

RELATIONSHIP BETWEEN STRENGTH, ABDOMINAL MUSCLES

AND FLEXIBILITY TO KICKING IN FOOTBALL PLAYERS

Diky Mauli Anugrah
2005111383

Email: dicky.mauli1383@student.unri.ac.id

Sports Coaching Education,
Faculty of Teacher Training and Education,
Riau University

Abstract: Most football coaches pay less attention to the portion of exercise such as leg muscle strength, abdominal muscle strength and flexibility. Whereas an exercise program like this is very important to improve the physical dominant determinant of kicks. Moreover, in the game of football a player when competing in dire need of power. The problems of this research are (1) Is there a relationship between leg muscle strength and soccer kicks in SSB BOSCHA football players in 2022? (2) Is there a relationship between abdominal muscle strength and soccer kicks in SSB BOSCHA football players in 2022? (3) Is there a relationship between flexibility and soccer kick in SSB BOSCHA football players in 2022?. The purpose of this study was to determine the relationship of leg muscle strength, abdominal muscles, and flexibility to the kicks of SSB BOSCHA soccer players in 2022. This study used a quantitative approach with a sample of 30 students from SSB BOSCHA players. The data retrieval technique obtained is the product moment correlation method, before analyzing the product moment correlation. The instrument in this study used a leg muscle strength test, an abdominal muscle strength test, a flexibility test, and a soccer kick test.

Key words: *leg muscle strength, abdominal muscles, flexibility, soccer kick*

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, OTOT PERUT DAN KELENTUKAN TERHADAP TENDANGAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Diky Mauli Anugrah
2005111383

Email: dicky.mauli1383@student.unri.ac.id
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Riau

Abstrak: sebagian besar pelatih sepakbola kurang dalam memperhatikan porsi latihan seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan. Padahal program latihan seperti ini sangat penting untuk meningkatkan fisik yang dominan penentu tendangan. Apalagi dalam permainan sepakbola seorang pemain saat bertanding sangat membutuhkan *power/kekuatan*. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2021?

(2) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2021? (3) Adakah hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2021?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai, otot perut, dan kelentukan terhadap tendangan pemain sepak bola SSB BOSCHA tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel pemain SSB BOSCHA yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data didapat adalah metode korelasi *product moment*, sebelum melakukan analisis korelasi *product moment*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kekuatan otot tungkai, tes kekuatan otot perut, tes kelentukan, tes tendangan sepak bola.

Kata kunci : kekuatan otot tungkai, otot perut, kelentukan, tendangan sepak bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat bahan dasar kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim, dalam setiap tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Olahraga sepakbola merupakan suatu olahraga yang sudah mendunia. Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, khususnya masyarakat indonesia karena permainan ini bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa hingga orang tua. Sepakbola menjadi suatu olahraga terfavorit dikalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat indonesia. Hal ini terbukti dengan munculnya *club* sepakbola diberbagai daerah dan munculnya *club-club* tangguh ditingkat sekolah, serta dengan adanya kopetisi ditingkat nasional atau daerah, hingga banyak berdirinya sekolah sepakbola. Tendangan sepakbola merupakan salah satu tendangan yang harus dilakukan dengan baik untuk melakukan serangan dalam pertandingansepakbola. Menurut Lubis (2004:29) tendangan sepakbola adalah tendangan yang sering dilakukan pemain untuk menyerang gawang lawan dengan variasi tendangan shotting menggunakan punggung kaki dan passing menggunakan kaki bagian dalam.

Tendangan ini dapat dilakukan dengan mudah agar tepat sasaran, oleh karena itu tendangan sepakbola merupakan tendangan yang sangat efektif yang harus dikuasai dengan baikoleh pemain sepakbola. Faktor fisik dalam tendangan juga harus dimiliki oleh seorang pemain, terutama faktor fisik yang menentukan tendangan sepakbola harus baik. Untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai, Pemain harus dilatih

teknik tendangan sepakbola secara intensif. Untuk meningkatkan faktor fisik penentu tendangan dibutuhkan program latihan yang tepat Dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi tendangan tersebut.

Menurut yosan pradika (2013 : 17), dalam permainan sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh fisik dari

kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan . kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap tendangan sepakbola. Sedangkan otot perut juga memiliki hubungan dengan kinerja otot kaki. Penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut berpengaruh terhadap tendangan penunjang pada pemain sepakbola.

Disini peneliti berkonsultasi kepada pelatih ingin membantu mengetahui apakah ada hubungan antara ketiga variabel bebas tersebut dengan variabel terikat yaitu faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola pada pemain dengan cara melihat apakah ada hubungan tes kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan kekuatan tendangan pada sekolah sepakbola SSB BOSCHA. Dimana tes dilakukan sesuai dengan kondisi dan perkembangan pemain. Karena itu untuk memberikan porsi tes yang tepat dengan unsur- unsur yang dapat menentukan kekuatan tendangan dan harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang dimiliki pemain sebelumnya.

METODELOGI PENELITIAN

Variabel adalah sesuatu yang menjadi obyek pengamatan penelitian, sering disebut faktor yang berperan dalam penelitian atau fenomena yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2017:61) Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai orang, benda atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas (*independen variabel*) dan variabel terikat (*dependen variabel*). Menurut Sugiyono (2008:61) Variabel bebas (*independen variabel*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya, sedangkan variabel terikat (*dependen variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, adanya variabel bebas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis 1, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022. Dengan besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021 sebesar 63,7%. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Yudi

purwanta (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan jauhnya tendangan pada pemain sepakbola, hal ini dikarenakan kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam menunjang tendangan pada pemain sepakbola.

2. Hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis 2, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022. Dengan besarnya hubungan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022 sebesar 51,7%. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Wahyu Kuswantoko (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan.

3. Hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis 3, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola SSB BOSCHA tahun 2022. Dengan besarnya hubungan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada

pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021 sebesar 54,5%. Menurut Bompas, (1999:37) kelentukan memegang peranan penting dalam mempelajari ketrampilan- ketrampilan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain, bahkan untuk mengembangkan kemampuan, kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. Dengan kata lain tanpa kelentukan maka kecepatan ayunan kaki pada saat menendang kurang optimal. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Kuswantoko (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021, dengan nilai signifikan sebesar 63,7%..
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021, dengan nilai signifikan sebesar 51,7%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021, dengan nilai signifikan sebesar 54,5%.

4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan dengan faktor fisik tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021. Jika dilihat dari besarnya tingkat hubungan maka faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola pada pemain sepakbola Poetra Kartoharjo Nganjuk tahun 2021 adalah faktor fisik kekuatan otot tungkai yaitu sebesar 63,7%.

Rekomendasi

1. Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui faktor fisik dominan penentu tendangan sepakbola seperti kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan. Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada pemain sepakbola terkait pentingnya faktor fisik dalam menunjang keterampilan bermain bola khususnya tendangan.

2. Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 32,8% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,S.2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta.
Batty,C.E.2007.*Latihan SepakBola Metode Baru Sarangan*. Bandung Pioner Jaya.
Fenanlampir,Albertus dan Faruq ,Muhammad Muhyi.2015 .*Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*.Yogyakarta:CV.AndiOffset.

Harsono.1988.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.Depdikbud.

Harsono.1998. *Prinsip-Prinsip Pelatihan* .Jakarta:KONIPusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran

Hidayat,W.2017. *Buku pintar sepakbola*. Jakarta. Anugrah.

Ismaryati.2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Komaruddin. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. KappaSigma. Bandung.

Lutan,Ruslidkk.(2002).*Pendidikan kebugaran jasmani:Orientasi Pembinaandi Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.

Martono,N.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisisisi dan Analisis Data Sekunder)*.Jakarta.

Muchtar,R.1992.*Olahraga Pilihan SepakBola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Nugraha,A.C.2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung Nuansa

Sadjana.2004. *Penelitian hasil proses belajar mengajar*. Bandung:

Johnson, Barry L, J. K. Nelson. (2000). *Practical Measurements for Evaluation inPhysical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.