

The Contribution of Limb Muscle Explosive Power To Soccer Heading Skills At The Andeskal Club Of Bengkulu City

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Heading Sepakbola Di Klub Andeskal Kota Bengkulu

Dwingki Marta Putra ¹⁾; Deffri Anggara ²⁾

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author :

¹⁾ dwingki@unived.ac.id

How to Cite :

Putra, D. M., Anggara, D. (2023). Survey of Interest in Learning Football at Public Junior High Schools in Topos District, Lebong Regency. Bengkulu City Young Andeskal. Sinar Sport Jurnal, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv2i21>

ARTICLE HISTORY

Received [2 Juni 2023]

Revised [19 Juni 2023]

Accepted [29 Juni 2023]

Kata Kunci :

Heading, Permainan
Sepakbola

Keywords :

Heading, Football Game

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 mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan heading di Klub Andeskal Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak terhadap kemampuan heading. Berdasarkan pada hasil penelitian di atas terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan heading di Klub Andeskal Kota Bengkulu, bahwa daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan heading di Klub Andeskal Kota Bengkulu sebesar 42,25% yang berarti daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan heading pada permainan sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of leg muscle explosive power to heading skills at the Andeskal Club in Bengkulu City. This type of research is correlational research. The research sample is 30 people. The instrument used in this study was a test of explosive power on heading ability. Based on the results of the above study, there is a contribution of leg muscle explosive power to heading skills at the Andeskal Club of Bengkulu City, that leg muscle explosive power to heading skills at the Andeskal Club of Bengkulu City is 42.25%, which means that leg muscle explosive power contributes to heading skills in soccer game.

PENDAHULUAN

Olahraga mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Kegiatan olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan olahraga sebagai alat pemersatu.

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”.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain yang bermain. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan (Noor Akhmad, 2018:49). Kemudian Nifitri (2018:272) Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Kemudian Harris (2017:7) menjelaskan 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.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk juga di Indonesia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke dalam gawang kelompok lawan. Dalam sepakbola dibutuhkan keahlian khusus seperti keahlian menggiring bola, kecepatan lari, kelincahan dan kecerdasan agar bisa lolos dari hadangan lawan. Teknik sepakbola di sekolah yang diajarkan hanya sebatas pada gerak-gerak dasar seperti, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, dan istilah-istilah dalam permainan sepak bola.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya (Ahmad Nasution, 2018:3). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat baik sebagai individual maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu ialah ia harus memiliki keterampilan fisik dan teknik yang sempurna, sedangkan sebagai anggota kesebelasan dengan keterampilannya ia harus bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang tangguh.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan saat pelaksanaan latihan yang dilakukan Klub Andeskal Kota Bengkulu materi saat latihan antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *shooting* ke gawang. Dimana jadwal latihan Klub Andeskal Kota Bengkulu dilakukan seminggu hanya satu kali yaitu pada hari rabu itupun dilakukan sore hari dimulai pada pukul 16.00 – 17.30 wib. Pada saat pengamatan yang dilakukan peneliti banyak pemain Klub Andeskal Kota Bengkulu melakukan kesalahan pada teknik dasar terutama pada teknik dasar *heading*, seperti bola yang di *heading* keluar dari lapangan dan bola yang di *heading* pelan sehingga terlihat tidak mempunyai tenaga. Sehingga banyak menyia-yiakan peluang mencetak gol dalam situasi *heading*. Padahal *heading* merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan untuk menjadi pemain sepakbola *professional*, 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 keterampilan *heading* yang baik akan membuat pemain depan mempunyai banyak opsi dalam urusan mencetak gol. Dimana keterampilan *heading* harus diiringi juga dengan keterampilan daya ledak yang baik, dimana daya ledak yang baik akan menghasilkan lompatan yang tinggi baik itu untuk pemain depan, tengah maupun pemain belakang sehingga keterampilan *heading* dapat di optimalkan dengan baik. Sehingga kita akan sering melihat terciptanya gol melalui *heading*. Kemudian ditambah lagi kurangnya pertandingan ataupun turnamen yang diadakan di daerah Bengkulu Selatan serta kurang disiplinnya pemain di Klub Andeskal Kota Bengkulu dalam mengikuti latihan.

Dari latar belakang masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota 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 kemampuan *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

1. Uji normalitas

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	<i>Standing Board Jump</i>	0.151	0.161	Normal
2	<i>Heading</i>	0.157	0.161	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk daya ledak otot tungkai (X) skor **L.Hitung 0.151** dengan $n = 30$ sedangkan **L.tabel** pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.161**. karena **L.Hitung** lebih kecil dari pada **L.tabel** sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari daya ledak otot tungkai berdistribusi normal. Dan data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian keterampilan *heading* (Y) skor **L.Hitung 0.157** dengan $n = 30$ sedangkan **L.tabel** pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh **0.161**. karena **L.Hitung** lebih kecil dari pada **L.tabel** sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan *heading* berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas

No	Variabel	Varian	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1	<i>Standing Board Jump</i>	9,53	2,62	3.33	Homogen
3	<i>Heading</i>	2,62			

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk daya ledak otot tungkai (X) didapat skor 9,53 sedangkan hasil pengujian keterampilan *heading* (Y) didapat skor 2.62. Sehingga didapatkan F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 2.62. Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 adalah = 3.33 karena F_{hitung} (2.62) lebih kecil dari F_{tabel} (3.33) maka dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk daya ledak otot tungkai (X) terhadap keterampilan *heading* (Y) memiliki data yang Homogen.

3. Uji hipotesis

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu sebesar 0.65 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ atau 0.05 dengan $dk = n-2=30-2= 28$ adalah 0.361, diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena

koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.65 > 0.361$ dan kontribusi sebesar 42,25% yang berarti Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu” diterima. Artinya adanya Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu.

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 11 orang. Tujuannya adalah memasukkan 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 terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota 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 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 terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu adalah sebesar 42,25%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu, maka daya ledak dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu.

Kemudian dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang di Klub Andeskal Kota Bengkulu mempunyai daya ledak otot tungkai sebanyak 7 orang (23%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 11 orang (37%) memiliki kategori Sedang. Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 3 orang (10%) memiliki kategori Kurang Sekali.

Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes keterampilan *heading* sebanyak 1 orang (5%) memiliki kategori Baik Sekali. Sebanyak 12 orang (40%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori Sedang. Sebanyak 6 orang (20%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 1 orang (3%) memiliki kategori Kurang Sekali.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti tes daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Tes Daya Ledak dan Keterampilan *Heading* diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.65 > 0.361$ dan kontribusi sebesar 42,25%. yang berarti Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu adalah signifikan dan

besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Kontribusi yang kuat antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu” diterima. Artinya adanya Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu.

Dimana menurut Bafirman, dkk (2012:82) Daya ledak otot tungkai 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 *eksplorisif* 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 otot tungkai 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 terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu mencapai kontribusi sebesar 42,25%.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian tentang “Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa daya ledak otot tungkai di Klub Andeskal Kota Bengkulu memiliki rata-rata 67,97 serta keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu memiliki rata-rata 13.17.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu hal ini ditunjukan dengan koefisien korelasi 0.65 berada dikategori sangat kuat. Pada pengujian analisis t diperoleh, t_{hitung} adalah 4.53 lebih besar daripada t_{tabel} adalah 2,04, 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 daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu.
3. Berdasarkan pada hasil penelitian di atas terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu, bahwa daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *heading* di Klub Andeskal Kota Bengkulu sebesar 42,25% yang berarti daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan *heading* pada permainan sepakbola.

Daftar Pustaka

- Adiyanto, Dkk (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang*. Jder Journal Of Dehasen Education Review, 2020: 1(2), 65-71. Eissn 2721-2505.
- Agustina, R. S (2020). *Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional*. Penerbit: Cemerlang.
- Akmal (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 400 M dengan hasil Lompatan Jauh pada Siswa SMA Negeri 1 Kubu*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Aleksander, H, (2016). *Meningkatkan Heading Sepakbola Melalui Media Bola Plastic di SDN 07 Sebasas*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

- Amansyah, Dkk (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1).*
- Budiwanto, S (2016). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga.* Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.