



PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP TENDANGAN KE GAWANG JARAK 16 METER SEPAK BOLA

Satria Armanjaya¹, Ahmad Nuruhudin², Ziko Fajar Ramadhan³, Aditya Trinanda⁴

¹Univesitas Aisyah Pringsewu, Pendidikan Jasmani, Pringsewu, Indonesia

²Univesitas Aisyah Pringsewu, Pendidikan Jasmani, Pringsewu, Indonesia

³Univesitas Aisyah Pringsewu, Pendidikan Jasmani, Pringsewu, Indonesia

⁴Universitas Mangku Wiyata, Pendidikan Jasmani, Cilegon, Indonesia

*Coressponding Author. Email: satria.armanjaya@aisyahuniversity.ac.id

*Email Author: satria.armanjaya@aisyahuniversity.ac.id, ahmadpasca@gmail.com,
zikofajar83@gmail.com, adityatrinanda@mangkuwiyata.ac.id

Received: Februari 2022, Revised: Februari 2023, Accepted: Maret 2023

Abstract

The accuracy of a soccer player's kick is needed to be able to score goals against the opponent's goal. Research Objectives: To analyze the effect of fixed target training methods and changing target training on the accuracy of kicks on soccer goals. Analyzing the influence of high power and low power on the accuracy of kicks on soccer goals. Analyzing the interaction between training methods and power on the accuracy of kicks on soccer goals on SSB Pringsewu Football School players. Research Methods Experiment with 2 x 2 factorial design. The factorial design involves two factors as independent variables, namely exercise method and leg power. The population of this study were 24 SSB Pringsewu Football School players aged 13 years. The results of the study showed that the results of the training method (fixed targets and changing targets) were 0.035 (<0.05). So there is an influence between fixed target training methods and changing target training on the accuracy of kicks at goal. The sig value for leg power (high and low) was 0.017 (<0.05). So there is an influence between high power and low power on the accuracy of kicks on soccer goals for SSB Pringsewu Football School players. The sig value for Training Method * Power is 0.000 (<0.05). In conclusion, the target training method has changed, resulting in significantly better shot accuracy on goal. High leg power is significantly better than low power. There is an interaction between training methods and power on the accuracy of kicks on goal by SSB Pringsewu Football School players.

Keywords: Training methode, leg power, shooting ball

Abstrak

Akurasi tendangan pemain sepak bola sangat di perlukan untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Tujuan Penelitian : Menganalisis pengaruh metode latihan target tetap dan latihan target berubah terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola. Menganalisis pengaruh antara power tinggi dan power rendah terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola. Menganalisis interaksi antara metode latihan dan power terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola pada pemain SSB Pringsewu Football School. Metode Penelitian Eksperimen dengan desain factorial 2 x 2. Rancangan faktorial melibatkan dua buah factor sebagai variable independen yakni metode latihan dan power tungkai. Populasi dari penelitian ini adalah 24 pemian SSB Pringsewu Football School usia 13 tahun. Hasil Penelitian didapatkan hasil metode Latihan (Target Tetap dan Target Berubah) sebesar 0,035 (<0,05). Maka terdapat pengaruh antara metode latihan target tetap dan



latihan target berubah terhadap akurasi tendangan ke gawang. Didapatkan nilai sig untuk Power tungkai (tinggi dan rendah) sebesar 0,017 ($<0,05$). Maka terdapat pengaruh antara power tinggi dan power rendah terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola pada pemain SSB Pringsewu Football School. Didapatkan nilai sig untuk MetodeLatihan * Power sebesar 0,000 ($<0,05$). Kesimpulan metode latihan target berubah memiliki hasil akurasi tendangan ke gawang secara signifikan lebih baik. Power tungkai tinggi secara signifikan lebih baik di banding power rendah. Adanya interaksi metode latihan dan power terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola pemain SSB Pringsewu Football School.

Kata kunci: Akurasi, power tungkai, tendangan bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan. Permainan sepak bola memiliki beberapa tujuan yakni rekreasi dan prestasi. Sepak bola permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan kerjasama dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepak bola (Hamdi, Wahyudi, & Humaedi, 2019).

Faktor yang menentukan dan menunjang keberhasilan dalam bermain sepak bola, diantaranya, teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental. Aspek latihan kondisi fisik memegang peranan penting dalam program latihan berbagai cabang olahraga terkhusus sepak bola. Program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis sehingga memungkinkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik (Anwar, 2013).

Teknik dalam permainan sepak bola merupakan hal yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola. Teknik dasar merupakan syarat bagi pemain sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi dalam sepak bola. Teknik dasar sepakbola yang wajib dimiliki oleh para pemain sepak bola, yakni menendang (shooting), menghentikan/mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan kedalam (throw- in), gerak tipu dan teknik penjaga gawang (goal keeping) (Candra, Sulaiman, & Taufik, 2015). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan berpeluang mencetak gol dengan mudah. Tujuan menendang bola adalah mengumpan, menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk meninggalkan serangan lawan (Raharjo, 2018).

Teknik dasar yang baik ditunjang oleh beberapa faktor, contoh ketika seorang pemain melakukan tendangan, maka salah satu faktor yang menunjang adalah power tungkai yang baik (Akhbar, 2017). Ketika power yang digunakan itu sesuai dengan yang seharusnya, maka akan menghasilkan tendangan yang sulit untuk dibendung oleh penjaga gawang sehingga dapat memperbesar peluang terjadinya gol. Maka selain harus bisa menguasai teknik dasar yang baik,



kita juga perlu untuk melatih komponen penunjang yang mempengaruhi baik tidaknya teknik dasar. Jika akurasi tendangan baik, maka kemungkinan gol yang terjadi juga akan lebih besar (Thomas, Rustiadi, & Hartono, 2021).

Pemain usia dini melakukan latihan menendang kegawang dilakukan dengan jarak yang dekat 7-8 meter. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus mulai melakukan tendangan dari jarak yang lebih jauh dari gawang (Yulianto & Budiyono, 2021). Sasaran tendangan yang baik dilakukan pemain dengan memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik yang rumit dan sulit dilakukan. Setiap pemain harus mampu melakukan tendangan dalam keadaan apapun dengan memusatkan konsentrasi terhadap bola (Aminudin, Sugiyanto, & Liskustyawati, 2020).

Prestasi sepak bola di Indonesia masih harus dilakukan pelatihan dari usia dini sampai usia dewasa banyak yang menjadikan sepak bola olahraga paling populer di dunia (Trianda, Maidarman, Mardela, & Soniawan, 2020). Salah satu upaya peningkatan prestasi sepak bola Indonesia, memberikan individu, kelompok dan lembaga kebebasan untuk membentuk sekolah sepak bola (SSB). Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan, pembinaan tentang teknik dasar sepak bola, dan keterampilan bermain sepak bola mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar, serta memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen *pre test* dan *post test* desain. Sample dalam penelitian ini adalah 24 pemain SSB Pringsewu Football School. Peneliti melakukan tes power otot tungkai menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling* dari 28 populasi di peroleh 24 orang sampel yang terbagi menjadi 2 kelompok. Sesuai dengan hasil tingkatan power otot tungkai yang diperoleh dengan metode latihan menggunakan target berubah dan target tetap.

Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan pelaksanaan program latihan tiga kali dalam satu minggu. Dalam desain faktorial dua atau lebih variabel dimanipulasi secara simultan untuk mengetahui pengaruh masing-masing terhadap variabel terikat di samping pengaruh yang disebabkan oleh interaksi antara variabel” (Sugiyono, 2015b), yaitu Kelompok latihan menggunakan target berubah dan power tungkai tinggi. Kelompok latihan target berubah dan power tungkai rendah. Kelompok latihan target tetap dan power tungkai tinggi. Kelompok latihan target tetap dan power tungkai rendah. Instrument akurasi tendangan ke gawang dengan jarak 16 meter menggunakan (Nur Hasan, 2007) dengan validitas 0,56 dan reliabelitas 0,73.



