

**HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN
MENENDANG DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA KELAS IX D SMP NEGERI I PALOLO**

SUNARDI

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah**

Abstrak : Ketepatan Menendang pada permainan Sepak Bola membutuhkan Daya Ledak Tungkai yang dikerahkan secara bersamaan pada saat melakukan tendangan pada permainan sepak bola sehingga memungkinkan menghasilkan tendangan yang maksimal.

Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo?. Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian kuantitatif terhadap sekelompok siswa untuk mengetahui secara pasti tentang adanya hubungan antara daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo.

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas IX D SMPN I Palolo sejumlah 30 orang yang terdiri dari 19 putra dan 11 putri. Pengumpulan data penelitian ini melalui pengukuran daya ledak tungkai dan tes ketepatan menendang pada permainan sepak bola. Analisis data penelitian ini diolah dengan korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo, terbukti dengan hasil analisis koefisien korelasi diperoleh $r_{hitung} = 0,564$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,361$ dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan $N = 30$. Jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima artinya H_a diterima adalah ada hubungan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo.

Kata Kunci: Hubungan, Daya Ledak Tungkai, Ketepatan Menendang. Sepak Bola.

Pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia merupakan bagian dari upaya pengembangan kualitas manusia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian yang mantap, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta mampu meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Di daerah Sulawesi Tengah khususnya di Kabupaten Sigi sudah sangat banyak cabang olahraga yang dikenal dan digemari masyarakat, baik olahraga yang baru berkembang atau baru dikenal maupun yang telah lama memasyarakat dan salah satu dari olahraga-olahraga itu adalah cabang olahraga sepak bola

Kesenjangan prestasi dan harapan pada olahraga sepak bola telah melahirkan beberapa upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak bola.

Peningkatan prestasi hendaklah dimulai dari usaha panduan bakat dan pembibitan sedini mungkin yang pada gilirannya akan menuju peningkatan prestasi sepak bola di tanah air.

Berdasarkan pengamatan kami, bahwa dalam latihan siswa-siswa ini kurang memperhatikan hal-hal yang membantu atau menunjang kondisi fisik misalkan latihan untuk membentuk daya ledak tungkai.

Berdasarkan masalah diatas, sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat judul: ***“Hubungan Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas IX D SMP Negeri I Palolo”***.

KAJIAN PUSTAKA

Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak bola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepak bola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua.

Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepak bola.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Permainan sepak bola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan (khusus penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan lengan).

Dalam permainan sepak bola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. “Teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain”.

Pada dasarnya keterampilan teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola.

Dalam permainan sepak bola diperlukan tim, maka kunci untuk membangun tim yang kuat adalah sebagai berikut :

1. Kunci pertama adalah kerja keras. Ingatlah bahwa tim yang skillful bisa kalah oleh tim yang belum menguasai banyak skill. Sebaliknya, tim yang diatas kertas dinyatakan lebih unggul bisa kalah jika ia bermain tanpa daya juang.
2. Kunci kedua adalah tidak ada prestasi tanpa berlatih. Itulah mengapa tim-tim besar yang sudah kuat sekalipun masih saja terus berlatih. Meski pemain-pemainnya sudah hebat kemampuannya, terus berlatih adalah hal mutlak yang tidak bisa ditinggalkan. Itu pulalah yang menjadi alasan mengapa pemain profesional yang sering bolos latihan pasti tidak akan dimasukkan dalam squad inti sebuah tim.
3. Kunci ketiga adalah percayalah kepada diri sendiri. Percayalah, kemampuan dan keterampilan akan berkurang dan bahkan hilang ketika kepercayaan diri telah hilang. Sebaliknya, performa akan memuncak ketika kepercayaan diri juga memuncak.

4. Kunci keempat adalah disamping kita percaya kepada diri sendiri, kita juga harus memberikan kepercayaan kepada teman-teman kita. Jangan pernah bersikap pilih kasih.
5. Kunci kelima adalah Anda harus bekerjasama dan tidak boleh egois. Sepakbola adalah olahraga tim. Kekuatannya akan hilang jika orang-orang yang ada dalam tim bermain sendiri-sendiri tanpa menghiraukan temannya, meski bersama-sama dalam satu tim.

Daya Ledak Tungkai

Apakah kekuatan saja sudah cukup bagi atlet untuk meningkatkan prestasi, tentu tidak, karena orang yang mempunyai kekuatan saja atau hanya kuat otot-ototnya, tidak mampu berprestasi dengan baik jika tidak didukung oleh otot-otot yang cepat pula.

Besarnya kemampuan daya ledak seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Kekuatan

Kekuatan atau *strenght* merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu

2. Kecepatan

Salah satu kemampuan biometric yang sangat penting dalam olahraga adalah kecepatan dan kapasitas untuk bergerak dengan sangat cepat.

3. Usia

Daya ledak otot tungkai apabila tidak terlatih dengan beban, maka pada usia 25 tahun kekuatan dan kecepatan akan mengalami penurunan.

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, maka dalam proses pengembangannya dilakukan dengan menitik beratkan pada unsure kekuatan dan kecepatan.

Kekuatan otot dan kecepatan otot merupakan komponen fisik yang menentukan dalam meningkatkan daya ledak atau power. Daya ledak otot, tergantung pada jumlah unit gerak yang merangsang frekuensi gerak. Perbedaan

kontraksi otot tergantung pada jumlah unit gerak yang dirangsang atau diarahkan dalam otot dan frekuensi unit gerak yang diaktifkan, dan pengaktifan tersebut haruslah dilakukan melalui latihan yang efektif dan efisien.

Ketepatan Menendang

ketepatan menendang dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan, misalnya dalam pelaksanaan menendang bola kearah gawang, menahan dan menembak.

Selain gerakan-gerakan yang dilakukan untuk mencapai sasaran, ketepatan juga diartikan sebagai ketepatan jalannya suatu gerakan atau rangkaian gerak untuk mencapai hasil yang dicapai.

Meninjau ketepatan dari suatu gerakan, terbagi menjadi dua bagian:

1. Ketepatan dalam arti proses adalah ketepatan jalannya suatu gerakan atau rangkaian gerak dilihat dari struktur gerakan dan sistematis gerakan.
2. Ketepatan dalam arti produk adalah hasil yang dicapai.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi objek dalam suatu penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Siswa Kelas IX D SMP Negeri I Palolo. Dengan menggunakan tehnik *total sampling*.

Sampel adalah keseluruhan dari individu yang memiliki populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari individu siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30. Yakni 19 siswa putra dan 11 siswa putri.

Sesuai dengan hipotesis yang peneliti ajukan, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan non eksperimen dengan study korelasional, karena akan memberikan deskriptif atau gambaran menurut adanya hubungan kekuatan otot tungkai dan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang.

Maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$X \Rightarrow Y$$

Keterangan :

X : Daya Ledak Tungkai

Y : Ketepatan Menendang

- a. Alat : Bola, *Stopwach*, *back leg dynamometer*, gawang, nomor-nomor,tali, formulir tes dan alat tulis
- b. Fasilitas : Lapangan SMP Negeri I Palolo

Penelitian ini akan melihat hubungan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dimana terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, maka teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*, Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Riduwan, 2003: 228)

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penyajian data hasil tes daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo, akan disajikan dalam bentuk tabel-tabel pelaksanaan tes daya ledak tungkai dan hasil tes ketepatan menendang dalam permainan sepak bola.

Adapun penggabungan data dari tes daya ledak tungkai dan data dari tes ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo akan diuraikan seperti pada table berikut.

Suanrdi, Hubungan Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang dalam Permainan Sepak bola

No	Nama	L/P	Tes Daya Ledak Tungkai (cm)	Tes Ketepatan Menendang (Poin)
1.	Agus Jaya S	L	42	5
2.	Akbar Tompel	L	40	5
3.	Ayu I Sutono p	P	32	5
4.	Cintami N Asmi	P	28	3
5.	Crarita Egafani	P	34	5
6.	Dedi Mangean	L	36	5
7.	Desiana Ingkarsari	P	26	3
8.	Ayu A. Sari	P	33	5
9.	Ahmad Akbar	L	44	7
10.	Doni F Pamula	L	43	5
11.	Nining Hasanah	P	27	5
12.	Moh Risal	L	38	7
13.	Moh riandi	L	43	5
14.	Afrianro	L	40	7
15.	Jatmiko	L	42	7
16.	Irfan Tunggul	L	41	5
17.	Jekson .Y	L	35	3
18.	Kevin Candra A	L	31	5
19.	Michael A	L	42	5
20.	Noberianto	L	28	3
21.	Rendi Lesmana	L	26	5
22.	Fadilah Anggreani	P	34	3
23.	Sefri Wasti	P	41	5
24.	Sovian Salepa	L	26	5
25.	Sukrila	P	31	5
26.	Susiana	P	29	3
27.	Retno Tri Indah S	P	40	5
28.	Willyam Hani	L	35	5

Suanrdi, Hubungan Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang dalam Permainan Sepak bola

29.	Andi Moh Saiful	L	41	7
30.	Bramwel	L	40	5

Analisis Data

Setelah data dari tes daya ledak tungkai dan data dari tes ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo terekap, maka untuk mempermudah pemahaman dalam penyusunan hasil pengelolaan data ini peneliti membuat analisa data dengan pendekatan korelasi product moment.

