

Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujung Fc Usia-15 Tahun

Mohamad Dedy Hermawan^{*}, Fathul Niam^{*}, Siti Rofi'ah³

¹Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

²Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

³ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: hermawan16dedy@gmail.com, masniam1116@gmail.com, siti_rofiah@unublitar.ac.id.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 2022/03/25

Direvisi : 2022/03/25

Disetujui : 2022/09/21

Dipublis : 2022/09/25

Kata kunci:

Otot tungkai

Keseimbangan tubuh

Akurasi shooting

Keywords :

enhancement,

shooting accuracy

ABSTRAK

Abstrak: Dalam penelitian ini memiliki tujuan dapat mengetahui adanya pengaruh hasil latihan keseimbangan tubuh dan otot tungkai terhadap akurasi menembak yang baik pada pemain sepak bola SSB Ngujung FC usia 15 tahun. Instrumen yang dipakai untuk penelitian ini adalah tembakan/tes bola dengan mengukur tes awal (pre-test) kemudian memberikan perlakuan 3 minggu latihan keseimbangan kaki dan tubuh dengan frekuensi Latihan 3 kali seminggu kemudian. yang melakukan test terakhir (post-test). Dari hasil penelitian tersebut memperlihatkan jika terdapat peningkatan akurasi menembak saat melatih kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh pada pemain SSB Ngujung FC usia 15 tahun. Peningkatan tersebut terlihat di bagian pengujian pertama, antara lain pengumpulan pre-test. Data yang diperoleh dari kemampuan teknis akurasi menembak rata-rata adalah 8,20 Dan pengumpulan data akhir atau setelah pengujian menjadi 16.00. 15.tahun.

Abstract: This study aims to determine the effect of the results of leg muscle training and body balance to be able to get good shooting accuracy in SSB Ngujung FC soccer players aged 15years. The subjects in this study were SSB Ngujung FC soccerplayers aged 15 years, totaling 10 players who played asmidfielders and midfielders. This study was a shooting test by measuring initial test (pretest), then giving treatment for leg muscle exercises and body balance for 3 weeks with a frequency of exercise 3 times a week and after that taking the final test (posttest). The results of this study indicate that there is an increase in shooting accuracy with leg muscle strength training and body balance in SSB Ngujung fc players aged 15 years. The improvement can be seen in the initial test stage, namely the pretest data collection. the data obtained from the ability of the shooting accuracy technique is an average of 8.20 and the final data collection or posttest becomes 16.00. Ngujung FC is 15 years old.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia. Semua orang, tua dan muda, anak laki-laki dan perempuan menyukai sepak bola. Menurut Hendi (2008:3), "Sepak bola merupakan olahraga yang digemari, dengan aturan permainan yaitu sebuah tim, yang terdiri dari 11 pemain masing-masing pemainnya, sehingga sepak bola disebut sebagai permainan tim. Menurut (Scheunemann, 2008) "sepak bola merupakan permainan yang mudah dilakukan. Namun, sepak bola memiliki beberapa aspek yang membutuhkan perhatian lebih. Menurut pendapat ahli diatas, sepak bola merupakan permainan sederhana yang dilakukan secara tim dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang.

Gerakan menendang merupakan bagian terpenting untuk mencapai tujuan dalam sepakbola. Gerakan yang kurang baik dapat menghilangkan peluang untuk dapat mencetak gol. Sebuah komponen kebugaran yang penting dalam mendukung komponen lain seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan,

koordinasi, dll. komponen kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan komponen kebugaran yang dapat ditingkatkan hingga batas desimal yang lebih rendah, tergantung pada kebutuhan olahraga tertentu. Dengan demikian, pelatihan ketahanan bersifat spesifik atau khusus, tergantung pada kebutuhan olahraga yang bersangkutan. Menurut Budiwanto (2012: 3) menyatakan bahwa “gaya adalah kontraksi maksimum relatif terhadap tahanan maksimum”. Jadi dapat dikatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk mengangkat beban narpidana pada perasaan tubuhnya sendiri seperti melakukan tendangan ke gawang yang baik dan tepat pada saat pertandingan sepak bola.

Pelatihan sepakbola prasekolah merupakan faktor penting untuk mencapai prestasi sepakbola, pelatihan prasekolah bertujuan untuk melatih pemain sepakbola yang berbakat dan berkualitas di masa depan. SSB Ngujang FC adalah sekolah sepak bola yang terletak di kabupaten Tulungagung. Sekolah sepak bola ini menyambut baik dan mengembangkan keterampilan sepak bola untuk usia di bawah 15 tahun, meskipun masih cukup dini untuk dapat menghasilkan banyak keajaiban dalam sepak bola. Namun, kemampuan menembak jarak jauh pemain U15 SSB Ngujang FC Tulungagung masih kurang tepat dan seringkali memiliki banyak peluang yang tidak dimanfaatkan secara maksimal. Saat ini untuk meningkatkan akurasi menembak perlu dilakukan peningkatan keterampilan melalui metode melatih otot tungkai dan menjaga keseimbangan tubuh dalam sepak bola. Hasil observasi, wawancara dan tes menembak yang dilakukan dengan ketepatan satu gol dengan pelatih sepak bola SSB Ngujang FC Tulungagung yang bertanggung jawab melaksanakan latihan di SSB, menunjukkan bahwa Latihan menembak tepat sasaran dalam pertandingan. kurang banyak karena banyak bola yang meleset ke gawang. Berdasarkan pengamatan bahwa kelompok usia U15 Sekolah Sepak Bola (SSB) Ngujang FC Tulungagung yang digunakan sebagai objek penelitian, para pemain sering gagal finish, kekurangan daya tembak dan keseimbangan tubuh karena in-game Match para pemain harus menghadapi pertandingan lawan. Kenyataannya pelatih dihadapkan pada keterbatasan waktu, peralatan yang tidak memadai tergantung dari jumlah pemain yang dilatih, sedangkan materi latihan akan banyak tersedia, dibagikan kepada para pemain, sehingga perlu dilakukan latihan dengan latihan-latihan tertentu. . Ketelitian dalam melakukan tembakan yang baik harus dilakukan oleh pemain dengan kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh untuk dapat menyelesaikan tembakan ke gawang dengan akurat. Namun dalam sepak bola tendangan gawang selalu bergerak karena biasanya pemain lawan tidak diam karena pemain lawan berusaha memblok bola agar pemain tidak bisa menembak ke gawang. Dampak dapat ditingkatkan dalam mengembangkan dan mengeksekusi akurasi pemotretan yang baik.

Senada dengan pendapat para ahli lain, Mulyono (2010:59) menyatakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan untuk menerapkan gaya maksimum dalam waktu minimum”. Ini berarti bahwa kekuatan didefinisikan sebagai hasil yang dapat dimaksimalkan dengan melakukan kemampuan dengan cepat sehingga waktu yang dibutuhkan untuk melakukannya seminimal mungkin. Berdasarkan uraian di atas, didukung pula oleh temuan tentang peran kekuatan otot tungkai dalam pembentukan keterampilan atletik. Menurut Sajoto dalam Adil (2012:1), kekuatan adalah komponen kebugaran yang dapat ditingkatkan sampai batas minimal, tergantung kebutuhan individu olahraga yang membutuhkannya.

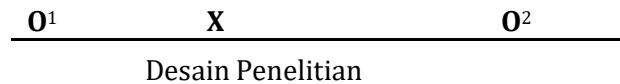
Kekuatan adalah kemampuan untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam sekali usaha, daya tahan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia. . Dalam sepak bola, ketika seorang pemain melakukan tendangan otomatis, ia akan mencoba menggunakan penendangnya untuk membuat bola menggelinding dengan cepat dan keras ke arah tujuan tertentu. Kekuatan kaki sangat penting dalam semua olahraga, terutama sepak bola, terutama saat menendang dalam permainan bola. Lebih lanjut Syafruddin (2011:98) mendefinisikan “kekuatan sebagai kemampuan otot atau menarik otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan baik secara sendiri-sendiri, seperti melompat, menggantung untuk mengangkat tubuh dari luar, seperti mengangkat beban, mengangkat beban, pitching dan sejenisnya.” Jelas menjelaskan bahwa kekuatan sangat penting dalam olahraga apa pun untuk mencapai hasil kerja yang maksimal.

Seperti yang dijelaskan oleh I Putu Panca Adi (2007:57) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot betis dengan ketepatan passing jauh dalam pertandingan sepak bola. Setiap atlet dalam olahraga apapun harus dalam kondisi yang baik untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kebugaran dapat ditingkatkan melalui olahraga. Salah satu faktor yang berperan dalam menciptakan tendangan adalah faktor kebugaran otot tungkai. Dengan kata lain, sebuah pukulan yang sukses membutuhkan unsur fisik, terutama kekuatan otot kaki yang digunakan untuk mengangkat paha dan menahannya saat menendang bola. Kekuatan kaki memainkan peran penting dalam meningkatkan frekuensi langkah karena frekuensi langkah merupakan produk dari kekuatan kaki dan kecepatan otot saat berjalan.

Kekuatan otot tungkai ini digunakan pada saat berlari, menggiring bola dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepak bola harus memiliki kaki yang baik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu *semi-eksperimental*, model *One Group Pretest Post test* untuk mengetahui dampak latihan terhadap peningkatan akurasi gol di antara pemain SSB Ngujang FC dengan rata-rata usia 15 tahun. Pengukuran subyek penelitian ini menggunakan (*pre-test*) sebelum tindakan dan diukur ulang (*post-test*) sebagai berikut:



Penjelasan:

O^1 = Saat sebelum diberi perlakuan

X = Latihan otot tungkai serta penyeimbang badan

O^2 = Setelah diberi tindakan

Perbedaan antara O^1 dan O^2 disebabkan oleh pengaruh perlakuan atau pengalaman (Arikunto, 2006) Penelitian ini dilakukan di lapangan Ngujang Tulungagung. Durasi penelitian ini berlangsung 3 minggu (September 2021) dengan 3 kali frekuensi pelatihan 60 menit. Variabel bebasnya adalah metode penangkapan akurasi. Variabel terikatnya adalah keterampilan teknik tendangan punggung kaki pemain tim Ngujang FC berusia 15 tahun tersebut. Menurut (Arifin, 2012) sampel merupakan setengah populasi yang diteliti, sehingga disebut dengan populasi kecil. Riset, dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan target sampling, yang meliputi 10 pemain sebagai gelandang dan striker. Proses pengambilan sampel dalam penelitiann menggunakan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Peneliti ini menggunakan tes akurasi shottong dari buku pengembangan program sepakbola PSSI. Dengan demikian, sesuai kriteria peneliti, sampel yang digunakan di SSB Ngujang FC adalah 10 pemain SSB berusia 15 tahun. Untuk mendukung penelitian, perlu dilengkapi dengan alat penelitian berupa sarana dan prasarana sebagai berikut, Peluit, Bola, Gawang, dan Kertas Skor buat nilai hasil tendangan.

Dalam pengumpulan data, merupakan salah satu cara mengidentifikasi sampel. Kemudian jalankan tes dengan cara memukul bola sampel sampai data awal penelitian tersedia. Langkah selanjutnya adalah melakukan perawatan dalam sesi latihan 60 menit, khususnya teknik tembakan presisi yang diulang selama 3 minggu dengan frekuensi 3 sesi latihan per minggu. Para peneliti kemudian dapat memperoleh data studi tentang tendangan kaki belakang setelah melakukan perawatan.

Untuk memahami penjelasan data diatas, adapun analisis dibawah ini:

1. Analisis Uji syarat hipotesis
 - a. Deskripsi data tentang topik pencarian (N), inspeksi awal (rata-rata) pengujian awal - inspeksi akhir.
 - b. Data pengujian normal dilakukan untuk mengetahui normal dan data akan dianalisis atau tidak. Tes konvensional menggunakan formula kolmogorovsinov. Uji standar menggunakan *software* SPSS 23. Uji Kriteria jika taraf *signifikansi* > 0,05 maka data yang dipublikasikan normal, jika sebaliknya taraf *signifikansi* < 0,05 maka yang dipublikasikan tidak normal.

2. Hipotesis Uji Statistik

Hipotesis merupakan tahap akhir dari riset ini. Uji coba ini dimaksudkan buat mengenali hasil akhir perlakuan latihan dengan menghitung informasi dari uji coba dini serta uji coba akhir, bila ada perbandingan yang signifikan. Uji hipotesis ini memakai uji buat ilustrasi seragam. Ilustrasi yang sama maksudnya dalam perbandingan informasi dari subjek yang sama (Maksum, 2008).

Rumus uji -t untuk sampel sejenis yaitu disajikan dengan penjelasan dibawah ini :

$$\frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Ket :

D = Selisih skor *Pre test* serta *Post test*

N = Total ilustrasi Kriteria:

- $t_{hitung} > t_{tabel}$, hingga H_0 ditolak, H_a diterima
- $t_{hitung} < t_{tabel}$, hingga H_0 diterima, H_a ditolak

Hasil Uji- *t* memakai Uji *Paired Samples Test* Ada pula syarat buat menguji *Paired Samples Test* selaku yakni :

1. *Hipotesis* : terdapat perbandingan rata- rata informasi *pre test* dengan informasi *post test*