Analisis data dilakukan uji prasyarat analisis yaitu Uji Normalitas (Uji kolmogorov smirnov) dan Uji Homogenitas Varians (dengan uji levene's test). Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variansi pada tiap-tiap kelompok homogen atau tidak. Analisis Kuantitatif penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis vactorial (ANAVA) dua arah pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata sampel.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov (Sugiyono, 2015a). Pengujian data dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan komputer. Hasil uji kolmogorov smirnov secara lengkap dapat dilihat pada lampiran sedangkan rangkuman seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sample

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Hasil	.126	24	.200*	.964	24	.518
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Uji normalitas dapat menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov apabila besar sampel > 50 sedangkan teknik Shapiro-Wilk digunakan apabila besar sampel < 50 . Dikarenakan dalam penelitian ini jumlah sampel kurang dari 50 pada setiap kelompok, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik Shapiro-Wilk. Dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan normal jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak normal jika nilai sig $< 0,05$.

Tabel 2. Uji Homogenitas Sample

Levene's Test of Equality of Error Variances^a			
Dependent Variable: Akurasi Shooting			
F	df1	df2	Sig.
.726	3	20	.548

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Test of Homogeneity of Variances. Data dikatakan homogen jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak homogen jika nilai sig $< 0,05$. Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas diatas, didapatkan nilai sig $0,548 > 0,05$. Maka



dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Maka selanjutnya jika dikatakan terdapat perbedaan, kelompok yang memiliki peningkatan yang lebih baik antara latihan target sasaran tetap dan target sasaran berubah yaitu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Hasil Penelitian

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: Hasil Akurasi Shooting					
Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1.728 ^a	3	.576	14.835	.000
Intercept	118.815	1	118.815	3059.614	.000
Metode Latihan	.202	1	.202	5.193	.034
Power	.027	1	.027	.687	.017
Metode Latihan * Power	1.500	1	1.500	38.627	.000
Error	.777	20	.039		
Total	121.320	24			
Corrected Total	2.505	23			

a. R Squared = .690 (Adjusted R Squared = .643)

Berdasarkan tabel diatas, hasil output Tests of Between-Subjects Effects di atas, didapatkan nilai sig untuk Metode Latihan (Target Tetap dan Target Berubah) sebesar 0,035 (<0,05). Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh antara metode latihan target sasaran tetap dan latihan target sasaran berubah terhadap tendangan ke gawang pada pemain SSB Pringsewu Football School.

Berdasarkan hasil output Tests of Between-Subjects Effects di atas, didapatkan nilai sig untuk Power Tunggal (tinggi dan rendah) sebesar 0,017 (<0,05). Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh antara power tinggi dan power rendah terhadap akurasi tendangan ke gawang sepak bola pada pemain SSB Pringsewu Football School.

Berdasarkan hasil output Tests of Between-Subjects Effects diatas, didapatkan nilai sig untuk Metode Latihan * Power sebesar 0,000 (<0,05). Maka dapat disimpulkan jika terdapat interaksi antara metode latihan dan power terhadap tendangan ke gawang sepak bola pada pemain SSB Pringsewu Football School. Interaksi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:



Tabel 5. Interaksi pengaruh metode latihan dan power tungkai

Metode Latihan * Tingkat Power Tungkai					
Dependent Variable: Hasil Akurasi Shooting					
Metode Latihan	Tingkat Power Tungkai	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Metode Latihan Target Tetap	Power Tungkai Tinggi	1.850	.080	1.682	2.018
	Power Tungkai Rendah	2.417	.080	2.249	2.584
Metode Latihan Target Berubah	Power Tungkai Tinggi	2.533	.080	2.366	2.701
	Power Tungkai Rendah	2.100	.080	1.932	2.268

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat jika individu yang memiliki power tungkai tinggi lebih baik jika diberikan metode latihan target berubah dari pada diberikan metode latihan target tetap, sedangkan individu yang memiliki power tungkai rendah lebih baik jika diberikan metode latihan target tetap dari pada diberikan metode latihan target berubah.

PEMBAHASAN

Kelompok metode latihan target tetap dengan kekuatan otot tungkai tinggi M(1.850). Kelompok latihan target tetap dengan kekuatan tungkai rendah M(2.417). Kelompok latihan target berubah dengan kekuatan otot Tungkai tinggi M(2.533). Kelompok latihan target berubah dengan kekuatan otot tungkai rendah M(2.100). Hasil selisih rata-rata kedua kelompok tersebut menunjukkan jika kelompok dengan latihan target berubah dan kekuatan otot tungkai tinggi memiliki hasil akurasi tendangan ke gawang lebih baik.

Temuan hasil penelitian (Zubaidin, Syah, & Wibawa, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020.

Teknik dalam sepak bola dibedakan menjadi 2, yaitu: Teknik tanpa bola (teknik badan), Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang menyangkut cara berlari, cara melompat, cara gerak tipu badan, Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik



menendang, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik tipu menggunakan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang (Ramirez-Campillo et al., 2021). Pada umumnya tendangan ke gawang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan bagian punggung kaki (Budiharjo, Florentinus, Sugiharto, & Soegiyanto, 2018). Teknik latihan tendangan ke gawang harus diterapkan dengan baik dan berkelanjutan agar atlet terbiasa melakukan dan dapat menerapkan disaat pertandingan.

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada kondisi SSB yang baru mulai menyusun program latihan setelah berhenti selama covid 19. Latihan yang dilakukan masih belum terjadwal dengan baik.

KESIMPULAN

Metode latihan target berubah memiliki hasil akurasi tendangan ke gawang yang secara signifikan lebih baik daripada metode latihan target tetap. Power tungkai tinggi memiliki hasil tendangan ke gawang yang secara signifikan lebih baik daripada power tungkai rendah. Ada interaksi antara metode latihan dan power otot tungkai terhadap hasil akurasi tendangan ke gawang sepak bola. Metode latihan target tetap dan power tungkai rendah memiliki hasil akurasi tendangan ke gawang yang secara signifikan lebih baik daripada latihan target tetap dan power otot tungkai tinggi. Metode Latihan target berubah dan power tungkai tinggi memiliki hasil tendangan ke gawang yang secara signifikan lebih baik daripada latihan target berubah dan power otot tungkai rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Powerotot Tungkai Terhadap Akurasi Shootingatlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 1689–1699.
- Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2020). Contribution Leg Muscle Strength, Dynamic Balance and Hip Joint Flexibility to the Accuracy of Football Shooting. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 3(2), 912–918. <https://doi.org/10.33258/birle.v3i2.985>
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Budiharjo, B., Florentinus, T. S., Sugiharto, & Soegiyanto, K. S. (2018). The Effectiveness of Power of Leg Muscles and Flexibility of Leg Muscles to Improve Lofted Kick Method. *International Conference on Science and Education and Technology*, 247(Iset), 86–90.



<https://doi.org/10.2991/iset-18.2018.18>

- Candra, R. D., Sulaiman, & Taufik, H. (2015). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 159–164.
- Hamdi, A., Wahyudi, A. S. B. S. E., & Humaedi. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 103–113. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Nur Hasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ramirez-Campillo, R., García-de-Alcaraz, A., Chaabene, H., Moran, J., Negra, Y., & Granacher, U. (2021). Effects of Plyometric Jump Training on Physical Fitness in Amateur and Professional Volleyball: A Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 12(February), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.636140>
- Sugiyono. (2015a). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015b). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Thomas, A., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2021). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Football Passing Accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 272–276. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/49601>
- Trianda, M. R., Maidarman, Mardela, R., & Soniawan, V. (2020). Analisis Teknik Shooting Pemain Sepak Bola SSB Seroja BukitTinggi. *Jurnal Patriot*, 2(4), 982–990.
- Yulianto, P. F., & Budiyo, K. (2021). Pengaruh Model Latihan Drill Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Pemain Usia Junior SSB Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 5–24.
- Zubaidin, Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportif*, 1(1), 39–48.

