

Hubungan Kelentukan Pergelangan Kaki Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018

Muhammad Akbar, Baiq Satrianingsih, Putra Muhammad Yusuf.

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

Email : bakayaronoakubaru@gmail.com

Abstract; *Background of the research problem, there is lack of football achievement in the last few years in SMAN 3 Selong. Due to the bad strength and inappropriate accuracy in kicking. This study aims to determine the correlation of the ankle flexibility and limb muscle power toward shooting ability in football. Data collection and research are conducted by performance test, documentation and observation. In this study, data analysis using multiple correlation formula. The results showed that: 1) The correlation of X_1 and Y obtained r -score $< r$ table = $0.0011 < 0.468$, it means H_a is rejected. 2) The correlation of X_2 and Y obtained r score $< r$ table = $0.0474 < 0.468$, it means H_a is rejected. 3) The correlation of X_1 and X_2 obtained r score $< r$ table = $0.002 < 0.468$, it means H_a is rejected. So it can be concluded there is no correlation of the ankle flexibility and limb muscle power toward shooting ability in football on the football extracurricular students of SMAN 3 Selong East Lombok in 2018. There are three variables that is a closeness although the results of correlation coefesian got results $R = 0.047$ (Very Low).*

Keywords: ankle flexibility, limb muscle power, shooting ability, football

Abstrak; Latar belakang masalah, beberapa tahun terakhir SMAN 3 Selong mentorehkan hasil yang buruk. Dikarenakan kekuatan dan keakuratan saat menendang yang kurang baik. Mengembangkan kemampuan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat adalah langkah pertama untuk menjadi pencetak gol yang cakup. Keberhasilan sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki merupakan faktor yang penting. Kualitas sepertiantisipasi, kemandirian dan ketenangan dibawah tekanan lawan juga tak kalah penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kelentukan prgelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepak bola. Pengumpulan data dan penelitian dilaksanakan dengan metode tes perbuatan, dokumentasi dan observasi. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan rumus Korelasi Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Hubungan X_1 dan Y didapat r hitung $< r$ tabel = $0,0011 < 0,468$ berarti H_a ditolak. 2) Hubungan X_2 dan Y didapat r hitung $< r$ tabel = $0,0474 < 0,468$ berarti H_a ditolak. 3) Hubungan X_1 dan X_2 didapat r hitung $< r$ tabel = $0,0022 < 0,468$ berarti H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan “Tidak ada hubungan kelentukan pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong Lombok Timur tahun 2018”. Tapi dari ketiga variabel tersebut Ada keeratan walaupun pada hasil koefesian korelasi mendapatkan hasil $R = 0,047$ (Sangat Rendah).

Kata Kunci : Kelentukan pergelangan kaki, *power* otot tungkai, kemampuan *shooting*, sepak bola.

PENDAHULUAN

Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Dalam hal ini, sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan

masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang beranggotakan sebelas pemain. Secara umum teknik sepak bola untuk individu sangat dominan dibutuhkan yaitu teknik pemain. (Betty,2007:4). Mengembangkan kemampuan untuk melakukan tembakan yang kuat dan

akurat adalah langkah pertama untuk menjadi pencetak gol yang cakap. Keberhasilan sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat. Menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Agar dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu faktor utama mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Pada saat melakukan tendangan, sentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada kaki bagian dalam, ini merupakan permukaan tendangan yang paling datar pada kaki. Ketika menendang, tegangan pergelangan kaki, tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan tendangan.

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan *fleksibilitas* pergelangan kaki atau bagian tubuh yang memerlukan gerak sendi secara maksimal. (Widiastuti, 2015:15). Karena dalam sepak bola saat melakukan gerakan apabila tidak memiliki ruang gerak sendi yang luas akan sangat menghambat dan mengganggu bahkan dapat menimbulkan cedera.

