

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan atletik. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan melibatkan berbagai macam aktivitas, seperti berlari, berenang, bersepeda, angkat beban, dan banyak lagi (Agus, 2020). Olahraga juga dapat memberikan manfaat psikologis seperti meredakan stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki jasmani. Olahraga juga dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif seperti konsentrasi dan memori (Alghozi, 2021). Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Amali, 2022). Oleh karena itu, keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola. Secara umum, pengertian sepakbola adalah cabang olahraga yang cara permainannya menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Adapun masing-masing tim, beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Dalam permainan sepakbola, tim yang menang adalah tim yang berhasil mencetak gol paling banyak (Alhadits, 2021). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok

yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan.

Dalam sepakbola, kemampuan *shooting* atau keterampilan dalam melakukan tendangan ke arah gawang memiliki peran penting dalam menentukan hasil pertandingan. *Shooting* adalah salah satu keterampilan inti yang harus dikuasai oleh pemain, terutama oleh para penyerang. Kemampuan *shooting* melibatkan beberapa aspek teknis dan taktis yang meliputi posisi tubuh, teknik tendangan, presisi, kekuatan, dan pengambilan keputusan (Setiyo, 2020). Kekuatan tendangan seorang pemain sepakbola sangat bergantung pada kekuatan otot kaki. Oleh karena itu, pemain harus berlatih latihan yang dapat membantu menguatkan otot kaki mereka, seperti *squat*, *lunges*, dan *skipping*. Selain itu, pemain harus berlatih menendang bola untuk meningkatkan teknik dan akurasi (Burhaen, dkk, 2020).

Teknik dasar sepakbola adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang. Teknik dasar sepakbola meliputi menggiring (*dribble*), menghentikan (*control*) bola, mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), dan merebut bola (*tackling*). Menggiring bola (*dribbling*) adalah upaya setiap pemain membawa bola sepanjang wilayah permainan untuk menyerang atau bertahan. Bentuk keterampilan dasar menggiring bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, luar, maupun punggung kaki seorang pemain. Gerakan menggiring bola menggunakan salah satu bagian kaki tersebut, mempunyai kelemahan serta keuntungan tersendiri bagi seorang pemain di lapangan (Santoso, 2014).

Menggiring bola (*dribbling*) adalah upaya setiap pemain membawa bola sepanjang wilayah permainan untuk menyerang atau bertahan. Bentuk keterampilan dasar menggiring bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, luar, maupun punggung kaki seorang pemain. Gerakan menggiring bola menggunakan salah satu bagian kaki tersebut, mempunyai kelemahan serta keuntungan tersendiri bagi seorang pemain di lapangan. Menghentikan bola (*control*) adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk menghentikan bola yang datang dari arah berbagai sudut. Teknik ini dilakukan dengan cara mengontrol bola dengan saksama, dan dapat dilakukan ketika kamu sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan. Mengumpan bola (*passing*) adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk mengirim bola ke rekan satu tim. Teknik ini dilakukan dengan cara menendang bola ke arah rekan satu tim dengan kekuatan dan arah yang tepat (Bahtra, 2022).

Kemudian teknik dasarnya yaitu merebut bola (*tackling*) adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk merebut bola dari pemain lawan. Teknik ini dilakukan dengan cara menendang bola dari kaki pemain lawan atau mengambil bola dari kaki pemain lawan. Menyundul bola (*heading*) adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk memantulkan bola dengan kepala. Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola dengan kepala ke arah rekan satu tim atau ke arah gawang lawan. Melepas tendangan (*shooting*) adalah teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk mencetak gol. Teknik ini dilakukan dengan cara menendang bola ke arah gawang lawan dengan kekuatan dan arah yang tepat (Bahtra, 2022).

Shooting adalah istilah yang digunakan dalam berbagai konteks, termasuk dalam dunia olahraga seperti sepakbola. *Shooting* mengacu pada tindakan atau teknik melepaskan bola dengan tujuan mengarahkannya ke arah gawang lawan. Dalam sepakbola, *shooting* adalah kemampuan seorang pemain untuk mengeksekusi tendangan dengan presisi dan kekuatan agar bola dapat melewati kiper dan masuk ke dalam gawang lawan, menciptakan gol (Syahara, 2020). Kemampuan *shooting* melibatkan aspek teknis, taktis, dan psikologis, serta memerlukan penguasaan teknik dasar. Selain itu, kemampuan membaca situasi, memilih jenis tendangan yang tepat, dan menjalankan tendangan dengan kepercayaan diri juga merupakan bagian penting dari keterampilan *shooting* dalam olahraga seperti sepakbola (Tamammudin, 2020).

Keterampilan *shooting* berkaitan dengan tendangan keras, dan kemenangan tim saat bertanding, seperti, mencetak gol yang merupakan kunci utama dalam meraih kemenangan dalam sepakbola, dan diiringi keterampilan *shooting* yang baik, termasuk kemampuan untuk melepaskan tendangan keras dan akurat, ini sangat meningkatkan peluang mencetak gol (Rohadi dan Cahyono, 2018). Selain itu, pemain dengan tendangan keras mampu memberikan tekanan tambahan kepada lawan, yang harus waspada terhadap ancaman tersebut (Alficandra, 2021). Keunggulan psikologis juga dapat dihasilkan dari tendangan keras yang sukses, mempengaruhi kepercayaan diri tim dan menurunkan mental lawan (Greenlees, dkk, 2021). Kemudian, dalam situasi krusial seperti tendangan penalti atau tendangan jarak jauh yang dapat mengakhiri pertandingan, tendangan keras memiliki peran yang sangat penting (Yeung dan Fujii, 2023). Namun, penting untuk

diingat bahwa keterampilan *shooting* dan tendangan keras hanyalah satu aspek dari permainan sepakbola yang melibatkan banyak faktor lainnya seperti strategi tim, pertahanan, pergerakan tanpa bola, dan umpan yang tepat untuk mencapai kemenangan.

Berkenaan dengan kontribusi otot tungkai, kekuatan otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam dunia sepakbola. Otot-otot tungkai merupakan komponen utama dalam melaksanakan berbagai gerakan yang diperlukan dalam permainan, termasuk berlari, melompat, menendang, menggiring bola, dan melakukan berbagai tindakan fisik lainnya (Murti dan Rihatno, 2020). Menurut Rosita, dkk (2019), Kekuatan otot tungkai adalah tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai terhadap tegangan atau beban dengan melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan otot setiap atlet dalam cabang olahraga apapun di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Menurut Ridwan (2019) Kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* atau tendangan dalam sepakbola. Beberapa peran dari otot tungkai terhadap tendangan dalam sepakbola yaitu, *pertama*, kekuatan otot paha berkontribusi dalam menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menghasilkan tendangan yang kuat (Akhmady dan Nur, 2022). *Kedua*, kekuatan otot tungkai memengaruhi akurasi tendangan. Otot-otot yang kuat membantu dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas saat melakukan gerakan tendangan. Stabilitas ini sangat penting karena dapat meminimalkan ketidakpastian saat kaki mengenai bola (Pratama, 2020). Selain itu, kekuatan otot tungkai juga berpengaruh terhadap jenis tendangan tertentu, seperti tendangan voli atau tendangan bebas (Rahman, 2021).

Daya ledak otot tungkai adalah gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Wahyu & Hendryanto, 2024).

Sebelumnya, peneliti telah melakukan observasi di SSB Tambusai pada saat mereka melakukan latihan dilakukan, peneliti menemukan beberapa masalah kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Tambusai tersebut, di antaranya (1) terdapat beberapa pemain yang mengalami kesulitan saat melakukan *shooting* ke gawang, yaitu berupa lemahnya tendangan, (2) sebagian pemain mengalami keterbatasan dalam akurasi saat melakukan *shooting*, (3) beberapa pemain belum sepenuhnya menguasai teknik *shooting* dengan baik, (4) pada saat para pemain melakukan tendangan menuju gawang atau *shooting*, mereka mengalami kendala dalam mengarahkan bola dengan presisi ke gawang. Bola sering kali terlalu tinggi dan tidak berhasil mencapai target gawang. (5) Kurangnya konsentrasi mengakibatkan para pemain melakukan kesalahan saat melepaskan tendangan sehingga laju bola tidak stabil dan tidak akurat. Faktor-faktor fisik yang berpengaruh termasuk kekuatan otot kaki dan tingkat konsentrasi. Latihan yang terfokus pada kekuatan otot kaki diperlukan untuk meningkatkan potensi tendangan yang lebih kuat menuju gawang, sementara peningkatan konsentrasi akan membantu dalam mempertajam fokus saat melakukan tendangan (Fadhli, 2023). Selain itu kurangnya dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana olahraga serta kurangnya gizi pemain, sehingga kedua aspek tersebut berdampak pada kualitas permainan dalam bidang sepakbola.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu:

1. Kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai terlihat lemah. Ini menunjukkan kurangnya kekuatan otot tungkai pemain saat melepas tendangan.
2. Pemain mengalami keterbatasan dalam akurasi saat melakukan *shooting*.
3. Pemain belum sepenuhnya menguasai teknik *shooting* dengan baik.
4. Pemain terlihat tidak fokus (konsentrasi) saat melepaskan tendangan, hal ini terlihat ketika bola yang ditendang tidak melesat dengan benar.
5. Saat melakukan tendangan bebas, pemain tidak memperhatikan celah kosong pada gawang sehingga saat bola melesat ke gawang, bola dengan mudah ditangkap kiper.
6. Kurangnya sarana prasarana latihan di SSB Tambusai.
7. Beberapa pemain mengalami kurang gizi, hal ini dapat dilihat ketika siswa menjalani latihan fisik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu analisis hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemian SSB Tambusai?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemian SSB Tambusai.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang hendak dicapai adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan aspek kebermanfaatan sebagai bahan untuk kegiatan meneliti berikutnya. Nilai guna lainnya adalah sebagai referensi dan literatur pendukung mekanisme penelitian di bidang yang sama, khususnya tentang kemampuan *shooting* sepakbola di masing-masing SSB yang aktif latihan.

b. Manfaat Praktis

1. Penulis, Sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu (S1) Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
2. Pemain, lebih meningkatkan motivasinya dan semangat dalam

mengikuti kegiatan latihan.

3. Mahasiswa, sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pendidikan olahraga dan kesehatan.
4. Program studi, sebagai bahan masukan penetapan arah dan kebijakan dalam upaya penguatan, upaya peningkatan mutu Pendidikan, khususnya dibidang olahraga.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi jika mengangkat judul yang sama.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Sepakbola

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri et al., 2021).

Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia

karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia (Rubiyatno, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar baik di darat, air, dan udara yang memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Selain dapat meningkatkan kebugaran tubuh, olahraga juga mampu membentuk jiwa dan keperibadian yang positif. Tidak hanya itu, olahraga yang dilakukan akan memberikan dampak lebih bagi kesehatan tubuh.

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola. Secara umum, pengertian sepakbola adalah cabang olahraga yang cara permainannya menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Adapun masing-masing tim, beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Dalam permainan sepakbola, tim yang menang adalah tim yang berhasil mencetak gol paling banyak (Alhadits, 2021). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan.

Popularitas cabang olahraga sepakbola tidak akan diragukan lagi, olahraga ini merupakan cabang olahraga nomor satu yang sangat digemari diseluruh dunia maupun di negara Indonesia (Mubarok, 2021) . Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan

kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya (Mahfud et al., 2020). Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainan. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun (Aprianova, 2016).

Tujuan dari permainan diatas hanya sementara saja, karena tujuan yang paling utama dan diharapkan untuk dunia pendidikan adalah sepakbola sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu kita mengharapkan dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral (Kismono, 2021). Sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationalr De Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepakbola negara-negara di dunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara di wilayah masing-masing. Seperti AFC yang mengurus Negara di asia, dan Indonesia termasuk salah satu anggota dari AFC.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan

sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan *skill* sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Fase keempat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase penampilan. Setiap atlet berlatih untuk sebuah tujuan yaitu mencapai prestasi terbaiknya (Juntara, 2019).

Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skil yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina maupun pelatih dan oleh atlet sepakbola itu sendiri dalam meraih prestasi. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut (Hartati et al., 2020). Disamping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus, sehingga atlet sepak bola harus dilatih dengan pola yang baik disiplin dan benar sehingga kedepannya atlet sepakbola Indonesia bisa mengukir prestasi di tingkat internasional. Untuk dapat melakukan kerjasama tim yang baik, setiap pemain harus memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai teknik teknik dalam bermain sepakbola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu unsur fisik, teknik, taktik dan mental (Muhammad Sidik et al., 2020).

Teknik dalam permainan sepakbola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik

dengan bola dan tanpa bola (Udam, 2017). Adapun teknik dasar permainan sepak bola menurut Mielke dalam (Arimbawa et al., 2017) adalah sebagai berikut: “1) menggiring bola (*dribbling*), 2) mengoper (*passing*), 3) menghentikan bola (*trapping*), 4) lemparan ke dalam (*throw-in*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), 7) menembak (*shooting*)”.

2.1.2 Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fisik, terutama dalam olahraga. Otot tungkai yang kuat dapat membantu meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera. Menurut Muhajir (2017), "kekuatan otot tungkai sangat penting dalam melakukan aktivitas fisik, karena otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling banyak digunakan dalam aktivitas sehari-hari". Tungkai tersusun dari tulang dan otot-otot yang melekat pada tulang sebagai alat penggerak. Tanpa otot maka tubuh tidak mungkin dapat bergerak. Otot tungkai terdiri atas beberapa bagian, yaitu otot *quadriceps*, otot *hamstring*, otot *gastrocnemius*, dan otot *soleus*. Otot *quadriceps* terletak di bagian depan tungkai dan berfungsi untuk meluruskan lutut. Otot *hamstring* terletak di bagian belakang tungkai dan berfungsi untuk menekuk lutut. Otot *gastrocnemius* dan otot *soleus* terletak di bagian bawah tungkai dan berfungsi untuk menekuk pergelangan kaki. Menurut Sujatmiko (2015), "otot tungkai yang kuat dapat membantu meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera".

Tungkai merupakan bagian tubuh yang berperan penting dalam bergerak dan melakukan aktifitas sehari-hari termasuk melakukan olahraga.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai adalah latihan, nutrisi, dan genetik. Latihan yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai. Nutrisi yang kuat juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai. Genetik juga dapat mempengaruhi kekuatan otot tungkai, karena beberapa orang memiliki gen yang lebih kuat untuk otot tungkai. Menurut Wahyu W (2018), "latihan yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai".

Cara meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah dengan melakukan latihan yang teratur. Selain itu, nutrisi yang kuat juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai. Menurut Sujatmiko (2015), "nutrisi yang kuat dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai". Dalam melakukan latihan kekuatan otot tungkai, perlu memperhatikan beberapa hal, seperti teknik yang benar, intensitas yang tepat, dan frekuensi yang cukup. Menurut Muhajir (2017), "teknik yang benar sangat penting dalam melakukan latihan kekuatan otot tungkai". Selain itu, perlu juga memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan otot tungkai, seperti umur, jenis kelamin, dan kondisi fisik. Menurut Wahyu W (2018), "faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan otot tungkai perlu dipertimbangkan dalam melakukan latihan".

Secara keseluruhan, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas fisik. Otot tungkai yang kuat dapat membantu meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera. Latihan yang teratur dan nutrisi yang kuat dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai.

2.1.3 Hakikat *Shooting* dalam Permainan Sepakbola

a. Pengertian *Shooting*

Olahraga sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer di dunia. Saking populernya, hampir semua negara memiliki klub olahraga sepak bola. Tak hanya sampai klub sepak bola nasional, banyak negara bahkan sudah memiliki klub sepak bola pada setiap masing-masing wilayahnya. Hal ini menandakan bahwa masyarakat sangat antusias dengan olahraga ini. Senada dengan pendapat Jatra (2017:80) yang menyebutkan bahwa Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Fakta dilapangan begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, sumber daya manusia dalam hal ini pemain atau atlet.

Triyudho (2017:48) Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain

sepak bola dengan baik. *Shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Mustamant (2013:87) Menjelaskan Pada dasarnya, sepakbola adalah olahraga permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing masing terdiri dari sebelas pemain. Berlangsung selama 2x45 menit. Kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola tidak dilakukan sembarangan. Seorang pemain sepakbola harus melakukan *shooting* dengan meyakinkan. Kekuatan *shooting* dan akurasi *shooting* merupakan komponen utama yang menentukan efektif atau tidaknya *shooting* yang dilakukan.

Agustina (2020:33) menjelaskan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan sepakbola. *Shooting* merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepakbola. Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan *shooting* harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Posisi pemain dalam

permainan sebenarnya membutuhkan keterampilan khusus baik bertahan gelandang maupun menyerang. Akan tetapi salah satu faktor yang harus dimiliki adalah keterampilan *shooting*. Apabila memiliki peluang baik, maka pemain tersebut boleh melakukan *shooting* agar masuk ke gawang lawan.

b. Teknik Dasar *Shooting*

Penggunaan teknik menendang bola juga harus tepat agar bola hasil tendangan dapat maksimal. Keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan teknik yang benar. Agustina (2020:35) menjelaskan analisis gerak dalam *shooting* sepakbola sebagai berikut :

- 1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jari jari kaki menghadap target.
- 2) Kaki ayun siap menendang dengan punggung kaki yang digunakan untuk menendang.
- 3) Perkenaan punggung kaki tepat pada bagian tengah bola, untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan sempurna.
- 4) Tumit/ kaki dikunci atau dikuatkan.
- 5) Posisi badan agak condong, agar bola tidak mengangkat terlalu tinggi.
- 6) Kaki teruskan setelah mengenai bola.



Gambar 2. 1. *Shooting* Sepakbola
Sumber : Agustina (2020)

c. **Macam-Macam *Shooting* dalam Permainan Sepakbola**

Luxbacher (2012: 106) *shooting* atau yang lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. terdapat beberapa jenis *shooting* dalam permainan sepakbola, untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam (*Instep Drive*)

Dalam permainan sepakbola, teknik menendang dengan perkenaan kaki bagian dalam dikenal juga dengan istilah *instep*. Teknik ini dilakukan untuk bola yang tidak terlalu keras dan sifatnya mendatar. Penggunaan kaki bagian dalam dimaksudkan agar bola lebih mudah dikontrol arah maupun kekuatan tendangannya. Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep drive*. Luxbacher (2012: 106) mengatakan bahwa gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik menendang dengan perkenaan bola saat menendang adalah bagian dalam dari kaki. Teknik ini biasanya dilakukan untuk tendangan jarak dekat atau melakukan passing terhadap teman. Sifat tendangan ini biasanya mendatar dan tidak terlalu keras.

2) Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar

Perkenaan bola pada daerah dekat dengan jari kelingkin atau bagian luar kaki dikenal juga dengan tendangan dengan kaki bagian laur. Teknik ini biasanya untuk tembakan jarak jauh dengan tujuan menciptakan *curve* atau efek lengkung pada lintasan bola. namun tidak mudah melakukan teknik ini, perlu latihan rutin agar mampu memberikan efek lengkung yang diinginkan.

Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya diarea kelingking keki. Menurut Dinata (2007: 23) menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran. Dinata (2007: 23) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

- a. Sikap
 - 1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memilkul seluruh berat badan waktu menendang.
 - 2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan di tekuk dalam.
 - 3) Badan sedikit tegak dan rileks.
 - 4) Pandangan mata diarahkan ke bola.
- b. Gerakan
 - 1) Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik tendangan ini perkenaanya pada kaki bagian luar. Tendangan kaki bagian luar ini biasanya dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung dan berputar. Apabila tendangan ini dilakuan dengan baik biasanya tendangan ini sulit di tangkap atau di hentikan oleh kiper.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Shooting* Ke gawang

Akurasi dalam tendangan di permainan sepakbola sangat penting. Hal ini dikarenakan kemampuan menendang dengan akurat akan membuat peluang mencetak gol semakin besar. Akurasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu dengan teliti, tepat, cermat, seksama dan akurat. Nugraha (2016:85) memberikan beberapa tips agar *shooting* yang dilakukan pemain dapat masuk ke gawang dan sulit untuk ditepis atau tangkap oleh kiper. Berikut selengkapnya :

1. Semakin jauh pemain berada di sisi gawang, akan semakin mudah kiper untuk memperkirakan sudut tendangan; dari mana bola akan tertuju ke arahnya. Menempak langsung ke depan adalah yang terbaik, karena kalian bisa mengambil pada bagian manapun dari gawang.
2. Berlarilah cepat dan menembak secepat mungkin karena ini tidak akan memberikan waktu yang cukup bagi kiper untuk menerka sudut tendangan pemain.
3. Jangan coba menendang bola terlalu keras. Tindakan ini dilakukan jika bola benar benar aman, dan harus diingat, akurasi atau ketepatan adalah paling penting.
4. Jika kalian tidak melihat bola bagian daribelakang tidak akan terjaga, arahkan bola dengan pelan dan dekat dengan kaki kiper. Hal ini akan membuatnya tidak bisa menggerakkan tangannya ke bola dengan mudah dan bahkan jika mengarahkan satu kaki atau betisnya ke bola maka tetap tidak bisa menepis bola dengan baik.
5. Arahkan *shooting* secara diagonal jika mampu, ini disebut dengan tembakan “melewati kiper”, dan kiper menjadi lebih sulit untuk menangkap bola.
6. Jika tidak bisa melakukan *shooting*, maka tidak ada kesempatan untuk mencetak gol. Satu hal yang perlu diingat adalah tidak akan bisa selalu mengarahkan bola ke gawang lawan setiap saat. Artinya sering-seringlah melakukan *shooting* agar peluang mencetak gol lebih besar.

Dari beberapa teori di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola membutuhkan kekuatan, daya

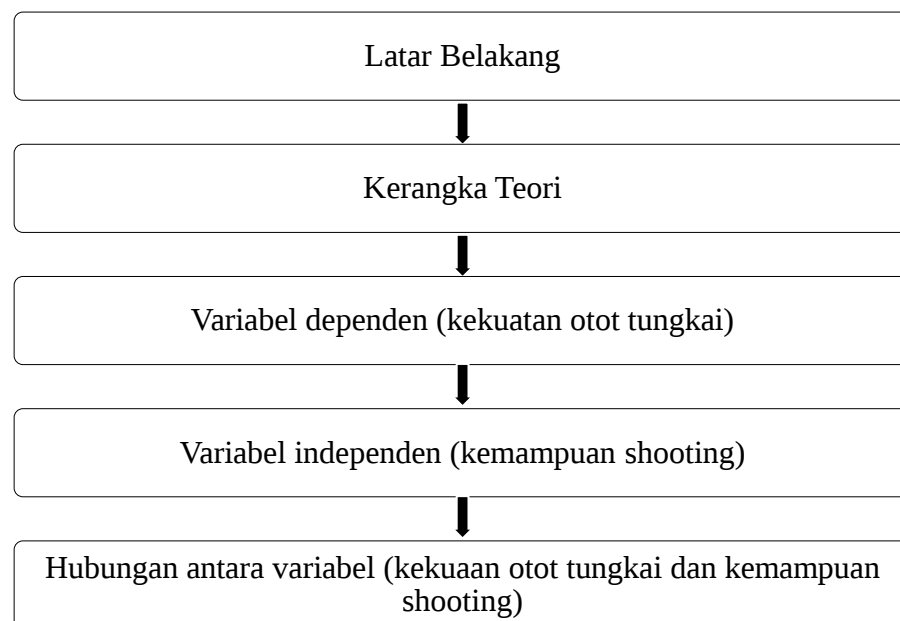
tahan tubuh, kelentukan dan yang paling penting untuk menghasilkan tendangan yang akurat adalah tingkat koordinasi mata dan kaki. Semakin tinggi tingkat koordinasi mata-kaki maka akan semakin akurat pula tendangan yang dilakukan.

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wandu Dedi Saputra (2021) dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Universitas Riau U-15". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada SSB Universitas Riau U-15. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi dengan sampel 20 orang pemain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada SSB Universitas Riau U-15 dengan r_{hitung} sebesar 0,891. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah jumlah dan klub sampel yang digunakan serta variabel yang berpengaruh terhadap kemampuan *Shooting*. Pada penelitian sebelumnya variabel yang mempengaruhi ada dua yaitu kekuatan otot tungkai dan kecepatan, pada penelitian yang akan dilakukan ini variabel yang mempengaruhi hanya kekuatan otot tungka saja.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sarwaki (2021) dengan judul "Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pemain UIR

Soccer School Pekanbaru". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan shooting sepakbola pemain UIR *Soccer School* Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan sampel 20 orang pemain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru dengan nilai r hitung = 0,472. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sampel/pemain sepakbola yang akan dites. Pada penelitian sebelumnya sampelnya adalah pemain SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru pada penelitian yang akan dilakukan sampelnya adalah pemain sepakbola SSB Tambusai.

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian adalah pernyataan atau dugaan sementara tentang masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah atau belum dapat dipastikan, sehingga harus diuji secara empiris (Yuliawan, 2021).

1. H_a = ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai.
2. H_0 = tidak ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Jenis penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti, penelitian dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta tersebut berdasarkan kerangka pemikiran tertentu (Syahrizal & Jailani, 2023).

2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada hari Senin tanggal 13 Oktober 2025 dilaksanakan di lapangan latihan pemain SSB Tambusai.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi adalah total dari seluruh unsur atau objek yang ingin diteliti dalam suatu penelitian yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dapat berupa individu, kelompok, organisasi, atau setiap objek lain yang memenuhi kriteria penelitian Sujarweni (2019). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Tambusai seluruh kelompok umur yaitu 50 orang.

2.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian atau subjek yang dipilih dari populasi untuk mewakili populasi secara keseluruhan dalam penelitian. Tujuan dari pemilihan sampel adalah untuk memperoleh informasi tentang populasi dengan lebih

efisien dan praktis dari pada mengumpulkan data dari seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster sampling atau sampel kelompok (Arikunto, 2011 : 187). *Cluster sampling* adalah menentukan sampel berdasarkan kelompok dan harus dipertimbangkan dengan baik ciri ciri sampel yang ada. Jadi sampel dalam proposal penelitian ini adalah pemain SSB Tambusai yang berusia U-14 tahun yang berjumlah 15 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan memperoleh informasi tentang variabel yang diteliti dalam suatu penelitian. Ada pun instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu:

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Pengukuran kekuatan otot tungkai kaki digunakan alat yang dinamakan *Standing Broad Jump*.

a. Alat yang digunakan

- 1) Lantai yang datar dan rata
- 2) Meteran
- 3) Isolasi atau Tepung
- 4) Bendera kecil atau Kun

b. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
- 2) Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian

mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.

- 3) Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
- 4) Testi melakukan 3 kali lompatan.
- 5) Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.



Gambar 3.1 Tes *Standing Broad Jump*
Sumber : Arsil (2010)

c. Penilaian

- 1) Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start.
- 2) Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan.

Tabel 3.1 Standar Tes *Standing Broad Jump*

Katagori	Laki-laki		Perempuan	
	(cm)	(feet, inches)	(cm)	(feet, inches)
Baik Sekali	> 250	> 8' 2.5"	> 200	> 6' 6.5'
Baik	241-250	7' 11" — 8'2.5"	191-200	6' 3" — 6'6.5'
Cukup	231-240	7' 7" — 7'10.5"	181-190	5' 11.5" — 6' 2.5"
Sedang	221-230	7' 3" — 7'6.5"	171-180	5' 7.5" — 5'11"
Kurang	211-220	6' 11" — 7'2.5"	161-170	5' 3.5" — 5'7"
Poor	191-210	6' 3" — 6'10.5"	141-160	4' 7.5" — 5'2.5"
VeryPoor	< 191	6' 3"	< 141	< 4' 7.5"

Sumber: Widiastuti, 2011

2. Tes Kemampuan *Shooting*

Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kemampuan tendangan boladengan cepat dan tepat ke arah gawang (Hamdani, 2013).

a. Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Gawang (yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x 2 meter)
- 3) Nomor
- 4) Tali

b. Pelaksanaan

- 1) Sepuluh bola di susun berjajar pada titik pinalti
- 2) Tes tendangan dilakukan 3 kali
- 3) Dalam 1 kali tes peserta diberi kesempatan 10 kali

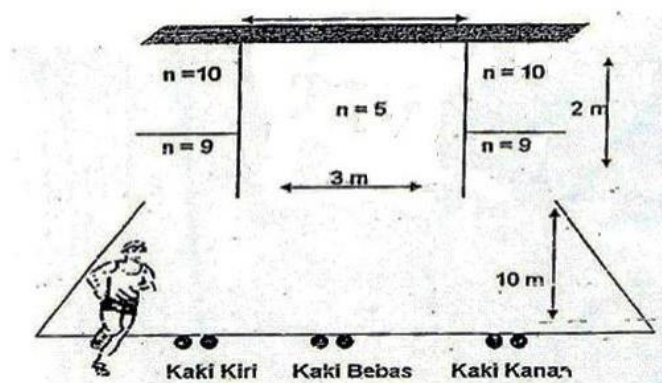
menendang(sesuai jumlah bolah)

c. Pencatatan Hasil

Hasil yang diambil adalah nilai sasaran yang tepat mengenai tendangan bola, kemudian dikali jumlah titik sasaran (dikali 5)

d. Penilaian hasil

- 1) Memasukan hasil tes lapangan kedalam formulir yang telah disediakan.
- 2) Skor yang diambil adalah total nilai yang tertinggi dari 3 kali tes
- 3) Skor nilai total selanjutnya dicocokkan dengan norma dari masing-masing butir tes, dan dari norma tersebut akan diketahui klasifikasi tingkat keterampilan masing-masing butir tes.



Gambar 3.2 Gerakan *Shooting at the Goal*
Sumber : Hamdani (2013)

Tabel 3.2 Norma Tes *Shooting*

Kategori	Klasifikasi
Baik Sekali	$M + 1,5 SD \leq X$
Baik	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	$X < M - 1,5 SD$

Sumber : Ishlahudin, 2012

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Ada pun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini,yaitu:

1. Observasi

Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan atau lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai.

2. Studi Kepustakaan

Peneliti juga melakukan pengumpulan data, teori-teori, bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini terdiri dari, (1) untuk tes kekuatan otot tungkai yaitu menggunakan *Standing Broad Jump* (2) dan untuk tes kemampuan *shooting*, yaitu dengan tes tendangan ke gawang dengan jarak

16,5 meter.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari sampel. Statistik deskriptif seperti mean, median, modus, presentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka mau pun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. (Sujarweni dan Utami, 2019). Ada pun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel. Sehubungan dengan permasalahan peneliti ini, maka untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB Tambusai, dilakukan dengan uji normalitas, linieritas, kemudian dilakukan uji kolerasi *product moment* dengan menggunakan program *excel*.

1. Uji Normalitas

Pada peneltian ini uji normalitas dilakukan dengan uji *liliofers* karena sampel berukuran kecil atau kurang dari 30 dan dalam perhitungannya dibantu program *excel* dengan taraf signifikasi 5%. $L_{tabel} < L_{hitung}$ maka data terdistribusi normal (Ghozali, 2018).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier. Uji

linieritas pada penelitian ini menggunakan uji linieritas dengan bantuan *excel*. Jika *deviation from linearity sig* > 0,05 data berpola linier.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, untuk uji hipotesis masing-masing variabel dilakukan melalui uji korelasi *product moment* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum X$ = jumlah skor X

$\sum Y$ = jumlah skor Y

$(\sum X)(\sum Y)$ = jumlah perkalian skor X dan skor Y

$(\sum X)^2$ = jumlah skor X dikuadratkan

$(\sum Y)^2$ = jumlah skor Y dikuadratkan

N = jumlah responden

Kemudian untuk mengetahui nilai signifikansi, maka penelitian ini menggunakan rumus:

Uji signifikansi (Uji T):

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

r = korelasi

n = Jumlah sampel

Selanjutnya untuk mencari nilai simultan (F Hitung), penelitian ini

menggunakan rumus: $F = \frac{R^2/K}{(1-R^2)/(n-k-1)^2}$

Keterangan:

R = Koefisien korelasi berganda

n = Jumlah sampel

k = jumlah variabel independen