2. Hasil Keputusan Kriteria Penelitian :

a. *Hipotesis* diterima bila nilai *Sig-(2- tailed)* $\alpha = 0,05$

b. *Hipotesis* ditolak bila nilai *Sig-(2- tailed)* $\alpha = 0,05$

Bersumber pada informasi pada tabel menampilkan kalau nilai *t-* hitung informasi *pre test* data *post test* merupakan 9,585 dengan nilai *Sig-(2- tailed)* 0,000< $\alpha = 0,05$ dapat menyimpulkan kalau terdapat perbandingan informasi *pre test* serta informasi *post test* (*Hipotesis* diterima).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data teknik akurasi *shooting* bola ke gawang tim SSB Ngujang FC usia-15 tahun memberikan gambaran tentang tes awal, tes akhir, rata – rata, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean
Data <i>Pre Test</i>	10	5	11	8.20
Data <i>Post Test</i>	10	11	21	16.00
Valid N listwisc	10			

Sesuai hasil tes masuk menembak pemain SSB Ngujang FC dan tes akurasi akhir di atas, terlihat bahwa kemampuan menembak bola sebelum *pre-test* mengalami peningkatan. Menggunakan latihan menembak presisi, setelah 3 minggu perawatan (setelah pengujian), dengan intensitas latihan 3 kali seminggu. Sesuai data diatas, kita dapat melihat bahwa jumlah tendangan minimum sebelum penanganan adalah 5 dan jumlah tendangan maksimum adalah 11 kali meningkat min 11 tendangan dan maksimal 21 tendangan. IPK juga meningkat dari IPK (sebelum tes) 8.20 menjadi 16.00 (setelah tes).

Bersumber pada hasil uji dini serta informasi uji akhir, kenaikan kemampuan tendangan dengan metode latihan ditunjukkan pada grafik batang di bawah ini. Diagram Batang *Pre Test* - *Post Test*

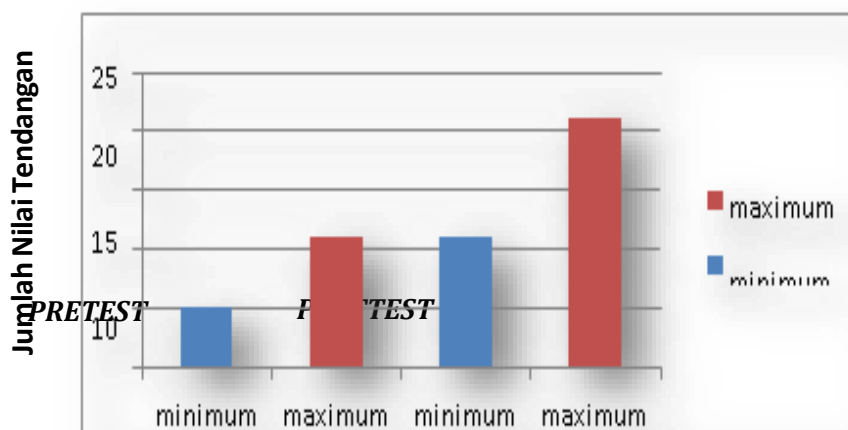


Foto Diagram Batang *Pre test* dan *Post test* dengan setiap pengujian Analisa Uji Normalitas dicoba buat mengenali apakah informasi informasi berdistribusi wajar. Memakai aplikasi SPSS 23, khususnya uji Kolmogorovskmirnov dengan kriteria uji standar sebagai berikut:

1. Bila taraf signifikansi(p) = 0,05. Setelah itu informasi tersebut dinyatakan berdistribusi wajar.

2. Bila tingkatan signifikansi(p) serta $t_{\text{hitung}} = 0,05$. Hingga informasi yang dideklarasikan tidak berdistribusi wajar.

Berikut ini ialah hasil uji normalitas dengan memakai aplikasi SPSS 23 dari informasi- informasi riset yang sudah diperoleh dari ilustrasi riset pada tabel di dasar ini:

Data	Pretest Sig(2-tailed)	Posttest(Sig2-tailed)
Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200 $p > 0,05$	0,62 $p > 0,05$
Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorovskmirnov menunjukkan bahwa secara keseluruhan data dari pre dan post test di atas berdistribusi normal. Memang, nilai Asymp.Sig. (bilateral) $> 0,05$. Uji hipotesis yang digunakan merupakan uji sampel berpasangan. Uji sampel berpasangan digunakan untuk Mengetahui pengaruh latihan otot betis dan keseimbangan tubuh terhadap peningkatan keterampilan teknik pukulan pemain SSB Ngujang FC U15. Selain itu pengolahan data menggunakan *aplikasi SPSS 23*.