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2009:59). Dalam kegiatan olahraga *power* dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Menurut Widiastuti (2015,16) “Daya ledak adalah kemampuan yang kuat dan cepat, juga di perlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada melakukan teknik *shooting*. Pada dasarnya menendang (*shooting*) merupakan salah satu komponen yang paling penting pada permainan sepak bola, teknik ini paling banyak menyumbang gol pada setiap pertandingan. Teknik menendang yang baik sangat diperlukan, karena pada saat pertandingan penjaga gawang

akan selalu mengantisipasi tendangan yang datang kearahnya. Oleh karena itu pemain membutuhkan *power* tungkai saat melakukan tendangan. Selain itu juga tungkai berfungsi untuk menahan beban tubuhnya. Untuk itu otot tungkai dituntut memiliki *power*.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, merupakan salah satu alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan kelentukan pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui ada atau tidak hubungan kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui ada atau tidak hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018.
3. Untuk mengetahui ada atau tidak hubungan kelentukan pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong Lombok Timur Tahun 2018.

Beberapa manfaat Penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan informasi yang didapat bermanfaat bagi keilmuan di bidang olahraga khususnya cabang Sepakbola untuk dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas *Shooting*.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.
2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi Pelatih, dalam rangka meningkatkan pembinaan olahraga Sepakbola. Dan hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan bagi guru-guru olahraga, pelatih atau Pembina olahraga dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga.

Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan diluar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi dengan jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring(Gawang) di masing-masing lawan.

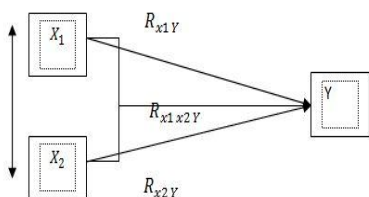
Untuk bermain sepak bola, dilakukan diatas lapangan yang memiliki ukuran panjang 100-110 meter. Sementara untuk lebar lapangan berukuran 65-75 meter. Pada bagian tengah masing-masing ujung lapangan, terdapat area gawang. Bentuk area gawang ini adalah empat persegi panjang yang memiliki ukuran lebar 7,32 meter serta ketinggian 2,44 meter. Gawang ini berupa kotak yang dilengkapi dengan jaring untuk melihat apakah bola benar-benar masuk ke dalam gawang.

Dalam sebuah pertandingan sepak bola, durasi waktu yang dimainkan adalah 2x45 menit, ditambah dengan waktu istirahat 15menit. Namun demikian, untuk perpanjangan waktu biasanya dilakukan dalam sebuah pertandingan yang mengharuskan adanya pemenang dalam pertandingan tersebut. (Witono Hidayat, 2017: 6)

METODE PENELITIAN

1. Rancangan penelitian

Rancangan penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan atau bentuk arah hubungan di antara dua variabel atau lebih, dan besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel yang satu (variabel bebas) terhadap variabel lainnya (variabel terikat). Rancangan yang digunakan seperti yang tertera di bawah ini:



Gambar. 3.1: Hubungan antara 2 variabel bebas dengan 1 variabel terikat. (Syofian Siregar, 2015:207).

Keterangan:

X_1 = Kelentukan pergelangan kaki.

X_2 = Power otot tungkai.

Y = Kemampuan *shooting*.

$R_{X_1 Y}$ = Korelasi Kelentukan pergelangan kaki terhadap hasil *shooting*.

$R_{X_2 Y}$ = Korelasi *power* otot tungkai terhadap hasil *shootin*.

$R_{X_1.X_2.Y}$ = Korelasi kelentukan pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting*.

Korelasi yang digunakan adalah korelasi Berganda untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan antara tiga variabel atau lebih serta mengetahui yang diberikan secara stimulant oleh variabel X_1 dan X_2 terhadap nilai variabel Y dengan menggunakan Korelasi berganda. (Syofian Siregar, 2015:207).

2. Populasi dan Sampel

“Menurut Endang (2012:9) Populasi adalah sekumpulan orang yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian. Karena yang akan diteliti adalah kemampuan *shooting* dalam sepak bola, maka populasi penelitian ini adalah 18 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 3 Selong. Sampel adalah sebagian atau mewakili populasi yang diteliti, Setiap jenis penelitian membutuhkan teknik pengambilan sampel(teknik sampling) yang tepat sesuai dengan populasi sasaran yang akan diteliti. Jadi peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan apabila sasaran sampel yang diteliti telah memiliki karakteristik tertentu sehingga tidak mungkin diambil sampel lain yang tidak memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan. Jadi, dari 18 populasi pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA 3 Selong di ambil 18 atau semua pemain sebagai sampel dalam penelitian ini karena sampel memenuhi kriteria.

3. Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan instrumen

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode Observasi, dokumentasi, dan tes perbuatan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah instrument tes Statis fleksibilitas pergelangan kaki, *Vertical jump* dan Tes Shooting sepakbola.

- Tes statis fleksibilitas pergelangan kaki, Kelentukan pergelangan kaki diukur

menggunakan statis fleksibilitas pergelangan kaki, dengan tujuan untuk mengukur kelentukan pergelangan kaki dengan cara sebagai berikut:

a. Pelaksanaan:

Peserta berdiri tegak menghadap dinding, lalu tangan di ulurkan ke atas. Pada posisi awal ini peserta harus merapat ke dinding dan ujung jari kaki menyentuh dinding. Gerakan (lihat gambar hlm. 24) geser kaki menjauhi dinding secara perlahan sejauh mungkin. Lalu pertahankan kaki untuk berdiri, tubuh dan lutut terbuka lebar sedangkan dada tetap menempel pada dinding.

b. Penilaian

Ukur jarak antara ujung kaki dengan dinding. Jarak paling pendek adalah 1 inci. Ulangi sebanyak tiga kali dan catat hasil jarak terbaik. (Widiastuti, 2015: 177)

- Power otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump*, dengan tujuan mengukur power tungkai dalam arah vertical. Adapun perlengkapan dan tata pelaksanaan dan penilaian sebagai berikut:

a. Perlengkapan : - papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150cm hingga 350cm. tingkat ketelitiannya hingga 1cm.

- Bubuk kapur

b. Pelaksanaan : - testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.

- satu tangan testee yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihnya pada bekas ujung jari tengah.

- testee meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali lompatan. Catat tinggi lompatan pada bekas ujung jari tengah.

- posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

- tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

c. Penilaian : - Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.

- Nilai yang diperoleh testee adalah selisih yang terbanyak antara tinggi lompatan dan tinggi raihan dari ketika lompatan yang dilakukan. (Ismarynti, 2008:61)

- Shooting diukur menggunakan tes *shooting*, sebagai berikut :

a. Prosedur pelaksanaan tes *shooting*

1) Bola diletakkan pada jarak 13 meter dari sasaran yang berada pada gawang.

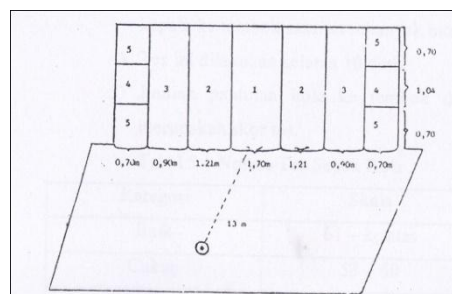
2) Skor sasaran

3) Stopwatch dihidupkan pada saat kaki sampel mengenai bola dan dimatikan ketika bola sudah mengenai sasaran.

4) skor sasaran adalah angka yang ada pada sasaran yang berada di gawang.

5) Bila bola mengenai garis-garis antar kotak sasaran di dalam gawang, maka skor tertinggi yang diambil.

6) Tembakan di lakukan 1 kali.



Gambar 3.4. Instrumen tes *shooting* (Hulfian 2014:174)

4. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan rancangan penelitian ini, maka prosedur yang ditempuh untuk mengolah data berupa skor, mengingat data-data dalam penelitian ini lebih bersifat kuantitatif, maka analisis data statistik dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dinyatakan dalam bentuk hipotesis.

Teknik analisis data yang cocok digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus “Korelasi Berganda”.

Menghitung nilai r:

$$R_{X1.X2.Y} = \frac{\sqrt{r_{X1Y}^2 + r_{X2Y}^2 - 2(r_{X1Y})(r_{X2Y})(r_{X1X2})}}{1 - r_{X1X2}^2}$$

Keterangan :

$R_{X1.X}$ = Koefisien korelasi berganda

X1 = Variabel bebas ke-1

X2 = Variabel bebas ke-2

Y = Variabel terikat

$R_{X1 Y}$ = Korelasi X1 terhadap Y

$R_{X2 Y}$ = Korelasi X2 terhadap Y

$R_{X1.X2}$ = Korelasi X1 dan X2

(Syofian Siregar, 2015:207)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan nilai r -hitung selanjutnya melihat nilai r -tabel. t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel $n=18$ adalah 0,468.. Selanjutnya menguji nilai r :

- Menguji Nilai r dan Menarik Interpretasi data.

1) Hubungan kelentukan pergelangan kaki (X_1) dengan hasil *shooting* (Y), karena $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ ($0,0011 < 0,468$) maka dapat disimpulkan bahwa “tidak ada hubungan kelentukan pergelangan kaki dengan kemampuan *shooting* sepak bola dalam permainan sepak bola”.

2) Hubungan *power* otot tungkai (X_2) dengan kemampuan *shooting* (Y), karena $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ ($0,0474 < 0,468$) maka dapat disimpulkan bahwa “tidak ada hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sepak bola dalam permainan sepak bola”.

3) Korelasi kelentukan pergelangan kaki (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2). Karena $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ ($0,0022 < 0,468$) maka dapat disimpulkan bahwa “tidak ada hubungan antara kelentukan pergelangan kaki dengan *power* otot tungkai”. Setelah melihat hasil diatas, langkah selanjutnya mencari makna hubungan dari ketiga variabel dengan menggunakan rumus korelasi berganda

Dan Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi (R) = 0,047.

Nilai korelasi (R) = 0,047 bermakna bahwa hubungan ketiga variabel Y dengan (X_1 dan X_2) “sangat rendah”. Hal ini dapat dilihat dari norma Koefisien Korelasi pada tabel Norma Koefisien.

Tabel. Norma kriteria koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Korelasi
0.00-0.199	Sangat Rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.000	Sangat Kuat

(Sugiyono dalam Hulfian, 2015:143).

Pembahasan Hasil Penelitian

Sesuai dengan kenyataan dari hasil analisis data bahwa sangat rendahnya prestasi kemampuan *shooting* yang dialami oleh

sebagian pemain bukan hanya disebabkan karena melakukan *shooting* itu sulit, tetapi juga sebagian disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor latihan dan kondisi saat itu kurang menguntungkan. Bagi seorang pemain sepak bola tentunya juga harus memperhatikan bagaimana teknik melakukan tendangan yang baik dan benar agar bisa menghasilkan tendangan yang tepat dan keras. Begitu sebaliknya tendangan akan bisa keras dan akurat bila dalam melakukan tendangan.

Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu pemain dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan maksud untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga Sepak Bola. Salah satu bentuk yang diberikan adalah latihan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan.

Disamping itu juga seorang pelatih dalam memberikan latihan sepak bola agar dapat menghasilkan pemain yang handal dan berhasil belajar kiranya tidak cukup hanya memberikan teknik dasarnya saja, karena dalam permainan sepak bola banyak faktor yang turut mendukung keberhasilan seorang pemain, diantaranya metode latihan yang sesuai, pelatih yang berkualitas dan mampu sebagai model yang baik dan benar, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik pemain yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa tidak semua hipotesis diterima.

2) Tidak ada hubungan kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA 3 Selong.

3) Tidak ada hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA 3 Selong.

3) Tidak ada hubungan kelentukan pergelangan kaki dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA 3 Selong.

SARAN

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar, apalagi untuk menjadi seorang profesional, para pemain hendaknya menguasai beberapa teknik dasar sepak bola yang dilakukan dengan latihan yang rutin. Karena memang sepak bola adalah permainan atau olahraga yang membutuhkan teknik yang cukup tinggi. Dan Bagi seorang pemain sepak bola tentunya juga harus memperhatikan bagaimana teknik melakukan tendangan yang baik dan benar agar bisa menghasilkan tendangan yang tepat dan keras. Begitu sebaliknya tendangan akan bisa keras dan kencang bila dalam melakukan tendangan, seorang tersebut memiliki kekuatan yang baik.

Kepada para pelatih harus memperhatikan komponen latihan yang akan diberikannya kepada pemain guna memberikan kontribusi yang nyata. sebab latihan-latihan yang diberikan akan membuat pemain mengingat dan mengubahnya mejadi sebuah intusi sehingga terciptalah insting seorang pemain yang dapat diandalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eric C. Betty, 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: PIONER JAYA.
- Hidayat, Witoto, 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Hulfian, Lalu, 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Selong: Lembaga Penelitian dan Pendidikan Mandala.
- Ismaryati, 2009. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS (UNS Press).
- Mulyatiningsih, Endang, 2012. *Metodelogi Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Siregar, Syofian, 2015. *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PRANADAMEDIA GROUP
- Widiastuti, 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo.