

Pengaruh Latihan Kekuatan dan Ketepatan Terhadap Shooting Sepak Bola

Yandi Mulyawan*, Ade Jubaedi, Suranto
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 085840986040, Email : mulyawanyandi@gmail.com

***Abstract :** The Influence Of Strength Training And Accuracy Of Shooting Football. This study aims to find out which one is better between strength and accuracy of football shooting. Research method used in this research is experiment. Population and sample are female soccer extracurricular of SMK Swadhipa 1 Natar, which amounted to 20 female students. The initial test and the final test were done by using the Shooting test toward the goal. Technique data analysis was using normality test, homogeneity test, and hypothesis testing. In conclusion, the precision training is better in improving shooting results on female soccer extracurricular of SMK Swadhipa 1 Natar Academic Year 2016/2017.*

Keywords: accuracy, shooting, strength.

Abstrak: Pengaruh Latihan Kekuatan Dan Ketepatan Terhadap Shooting Sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara kekuatan dan ketepatan terhadap shooting sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dan sampel yaitu siswi ekstrakurikuler sepakbola putri SMK Swadhipa 1 Natar, yang berjumlah 20 siswi. Tes awal dan tes akhir dengan menggunakan tes *Shooting* ke arah gawang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan pengujian hipotesis. Kesimpulan, bahwa latihan ketepatan lebih baik dalam meningkatkan hasil shooting pada siswi ekstrakurikuler sepakbola putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci : kekuatan, ketepatan, *shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga bersifat *universal*, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjaskesrek sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neurumuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena di sekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakulikuler saja, kegiatan

ekstrakulikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah.

Sepak bola merupakan permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Pemain sepakbola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. menurut Muchtar (1992:29) permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Sucipto (2000:7) sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya. Seperti dikemukakan Luxbacher (2012:15), kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tanganya di dalam daerah penalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

Komponen kondisi fisik menurut Suranto, (2010:17) antara lain adalah "kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosiv power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh". Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan

prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Shooting dalam sepakbola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering disebut skor. Menurut Sucipto (2000:20) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang di ayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan. Sedangkan menurut Muhajir (2007 : 4) *shooting* adalah “hal yang biasa dilakukan oleh pemain sepak bola menggunakan kaki bagian punggung. *Shooting* seperti ini di maksudkan untuk menendang bola ke arah gawang lawan agar tercipta gol”.

Menurut Harsono (1988:47) mengartikan kekuatan sebagai energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sejalan dengan itu, Sajoto (2010:12), menyatakan bahwa ketepatan adalah pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan sepak bola seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *Shooting*. Sedangkan

menurut Suharno (2014,:8) ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Swadhipa 1 Natar, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan kekuatan dan ketepatan yang kurang efektif saat melakukan *shooting*. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, faktor kekuatan dan ketepatan yang masih kurang menjadi hal yang perlu diperbaiki saat melakukan *shooting*. Terkait dengan hal di atas, maka ditawarkan suatu bentuk latihan kekuatan dan ketepatan terhadap *shooting* sepakbola.

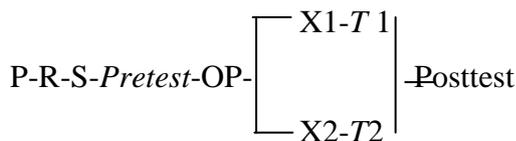
Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kekuatan Dan Ketepatan Terhadap *Shooting* Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap *shooting* sepak bola pada siswi ekstrakurikuler sepakbola Putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

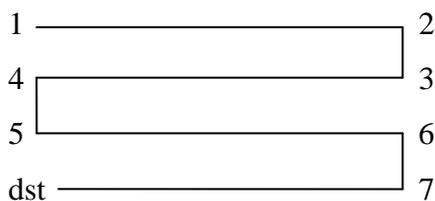
METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2015:6) metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian yaitu *pre-*

test dan *post-test* design, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri SMK Swadhipa 1 Natar. sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah 20 siswi menggunakan teknik *sampling kuota*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Pembagian kelompok eksperimen berdasarkan hasil *shooting*, pada tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* sebagai berikut :



Data dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan melalui tes dan pengukuran langsung variabel yang diamati, sedangkan data sekunder didapatkan dari instansi terkait seperti sekolah dan sejenisnya serta studi literatur. Tes dan pengukuran variabel

pada saat penelitian berlangsung dilakukan untuk mengukur / menilai peningkatan hasil shooting dengan menggunakan latihan kekuatan dan ketepatan yang telah dibuat.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian, (Sugiyono, 2015:148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes shooting ke arah gawang dengan kekuatan dan ketepatan. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan tes akhir pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap shooting sepak bola menggunakan analisis data uji T. Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B adalah Z hitung < dari Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Sebaliknya bila Z hitung > dari Z tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu latihan kekuatan dan latihan ketepatan. Jenis data itu digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada siswi ekstrakurikuler SMK Swadhipa 1 Natar dengan memberikan dua jenis model latihan yang berbeda maka dapat digambarkan seperti berikut :

Keterangan	Latihan Kekuatan		Latihan Ketepatan	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	7,5	13,1	7,1	14,2
Standar deviasi	2,5495098	2,3781412	2,3309512	2,4855136
Min	4	9	4	11
Max	11	16	10	19

Analisis Data

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi :

Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas Latihan Kekuatan Dan Latihan Ketepatan

Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Latihan kekuatan	0,290	0,294	Normal
Latihan ketepatan	0,292	0,292	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama.

Hasil Uji Homogenitas Latihan Kekuatan Dan Latihan Ketepatan

Data	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Kelompok latihan kekuatan dan ketepatan	1,196	3,179	Homogen

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis uji-t. Untuk menganalisis data hasil eksperimen dengan kaidah pengujian jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a

ditolak. Adapun hasil analisis data penelitian adalah sebagai berikut :
Hasil Uji Hipotesis Analisis Uji T Latihan Kekuatan Dan Latihan Ketepatan

Data	Kekuatan	ketepatan
Jumlah Peningkatan	56	71
Rata-Rata Peningkatan	5,6	7,1
SD Peningkatan	1,577621275	0,994428926
Varians Peningkatan	2,488888889	0,988888889
t _{hitung}	11,225	22,578
t _{tabel}	2,262	2,262
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan kekuatan di dapat $t_{hitung} = 11,225 > t_{tabel} = 2,262$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan terhadap shooting sepak bola. Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan ketepatan di dapat $t_{hitung} = 22,578 > t_{tabel} = 2,262$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan ketepatan terhadap shooting sepak bola.

Hasil Analisis Uji T Perbedaan Tes Awal Dan Akhir Latihan Kekuatan dan Ketepatan.

Data	Tes Awal		Tes Akhir	
	Kekuatan	Ketepatan	Kekuatan	Ketepatan
Jmlh	75	71	131	142
Rata-rata	7,5	7,1	13,1	14,2
SD	2,5495098	2,3309512	2,37814	2,485513

varians	6,5	5,43333 333	5,655 55556	6,1777 77778
t _{hitung}	0,336		-1,011	
t _{tabel}	2,101		2,101	
Kesimpulan	Tidak Ada Perbedaan		Tidak Ada Perbedaan	

Pada tabel di atas diperoleh tes awal kelompok latihan kekuatan dan ketepatan diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,336 < 2,042 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara kelompok latihan kekuatan dan ketepatan. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Sedangkan pada tes akhir kedua kelompok diperoleh nilai $t_{hitung} = -1,011 < 2,101 = t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan kekuatan dan ketepatan. Dari keduanya diperoleh data bahwa kelompok latihan ketepatan lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil shooting sepak bola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat latihan kekuatan, sedangkan kelompok B mendapat latihan ketepatan. Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan hasil shooting sepak bola dari tes awal dan tes akhir siswi secara signifikan. Untuk latihan ketepatan setelah diberikan perlakuan terlihat mengalami peningkatan yang lebih signifikan terhadap hasil *shooting* sepakbola.

Menurut Harsono (1988:47) kekuatan sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Sedangkan Bompa (1999), mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Dengan demikian dapat di simpulkan , kekuatan adalah kemampuan otot dan syaraf untuk melawan suatu tahanan internal dan eksternal untuk membangkitkan tegangan atau tension secara maksimal dalam satu usaha yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot pada manusia. Menurut Sajoto (2010:12), menyatakan bahwa ketepatan adalah pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan sepak bola seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *Shooting*.

Berdasarkan uji analisis data perbedaan tes akhir pada kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kekuatan dan ketepatan. Tetapi, dari kedua kelompok tersebut diperoleh data bahwa kelompok latihan ketepatan lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil *shooting* pada siswi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan kekuatan terhadap *shooting* sepakbola pada siswi ekstrakurikuler sepak bola putri SMK Swadhipa 1 Natar Tahun Ajaran 2016/2017.

Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat disarankan bahan masukkan bagi:

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil *shooting* hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting* agar diperoleh hasil yang optimal.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* dalam sepakbola.
3. Latihan kekuatan dan ketepatan dapat dipilih pelatih sebagai latihan dalam upaya untuk meningkatkan hasil *shooting* dalam sepakbola.

Suranto. 2010. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Lampung: Percetakan Abadi.

Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud

Luxbacher. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.

Muchtar. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Dara Press.

Sajoto. 2010. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Suharno. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan