONTRIBUSI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA

Afrizal. S¹

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi dayaledak otot tungkai dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* sepakbola atlet PS UNP. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang aktif dalam mengikuti latihan. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, ditetapkan untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes *standing broad jump* untuk dayaledak otot tungkai, dengan norma tes menggunakan skala 5 yang sudah baku, tes *sit and reach* untuk kelentukan, tes sepak sasaran untuk akurasi *shooting*. Teknik analisis data variabel penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif dan distribusi frekuensi yang disajikan dalam bentuk tabel. Hasil penelitian menyatakan bahwa: dayaledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,71, dengan kontribusi sebesar 50,30%. Penambahan pada persamaan regresi $\hat{Y} = a + bX_1 = -13,80 + 0,55 X_1$ regresi linear dan signifikan. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,51, dengan kontribusi sebesar 25,97%. Penambahan pada persamaan regresi $\hat{Y} = a + bX_1 = -21,85 + 12,99 X_2$ regresi linear dan signifikan. Dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* atlet Sepakbola PS UNP. Dengan penambahan dalam persamaan regresi ganda linier untuk dua prediktor $Y = -27,48 + 0,3 X_1 + 5,9 X_2$.

Kata Kunci : Dayaledak Otot Tungkai, Kelentukan, Akurasi Shooting, Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, kesegaran jasmani, serta sebagai profesi dan ekonomi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olah-raga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pem-binaan tidak hanya berakibat pada

¹ Afrizal S adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK – UNP)

rendahnya ke-mampuan kondisi fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola.

Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Hendri Irawadi (2011) membagi “Unsur kondisi fisik dasar menjadi daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik gabungan diantaranya daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, kese-imbangan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, kete-patan dan koordinasi”. Di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita – citakan.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*), (Gifford, 2007). Teknik dasar merupakan salah satu pondasi yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet sepak-bola khususnya teknik *shooting*. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan seorang atlet tersebut dapat meraih prestasi yang diinginkannya. Teknik *shooting* diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Bila keterampilan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan sebuah pertandingan akan semakin besar.

Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Padang (PS UNP) dalam mengikuti tournament sepakbola, mereka selalu favorit masuk dalam fase semifinal bahkan final, namun dalam beberapa tahun belakangan ini mereka selalu tersingkir lebih awal. Berdasarkan pengetahuan dan pengamatan penulis dilapangan, salah satu masalah yang mereka miliki adalah teknik *shooting* atlet PS UNP yang tidak memenuhi hasil yang baik. Dari hasil pengamatan tersebut tampak *shooting* dari atlet-atlet tersebut yang tidak efisien, banyak yang mengarah keluar gawang dan bahkan terlalu pelan sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Hal ini tentunya menjadi masalah karena pemain tersebut tidak bisa memaksimalkan kesempatan yang ada untuk menghasilkan sebuah gol dengan *shooting* yang kurang baik.

Belum maksimalnya hasil *shooting* ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor: kurangnya dayaledak otot tungkai, kurangnya kelentukan, dan kurangnya koordinasi mata kaki. Dari beberapa faktor yang diuraikan diatas, diduga faktor dayaledak otot tungkai dan faktor kelentukan paling kuat pengaruhnya. Dayaledak otot tungkai yang dimiliki atlet membuat *shooting* yang dihasilkan memiliki kecepatan sehingga bola mengarah lurus kearah yang ditentukan, demikian pula dengan kelentukan akan membuat sudut kemiringan tubuh dan kualitas gerakan yang halus sehingga tubuh tidak kaku pada saat melakukan teknik *shooting*.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kontribusi (sumbangan) dayaledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *shooting* dengan judul penelitian adalah: Kontribusi Dayaledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola.

Di dalam mencapai suatu keberhasilan per-mainan sepakbola Dietrich, Knut, and Dietrich KJ, (1989) menyatakan bahwa“kunci keberhasilan meraih kemenangan sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan kerja sama antar pemain dalam suatu tim”. Setiap pemain di tuntut untuk saling membantu dalam mendukung pemain lain dalam suatu pertandingan. Kerja sama dalam sepakbola penting sekali untuk merebut kemenangan. Sebagai pemain tidak dapat langsung merebut kemenangan dalam waktu singkat, tanpa melewati proses yang panjang.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola kita harus mempunyai keahlian dan kemampuan dasar dalam bermain bola, baik menendang, mengoper, menahan, me-nyundul, dan Shooting ke gawang.

Di lain hal Mielke (2007) lbih mempertegas bahwa “tujuan permainan sepakbola adalah mela-kukan *shooting* ke gawang untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Seseorang pemain harus me-nguasai keterampilan dasar menendang bola deng-an selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melaku-kan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Kemudian (Luxbacher, 2001) menambah-kan “ sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol”. Untuk mencetak gol ke gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melaku-kan keterampilan *shooting* di bawah tekanan per-mainan, akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan ke gawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta dan merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Pada hakekatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan tercipta apabila ada tendangan ke gawang.

Sepakbola dapat digolongkan menjadi ke-giatan yang mendasar pada keterampilan. Karena sepakbola tidak saja melibatkan otot-otot yang diperlukan untuk melakukan gerakan tepat dan cepat saja namun yang bersifat teknis dan estetika secara tidak langsung terlibat di dalamnya.

Dayaledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena dayaledak otot tungkai sangat diperlukan oleh pamain sepakbola untuk melaku-kan tendangan dan lompatan. Dayaledak sering disebut juga *explosive power*, karena proses kerja-nya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Dalam masalah dayaledak, Sajoto (1988) menyatakan “dayaledak adalah kemampuan sese-orang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Disaping itu, Bafirman (2008) mengemukakan “dayaledak adalah ke-mampuan mengarahkan kekuatan

dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuk atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Ketika melakukan teknik-teknik yang baik dalam olahraga sepakbola, sangat dibutuhkan sekali daya ledak otot tungkai, terutama teknik *shooting*.

Sebuah tendangan *shooting* yang baik dalam olahraga sepakbola sangat mengutamakan daya ledak otot tungkai yang baik. Jika tingkat daya ledak otot tungkai seorang atlet rendah saat melakukan *shooting*, maka bola yang ditendang tidak memiliki *power* yang baik sehingga akan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun sebaliknya, jika seorang atlet memiliki tingkat daya ledak otot tungkai yang baik saat melakukan *shooting*, maka bola akan melesat cepat menuju sasaran yang hendak di capai.

"Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerak ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan". Dan kemudian Syafruddin (2011) juga mengemukakan bahwa “keberhasilan melakukan gerakan-gerakan ter-gantung dari amplitudo sendi atau luas gerakan yang seharusnya melebihi kelentukan yang di-butuhkan oleh gerakan”.

Selanjutnya Syafruddin (2011) juga mengemukakan bahwa pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang yaitu : (a) Dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga dapat dibedakan atas dua yakni kelenturan umum (berkontribusi dengan kelenturan tubuh secara umum) dan kelenturan khusus (berkaitan dengan teknik yang dilakukan dalam suatu cabang olahraga). (b) Dilihat dari pelaksanaannya dapat dikelompokkan atas kelenturan aktif, dan kelenturan pasif serta kelenturan statis dan kelenturan dinamis (berkaitan dengan pola gerakan yang dilakukan).

Kelentukan sangat penting untuk dimiliki oleh seorang atlet, karena berpengaruh terhadap keterampilan seseorang dalam berolahraga. Kelenturan merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo yang tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat. Kelenturan juga berperan sebagai unsur untuk menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan

gerakan, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi serta membantu memperbaiki sikap tubuh yang ideal.

Dengan demikian jelaslah bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan *shooting* serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan kelentukan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan *shooting*. Disisi lain kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan teknik *shooting* seseorang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan metode korelasi. Sedangkan data yang dihasilkan merupakan data kuantitatif karena data penelitian yang digunakan merupakan angka-angka. Metode korelasi dipilih dalam penelitian ini karena penelitian bertujuan untuk mengungkapkan besarnya kontribusi *variable* yang satu terhadap *variable* lainnya. Digunakan analisis Statistik Korelasi *Product Moment*. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas data (uji *Lilliefors*) pada signifikan 0,05 dan uji independensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PS UNP berjumlah 30 orang yang aktif dalam mengikuti latihan. Pengambilan sampel pada penelitian ini, dengan menggunakan *Total Sampling*, karena jumlah populasi yang kurang dari 100, secara keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian. Maka ditetapkan sampel penelitian sebanyak 30 orang. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan tes *standing board jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Tes Kelentukan menggunakan Duduk Raih Ujung Kaki (Tes *Sit and Reach*), dan untuk mendapatkan data Akurasi Shooting Ke gawang menggunakan tes sepak sasaran ke gawang. Validitas 0,65 dan tingkat Reliabilitas 0,77.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan terhadap sampel dalam penelitian ini didapatkan data skor daya ledak otot tungkai, sebesar 43,10 dan simpangan baku sebesar 4,61 dengan rentangan skor antara 30 sampai dengan 52. Selanjutnya

Untuk data kelentukan, didapatkan skor sebesar 2,43 dan simpangan baku sebesar 0,14 dengan rentangan skor antara 2,20 sampai dengan 2,66. Sedangkan untuk data akurasi shooting rata-rata sebesar 9,70 dan simpangan baku sebesar 3,54 dengan rentangan skor antara 3 sampai dengan 18.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dike-mukakan di atas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya (terdapat hubungan yang signifikan), selanjutnya akan dike-mukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis variabel ini menunjukkan hubungan positif dan saling keberhasilan seorang atlet dalam mencetak gol tergantung pada beberapa faktor, terutama kemampuan seseorang untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kakinya. Kuatnya tendangan tersebut ditandai dengan cepatnya laju bola. Dengan kelajuan maksimal, pemain bertahan akan gagal dalam mengadakan gangguan. Hal ini akan menjadi penentuan dalam akurasi *shooting*, bila penjaga gawang lawan gagal mempertahankan gawangnya, terlebih apabila atlet melakukan *shooting* jauh dari jangkauannya.

Sesuai dengan ide bermain sepakbola, untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Maka ketika ada kesempatan bagi atlet untuk melakukan tendangan di depan gawang lawan, setiap tendangan tersebut harus memiliki laju bola yang cepat dan memiliki akurasi yang tepat pula. Mendukung teori tersebut, maka daya ledak otot tungkai harus dimiliki atlet, sehingga pelatih harus mampu membuat program latihan untuk meningkatkannya. Ada berbagai bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet, bisa dilakukan dengan menggunakan bola ataupun tanpa bola. Pelatih harus tau dengan ciri dari latihan daya ledak, sehingga dapat melahirkan variasi-variasi latihan yang beragam. Dengan demikian atlet akan bermotivasi saat latihan dan menghindari dari kejenuhan saat berlatih.

Di samping itu, kelentukan juga memiliki peranan yang penting dalam pelaksanaan teknik dasar, termasuk saat melakukan akurasi *shooting*. Karena tendangan ke arah gawang lawan harus dapat dilakukan dengan kaki mana saja, dari segala sudut dan posisi. Agar dapat melakukan tendangan dengan segala sudut dan posisi, maka kelentukan menjadi syarat yang utama dalam melahirkan teknik yang baik. Atlet yang memiliki kelentukan yang baik akan mampu melakukan tendangan dari sudut manapun. Karena bila tidak memiliki kelentukan maka pelaksanaan dari teknik akurasi *shooting* akan kaku. Karena kelentukan dapat memberikan gerakan yang luas, efektif dan efisien

Di lain hal, tujuan atlet saat menyerang adalah melakukan *shooting* ke gawang lawan, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepakbola. Dengan demikian atlet harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik *shooting* untuk mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Dasar utama dari akurasi *shooting* adalah pelaksanaan teknik yang benar sesuai dengan fase-fasenya (Persiapan, Pelaksanaan, *Follow-Through*). Setelah teknik benar, maka faktor kondisi fisik harus dilatih dalam menunjang keberhasilan teknik tersebut. Diharapkan agar bola bergerak dengan kelajuan tinggi dan memiliki akurasi yang tepat. Dukungan dayaledak otot tungkai dalam *shooting* juga penting, hal ini akan menciptakan kesempatan atlet untuk melakukan tembakan di depan gawang lawan dan mencetak gol. Apabila jarak tembakan jauh, dan ada kesempatan untuk *shooting*, maka dayaledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam kondisi yang seperti ini.

Keefisienan dan efektifitas teknik yang baik dapat dihasilkan apabila atlet memiliki kelentukan yang baik pula. Karena dalam suatu pertandingan, pemain menyerang akan selalu mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang. Dengan demikian maka akan terciptalah *shooting-shooting* dalam posisi apapun dan dengan sudut mana saja, asalkan kesempatan *shooting* itu ada. Berdasarkan hal tersebut maka terdapat kontribusi yang signifikan secara

bersama-sama antara dayaledak otot tungkai dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* atlet PS UNP.

KESIMPULAN

Hasil pengujian hipotesis, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: (1) Dayaledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* atlet sepakbola Persatuan Sepabola Universitas Negeri Padang (PS UNP). Arah korelasi positif sebesar 0,71, dengan kontribusi sebesar 50,30%. Penambahan pada persamaan regresi $\hat{Y} = a + bX_1 = -13,80 + 0.55 X_1$ regresi linear dan signifikan. (2) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* atlet sepakbola Persatuan Sepabola Universitas Negeri Padang (PS UNP). Arah korelasi positif sebesar 0,51, dengan kontribusi sebesar 25,97%. Penambahan pada persamaan regresi $\hat{Y} = a + bX_1 = -21,85 + 12,99 X_2$ regresi linear dan signifikan. (3) Dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* atlet sepakbola PS UNP. Dengan penambahan dalam persamaan regresi ganda linier untuk dua prediktor $Y = -27,48 + 0,3 X_1 + 5,9 X_2$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, dkk.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Dietrich, Knut, and Dietrich KJ, 1989, *Sepakbola dan Aturan Latihan*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Gifford Clive, (2007). *Ketempilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Peng-ukuran*. Padang: FIK UNP
- Luxbacher, A. J. 2001. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raya Grafin-do Persada
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola (Cara yang lebih baik untuk mempela-jarinya)*. Bandung: Human Kinetics
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005:16). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. PT. Sinar Grafika