



The Effect Of Explosive Power Limb Muscle And Waist Flexibility And Confidence On Football Shooting Skills (Case Study On 5 SSB In Bengkulu City)

Pengaruh Explosive Power Otot Tungkai Dan Flexibility Pinggang Serta Kepercayaan Diri Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola (Studi Kasus Pada 5 SSB Kota Bengkulu)

Dolly Apriansyah¹

¹ Departemen Physcal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author: :

dollyapriansyah92@gmail.com

How to Cite :

Apriansyah, D. (2020). *The Effect Of Explosive Power Limb Muscle And Waist Flexibility And Confidence On Football Shooting Skills (Case Study On 5 SSB In Bengkulu City)*. Hanoman Journal: Physcal Education and Sport, Vol. 2 No. 2 2021 page: 32-36. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.2.37-42>

ARTICLE HISTORY

Received [22 July 2021]

Revised [27 July 2021]

Accepted [31 August 2021]

Kata Kunci :

Explosive Power Otot Tungkai, Flexibility Pinggang, Kepercayaan Diri, Keterampilan Shooting Sepakbola

Keywords :

Explosive Power Limb Muscles, Waist Flexibility, Confidence, Soccer Shooting Skills

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 *explosive power* otot tungkai dan *flexibility* pinggang serta kepercayaan diri terhadap keterampilan shooting sepak bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian, serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara satu variabel terhadap variabel lainnya. Hasil penelitian mengenai (*X1*) diperoleh skor terendah 1,99 meter skor tertinggi 2,54 meter sehingga rentangnya 0,55 meter. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata (*X*) sebesar 2,30 meter, simpangan baku (*s*) sebesar 0,16 dan varians sebesar 0,02.

ABSTRACT

This study aims to determine the explosive power of leg muscles and waist flexibility as well as confidence in soccer shooting skills. The research method used in this study is a survey method with measurement and test techniques, while the analysis technique uses a path analysis approach, namely research that will examine or analyze the relationship between research variables, and measure the direct and indirect effects of one variable on other variables. The results of the research on (*X1*) obtained the lowest score of 1.99 meters, the highest score of 2.54 meters so that the range was 0.55 meters. From the statistical calculation, the average value (*X*) is 2.30 meters, the standard deviation (*s*) is 0.16 and the variance is 0.02.

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai bagian integral dari pendidikan, karena olahraga merupakan wahana dan sekaligus cara untuk membangun pendidikan manusia yang utuh, baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan. Olahraga juga dapat dijadikan sarana utama sebagai alat untuk menjadikan manusia menjadi orang yang sehat. Perkembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi yang demikian pesat telah membawa banyak perubahan pada iklim sosial, ekonomi, budaya, dan aspek lain dari kehidupan secara keseluruhan. Olahraga juga dapat dimodifikasi menjadi olahraga rekreasi sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang tidak terlatih sekalipun, dan yang paling penting adalah tercapainya kegembiraan, kepuasan, dan persaudaraan.

Olahraga juga merupakan suatu hal yang secara tidak langsung telah teruji dan secara umum telah menjadi salah satu barometer mutu, kualitas, dan tingkat kesejahteraan suatu daerah bahkan negara. Semakin baik prestasi olahraga yang diraih oleh suatu bangsa, maka kita bisa

mengambil sebuah kesimpulan umum secara singkat mengenai kualitas penduduknya yang terjamin dan dengan tingkat kesejahteraan yang baik.

Salah satu olahraga itu adalah sepak bola yang merupakan salah satu olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan. Sepakbola pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk menguasai bola atau merebut kembali jika sedang dikuasai oleh lawan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk meraih kemenangan.

Olahraga sepakbola ternyata telah dikenal sejak zaman pada abad ke-2 dan ke-3 SM dan bermula di daratan Cina. Saat itu mereka menggunakan sebuah benda berbahan kulit dan berbentuk bulat yang dimainkan dengan cara ditendang ke arah sebuah wadah berjaring. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Keberadaan asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) akhirnya dibentuk dan cabang olahraga ini semakin diakui dimata dunia dan sangat bagus karena masuk dalam olahraga yang dipertandingkan pada olimpiade. Sedangkan bangsa Indonesia mengenal permainan sepakbola dari bangsa Belanda sehingga dibentuk persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI).

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum, baik kalangan muda maupun kalangan tua. Ribuan sekolah sepakbola (SSB) pun menjamur dimana-mana. Sepakbola pada dasarnya adalah suatu usaha untuk menguasai bola, atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Tim anda menguasai permainan bila mereka menguasai bola, jika tim lawan menguasai bola berarti tim anda tidak menguasai permainan. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar, bila teknik dasar sudah dikuasai maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan menjebolkan gawang lawan. Kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar, lebih sering kehilangan bola.

Seorang pemain dituntut tidak hanya memiliki teknik dasar yang baik, ia harus memiliki kondisi fisik yang baik juga. komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: (1). Daya tahan (2). Kekuatan (3). Kecepatan (4). Daya ledak (5). Kelentukan (6). Keseimbangan (7). Koordinasi (8). Kelincahan (9). Ketepatan dan (10).Reaksi. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan perlu dilakukan sebuah evaluasi suatu bidang pekerjaan dapat dilakukan baik atau buruk jika telah dilakukan sebuah evaluasi. Proses evaluasi harus dilakukan secara komprehensif agar hasilnya benar-benar dapat dijadikan dasar dalam menentukan kualitas dari suatu program. Hal ini berarti evaluasi dijadikan secara menyeluruh untuk menilai unsur-unsur yang mendukung dari sebuah program.

Antropometri tubuh merupakan kondisi anatomi tubuh yang dapat menggambarkan tinggi badan seseorang, beberapa faktor yang dapat mendukung khususnya anggota tubuh yang paling dominan adalah kaki, dimana semua gerakan dalam olahraga sepakbola berawal dari kaki semakin kuat dan cepat kaki menolak maka akan lebih memudahkan untuk melakukan shooting sehingga yang dihasilkan akan maksimal.

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Ditinjau dari anatomis dan fisiologis kaki mempunyai struktur otot yang lebih besar dan lebih panjang jika dibandingkan dengan otot-otot yang lainnya. kaki merupakan organ tubuh yang paling banyak terdapat otot dan kaki merupakan sebagai penahan terhadap berat tubuh serta merupakan salah satu organ tubuh yang berfungsi sebagai keseimbangan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang

komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, salah satunya yaitu Explosive Power otot tungkai yang baik merupakan bagian dari kondisi fisik. Unsur-unsur lain yang penting serta mendukung dalam upaya meningkatkan prestasi atlet khususnya sepakbola antara lain pembinaan teknik, pembinaan fisik dan pembinaan mental sehingga mampu mengembangkan prestasi yang diharapkan dengan munculnya atlet-atlet muda berprestasi.

Untuk menghasilkan power dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan bahwa unsur utama power adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan power otot tungkai.

Sedangkan flexibility pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan shooting dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik shooting dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal. Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Namun, ini memang lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Dalam kenyataan yang sebenarnya, anda akan gagal mencapai sasaran utama lebih sering dari yang anda duga karena untuk mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola. Tentunya keterampilan menembak itu juga harus dilakukan latihan secara berulang kali. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi keterampilan shooting seseorang, seperti explosive power otot tungkai, flexibility pinggang, kekuatan, sarana dan prasarana, mental serta teknik.

Menurut Widiastuti gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Sedangkan menurut pendapat Dal Monte menyatakan keterampilan adalah kemampuan melaksanakan gerak-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis sehingga tidak mungkin disederhanakan lagi (1978:96).

Daya ledak otot (muscular power) merupakan kemampuan dari seorang atlet untuk meningkatkan jarak dari suatu obyek (bagian badan) ketika penggunaan suatu kekuatan akan mempengaruhi pencapaian beberapa keterampilan. Daya ledak otot (power) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lainnya, power penting terutama untuk setiap cabang-cabang olahraga yang memerlukan tenaga yang eksplosif. Kelentukan (flexibility) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan olahraga dalam upaya pencapaian prestasi tinggi, terutama untuk permainan sepakbola. Faktor fisiologis, anthropometris dan psikologis. Faktor psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesiagaan mental untuk berlatih dan bertanding. Di dalam suatu pertandingan olahraga percaya diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya pemain. Sebab hilangnya percaya diri terhadap kemampuan. Hal ini akan menimbulkan keragu-raguan sepanjang penampilan dalam permainan sepakbola.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (path analysis) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian, serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara satu variabel terhadap variabel lainnya.

Jadi, model path analysis digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas (eksogen) terhadap variabel terikat (endogen). Variabel yang dikaji terdiri dari empat variabel yang

terdiri dari tiga variabel eksogen (bebas) dan satu variabel endogen (terikat). Variabel eksogen terdiri dari explosive power otot tungkai (X1), flexibility pinggang (X2) dan kepercayaan diri (X3). Variabel endogen terdiri dari kemampuan melakukan keterampilan shooting (Y).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB di Kota Bengkulu terhadap 5 SSB yang terdiri dari 32 SSB yang di Provinsi Bengkulu yang terdaftar pada Pengcab PSSI Bengkulu. Sampel penelitian adalah atlet SSB di Kota Bengkulu dan berumur 10-12 tahun yang berjumlah 50 orang.

HASIL

Tabel 1. Hasil data daya ledak otot tungkai

No	Nama Siswa	Data		X ²	Y ²	X.Y
		Test Ke-1 X	Test ke-2 Y			
1	RISKI	50,4	50,1	2540,16	2510,01	2525,04
2	ZAINUDIN	51,2	51,7	2621,44	2672,89	2647,04
3	ACOK	52,3	52,5	2735,29	2756,25	2745,75
4	FAISAL	53,7	53,7	2883,69	2883,69	2883,69
5	ARY	54,1	54,5	2926,81	2970,25	2948,45
6	FIRDAUS	55,8	55	3113,64	3025	3069
7	LUKY	56	56,2	3136	3158,44	3147,2
8	JORDAN	57,2	57,6	3271,84	3317,76	3294,72
9	ANDRE	58,1	58,4	3375,61	3410,56	3393,04
10	ANGGA	59,2	59	3504,64	3481	3492,8
11	SIGIT	60,1	60,5	3612,01	3660,25	3636,05
12	WAHID	51,8	51,3	2683,24	2631,69	2657,34
13	RYAN	54,3	54,8	2948,49	3003,04	2975,64
14	AGUNG	54,9	54	3014,01	2916	2964,6
15	ALEX	68,5	68,2	4692,25	4651,24	4671,7
16	WAHYU	66	66,2	4356	4382,44	4369,2
17	DEWI .T	47,5	47,3	2256,25	2237,29	2246,75
18	LUSY	46,6	46,1	2171,56	2125,21	2148,26
19	NANA	41,3	41,5	1705,69	1722,25	1713,95
20	LINA	35,8	35,2	1281,64	1239,04	1260,16
Jumlah		1074,8	1073,8	58830,26	58754,3	58790,38

Sumber: Data Diolah, 2020

$$R = \frac{n(\sum xy) - (\sum x \cdot \sum y)}{\sqrt{(n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2) (n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \dots\dots\dots (1)$$

Diketahui :

$$\begin{array}{llll} N & = & 20 & \sum X & = & 1074,8 & \sum Y & = & 1073,8 \\ \sum XY & = & 58790,38 & \sum X^2 & = & 58830,26 & \sum Y^2 & = & 58754,30 \end{array}$$

$$\begin{aligned} R &= \frac{(20 \cdot 58790,38) - (1074,8 \cdot 1073,8)}{\sqrt{(20 \cdot 58830,26 - (1074,8)^2) (20 \cdot 58754,30 - (1073,8)^2)}} \\ &= \frac{1175808 - 1154120}{\sqrt{(1176605 - 1153046) (1175086 - 1153042)}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{21687,36}{\sqrt{21410,16 \quad 22039,56}} = \frac{21687,37}{\sqrt{471870506}} \\
 &= \frac{21687,36}{21722,581} \mathbf{0.9983}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan product moment diatas, maka diperoleh r hitung = 0,9983, lebih besar dibandingkan dari r tabel $\alpha = 0,05$ untuk $n = 20$ diperoleh sebesar 0,444.

PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata, simpangan baku dan varians.

Dari data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistic ke dalam daftar distribusi frekuensi. Hasil penelitian mengenai daya ledak otot tungkai (X1) diperoleh skor terendah 1,99 meter skor tertinggi 2,54 meter sehingga rentangnya 0,55 meter. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata ($\bar{X}$) sebesar 2,30 meter, simpangan baku (s) sebesar 0,16 dan varians sebesar 0,02. Explosive power merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang penting peranannya dalam hampir semua cabang olahraga. Explosive power adalah gabungan kekuatan, kecepatan dan kelentukan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Baik tidaknya explosive power seseorang juga dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik lainnya seperti : kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan kelentukan.

Kemampuan seorang atlet dalam memperoleh keseimbangan secara maksimal tidak terlepas dari kemampuan biomotorik atlet dalam melakukan gerakan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan seperti kemampuan mengkombinasikan antara kecepatan dan koordinasi gerakan. Kelentukan merupakan komponen yang sangat penting dan harus dimiliki seorang atlet sepakbola.

Kelentukan berpengaruh terhadap kuatnya tendangan yang dapat dicapai untuk melakukan keterampilan shooting, dimana hubungan yang terjadi antara keberhasilan melakukan keterampilan shooting akan sangat dipengaruhi oleh kelentukan, dan posisi kaki yakni perkenaan kaki dengan bola pada waktu akan melakukan shooting tentu saja sangat dipengaruhi oleh daya ledak pada otot tungkai. Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa explosive power otot tungkai dan flexibility pinggang memiliki hubungan yang positif dengan keterampilan shooting.

Dalam cabang olahraga sepak bola yang terdiri dari berbagai macam gerakan dan teknik dasar, maka kepercayaan diri atlet dalam usahanya untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan sebaik mungkin tentu membutuhkan kondisi yang khusus dan berbeda dengan orang lain pada umumnya. Mulai dari motivasi bermain, ingin mencoba, ingin dapat menguasai penampilan dan mampu bermain dalam tingkat kesulitan tertentu. Hal ini akan menjadi sebuah pemicu utama yang berhubungan dengan berbagai usahanya dalam hal lainnya yang berkaitan dengan keinginan tersebut, seperti proses belajar, berlatih, mempersiapkan kondisi fisik dan inteligensi. Sangat berpengaruh dalam pencapaian seorang atlet dalam usahanya menampilkan keterampilan shooting secara baik dan sempurna.

Berdasarkan penjelasan mengenai berbagai unsur kondisi fisik secara umum dan khusus serta faktor psikologis yang berkaitan dengan kepercayaan diri atlet yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam melakukan keterampilan shooting diatas, maka diduga terdapat kemungkinan besar terdapatnya hubungan antara explosive power otot tungkai sebagai kondisi fisik utama yang bekerja untuk membuat ruang gerak sendi secara maksimal terhadap keterampilan shooting serta aspek kepercayaan diri yang dimiliki atlet yang berperan secara psikologis terhadap kemampuannya melakukan keterampilan shooting dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat pengaruh positif antara *explosive power* otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* (Y) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
2. Terdapat pengaruh positif antara *flexibility* pinggang (X_2) terhadap keterampilan *shooting* (Y) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
3. Terdapat pengaruh positif antara percaya diri (X_3) terhadap keterampilan *shooting* (Y) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
4. Terdapat pengaruh positif antara *explosive power* otot tungkai (X_1) terhadap percaya diri (X_3) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
5. Terdapat pengaruh positif antara *flexibility* pinggang (X_2) terhadap percaya diri (X_3) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
6. Terdapat pengaruh positif antara *explosive power* otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* (Y) melalui percaya diri (X_3) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.
7. Terdapat pengaruh positif antara *flexibility* pinggang (X_2) terhadap keterampilan *shooting* (Y) melalui percaya diri (X_3) pada cabang olahraga sepakbola sekolah sepakbola di Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al-haqiqie, Zidane Muhdhor. Menjadi Pemain Sepakbola Professional. Kata Pena, 2013.
2. Arsil. Evaluasi Pendidikan Jasmani. Malang: Wineka Media, 2010.
3. McGinnis, Peter M., Biomechanics Of Sport and Exercise. Jakarta: POR PPS UNJ, 2010.
4. Mielke, Danny. Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya, 2007.
5. Hanif, Achmad Sofyan. Kepelatihan dasar Sepak Takraw. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015.
6. Syafruddin. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK.UNP, 2011.
7. Tangkudung, James., Wahyuningtyas Puspitosari. kepelatihan Olahraga. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.
8. Widaningsar, W., Suharto., Soekaptiadi, Soekarno. Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. DEPDIKNAS, 2002.
9. Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011.
10. Irawadi, Hendri. Kondisi fisik dan pengukurannya. Padang: FIK-UNP
11. Martens, Rainer. Coaches guide to sport psychology. Llionis: Human Kinetics publisher, 1942.
12. Shepherd, Jhon. Sports training. London: A&C Black, 2006.
13. Sutrisno, Mempersiapkan Pemain Sepakbola Berprestasi. Palembang: Musi Perkasa Utama,
14. Rusli et.al., manusia dan olahraga. Bandung: ITB dan FOK/IKIP, 2005.