No	Nama	L/P	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1.	Agus Jaya S	L	42	5	1764	25	210
2.	Akbar Tompel	L	40	5	1600	25	200
3.	Ayu I Sutono p	P	32	5	1024	25	160
4.	Cintami N Asmi	P	28	3	784	9	84
5.	Crarita Egafani	P	34	5	1156	25	170
6.	Dedi Mangan	L	36	5	1296	25	180
7.	Desiana Ingkarsari	P	26	3	676	9	78
8.	Ayu A. Sari	P	33	5	1089	25	165
9.	Ahmad Akbar	L	44	7	1936	49	308
10.	Doni F Pamula	L	43	5	1849	25	215
11.	Nining Hasanah	P	27	5	729	25	135
12.	Moh Risal	L	38	7	1444	49	266
13.	Moh riandi	L	43	5	1849	25	215
14.	Afrianro	L	40	7	1600	49	280
15.	Jatmiko	L	42	7	1764	49	294
16.	Irfan Tunggul	L	41	5	1681	25	205
17.	Jekson .Y	L	35	3	1225	9	105
18.	Kevin Candra A	L	31	5	961	25	155
19.	Michael A	L	42	5	1764	25	210
20.	Noberianto	L	28	3	784	9	84

Suanrdi, Hubungan Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang dalam Permainan Sepak bola

21.	Rendi Lesmana	L	26	5	676	25	130
22.	Fadilah Anggreani	P	34	3	1156	9	102
23.	Sefri Wasti	P	41	5	1681	25	205
24.	Sovian Salepa	L	26	5	676	25	130
25.	Sukrila	P	31	5	961	25	155
26.	Susiana	P	29	3	841	9	87
27.	Retno Tri Indah S	P	40	5	1600	25	200
28.	Willyam Hani	L	35	5	1225	25	175
29.	Andi Moh Saiful	L	41	7	1681	49	287
30.	Bramwel	L	40	5	1600	25	200
(Σ) Jumlah			1068	148	39072	774	5390

Kemudian dimasukkan ke rumus korelasi product moment, untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut.

$$\sum X = 1068$$

$$\sum Y = 148$$

$$\sum X^2 = 39072$$

$$\sum Y^2 = 774$$

$$\sum XY = 5390$$

Perhitungan korelasi product moment antara daya ledak tungkai (X) terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola (Y) pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo.

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{30 \times 5390 - (1068)(148)}{\sqrt{\{30 \times 39072 - (1068)^2\} \{30 \times 774 - (148)^2\}}} \\
 &= \frac{161700 - 158064}{\sqrt{\{1172160 - 1140624\} \{23220 - 21904\}}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{3636}{\sqrt{\{31536\}\{1316\}}} \\ &= \frac{3636}{\sqrt{41501376}} \\ &= \frac{3636}{6442,156} \\ &= 0,564 \end{aligned}$$

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai r hitung antara daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo Kabupaten Sigi sebesar 0,564.

Pembahasan

Hasil analisis hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I Palolo. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan asumsi maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan mampu menendang dalam permainan sepak bola yang baik pula. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh, karena hasil yang diperoleh setelah di konsultasikan dengan r tabel yang ada bahwa r hitung lebih besar dari r tabel. Terbukti r table pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$, dengan $N = 30$ diperoleh r table = 0,361 sedang r hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,564. Jadi $0,564 > 0,361$ dan tingkat hubungan dalam kategori cukup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka kesimpulan

dalam penelitian ini adalah Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap ketepatan menendang dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IX D SMP Negeri I palolo terbukti dengan hasil r hitung lebih besar dari pada r tabel.

Adapun r hitungnya adalah 0,564 sedangkan r tabel pada taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$ dengan $N=30$ adalah 0,361, atau (0,564 > 0,361) dan tingkat hubungannya dikategorikan cukup

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih bulutangkis khususnya pada pukulan *smash*, direkomendasikan bahwa peningkatan kemampuan *smash* bagi atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan komponen kondisi fisik yang dapat menunjang dan meningkatkan kemampuannya, seperti unsur kelentukan togok atau fleksibilitas tubuh.
2. Bagi para guru olahraga, direkomendasikan kiranya dalam mengajarkan permainan bulutangkis khususnya kemampuan *smash* perlu memperhatikan kemampuan fisik yang dimiliki atlet khususnya kelentukan togok atau fleksibilitas tubuh guna dapat diperoleh hasil belajar yang efektif.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletic Performance*. Ontario Canada: Kendall/Hunt.
- Fox, T.L.E.L. 1988. *The Physiological Basis for Exercise and Sport, 5th edition*. Jowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Harre. 1982. *Sprint and Relays*. London: British Amateur Athletic Board.
- Hadadde, Ilyas dan Tola. 1990. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. Ujung Pandang: FPOK, IKIP Ujung Pandang.

Suanrdi, Hubungan Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Menendang dalam Permainan Sepak bola

- Harsono. 1988. *Coching dan aspek-aspek Psikologi dalam Coching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. P2TK.
- Muh. Syachrul Syamsuddin. 2008. *Daya Ledak Lengan dan Daya Ledak Tungkai*. Universitas Negeri Makasar.
- Muslim. 1995. *Tes dan Pengukuran*. FPOK IKIP. Jakarta.
- J. Matakupan. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud, UT.
- Nurhasan. 1999. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rani Abd. Adib. 1992. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. KONI Kota Makassar.
- Riduwan, 2003. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung : Alfabeta.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP. Semarang
- Sudjana, 2002. *Metode Statistik Edisi ke 6*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung.
- Surampaet. 1991. *Permainan Besar*. Depdikbud: Jakarta.