Hasil Uji Paired Samples Test

Buat hasil uji Paired Samples Test yang dicoba dengan memakai aplikasi SPSS 23 bisa dilihat dalam tabel di dasar ini:

Pair	T	Sig. (2-tailed)	Status
Data Pre test-Pos test	-9.585	0.000	Hipotesis diterima

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, latihan keseimbangan otot tungkai dan tubuh dapat digunakan untuk menangkap akurasi serta menangkap dan meningkatkan teknik. “Metode pelatihan dan pelatihan merupakan media mengajar yang baik yang bertujuan untuk menciptakan tindakan tertentu dan sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan, kecepatan, dan kelincahan. (Sagala, 201: 217). Peneliti menggunakan, latihan otot tungkai dan keseimbangan tubuh disesuaikan dengan karakteristik umur dan performa atlet SSB Ngujang FC U15 sebagai sampel penelitian. Alat tes menembak yang digunakan peneliti mengadopsi buku Noor Hasan untuk menguji dan mengukur keterampilan sepak bola dengan permainan tendangan (menembak) (:162 2001). Pada tahap awal yaitu pengumpulan data pre-test, data yang diperoleh dari tes keterampilan teknik tendangan mendapat skor 8,20, dengan minimal 5 tendangan dan maksimal 5. 11. Sedang.

Selanjutnya, setelah tiga minggu pelatihan keseimbangan kaki-ke-tubuh, para peneliti memeriksa data dan *post-test* untuk keuntungan rata-rata pada pukul 8:20 pagi pada pukul sore. Dengan memberikan metode latihan otot tungkai, tingkat keseimbangan daya tahan tubuh dalam 3 minggu dapat ditingkatkan dari 5 menjadi 11 dengan basis 11 menjadi 21 seperti yang telah dijelaskan diatas.Ngujang FC U15.

SIMPULAN

Berdasarkan tipe group pretest post-test design dan hasil penelitian quasi-experimental yang dilakukan peneliti, latihan dan keseimbangan tubuh otot tungkai yang diberikan akan meningkatkan keterampilan instep dan fotografi SSB Ngujang FC U15. yang dapat menyimpulkan bahwa itu dapat ditingkatkan atau diperkuat. Peningkatan hasil teknik pencitraan untuk kaki tercermin dari hasil data pengujian setelah hasil tes pra-awal yang lebih baik.

SARAN

Bersumber pada kesimpulan riset di atas, bahwa penelitian ini dapat dipakai buat pedoman dalam memilah serta memilah sesuatu tata cara dalam berikan serta latihan data kalau latihan otot tungkai serta penyeimbang badan ialah tata cara latihan yang efisien buat membetulkan metode keahlian shooting buat pemainnya. Selain itu, dapat tingkatkan dalam keahlian keahlian *shooting* jadi lebih baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan artikel merupakan suatu bentuk pertanggung jawaban tertulis atas terselesainya

tugas akhir, penyusunan artikel tidak dapat terlaksana tanpa adanya bantuan dan kerja sama dari pihak-pihak yang mendukung penyusunan artikel ini, dan tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya Eko Andi Susilo, S.Or.M.Kes, pelatih dan pemain SSB Ngujang Fc Tulungagung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Damar Kawedharjati.(2007). *Perbedaan Kemampuan Menggiring Bola antara Pemain Depan dengan Tengah pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri di Wilayah Kabupaten Sleman Barat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdikbud. 1999. *Buku IV Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta.
- Depdikbud. 1999. *Buku IV Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta.
- Dirjen Dikdasmen. Dirjen Dikdas Bekerjasama Dengan Kantor Menteri Negara Pemuda Dan Olahraga 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Eka. 2013. *Tujuan Penting Sepakbola*, (online), diakses 22 Desember 2018.
- Istofian, Robi Syuhada dan Fahrial Amiq.2016. *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun*. Malang: Jurnal Kepelatihan Olahraga. Vol.1, No. 1 : 105-113.
- Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 4(2), 43–48.
- Nora, Rita. 2018. *4 Teknik Shooting Sepak Bola yang Benar Beserta Gambarnya*, (online), diakses 22 Desember 2018.
- Rahmadhaniar Kalbu Adi (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VIISMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta. Scheunemann. 2008. *Dasar-Dasar Sepakbola Modern untuk pemain dan pelatih*. Rekayasa Dioma Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistika Pendidikan*.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Utomo, E. B.(2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan ShootingFutsal Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler sepak bola Smp Pgri 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016 *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 1–5.Yogyakarta: