Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Dan Percaya Diri Terhadap Ketepatan Menembak Ke Gawang

Sandy Suardi
STKIP Kusuma Negara, Jakarta
* Email: sandy_suardi@stkipkusumanegara.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung dan tidak langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi, percaya diri terhadap ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran tes, sedangkan teknik analis melalui analisis jalur *path*yang akan mengkaji keterkaitan antara variabel penelitian serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara variabel satu dengan lainnya. Berdasarkan hasil temuan penelitian dengan varibel eksogen terdiri dari kekuatan otot tungkai (X1), koordinasi (X2), dan percaya diri (X3). Variabel endogen terdiri dari ketepatan menembak ke gawang (Y). Yaitu: a) Terdapat pengaruh positif antara kekuatan otot tungkai (X1) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; b) Terdapat pengaruh positif antarakekuatan otot tungkai (X1) terhadap percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; c) Terdapat pengaruh positif antarakoordinasi (X2) terhadap percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; d) Terdapat pengaruh positif antarakekuatan otot tungkai (X1) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) melalui percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan. Terdapat pengaruh positif antarakoordinasi (X2) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) melalui percaya diri pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

Kata kunci: Pengaruh, Sepakbola, Otot Tungkai, Kepercayaan Diri.

Abstract

This study aims to determine whether or not there is a direct and indirect influence between leg muscle strength, coordination, confidence in the accuracy of shooting at goal at the Ragunan Sports School football branch. The research method used in this research is the survey method with the test measurement technique, while the analysis technique uses the path path analysis which examines the relationship between the research variables and measures the direct and indirect effects between one variable and another. Based on the research findings, exogenous variables consist of leg muscle strength (X1), coordination (X2), and self-confidence (X3). The endogenous variable consists of shooting accuracy at goal (Y). Namely: a) There is a positive influence between leg muscle strength (X1) on shooting accuracy at goal (Y) at the Ragunan Sports School football branch; b) There is a positive influence between leg muscle strength (X1) on self-confidence (X3) in the football branch of the Ragunan Sports School; c) There is a positive influence between coordination (X2) on self-confidence (X3) in the football branch of the Ragunan Sports School; d) There is a positive influence between leg muscle strength (X1) on shooting accuracy at goal (Y) through self-confidence (X3) at the Ragunan Sports School football branch. There is a positive influence between coordination (X2) on the accuracy of shooting at goal (Y) through confidence in the football branch of the Ragunan Sports School.

***Keywords**: Influence, Football, Leg Muscles, Confidence.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan (Muhajir, 2017). Dalam permainan sepakbola menendang bola sering disebut menembak sebagaimana pendapat Nugraha. "*Shooting is a way to kick the ball with hard feet with the aim of creating a goal*" (Nugraha, Hidayah, & Sulaiman, 2019). Sedangkan pendapat lain, mengatakan bahwa sepakbola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Şener & Karapolatgil, 2015).

Karena itu sepakbola dapat dikatakan sebagai bahasa universal dan sering kita saksikan pertandingan sepakbola yang bersifat persahabatan, pertandingan untuk memperebutkan suatu piala kejuaraan, bertaraf internasional, nasional, daerah sampai ke desa selalu di padati oleh penonton.

Khusus di Indonesia cabang olahraga yang satu ini memang telah berakar dan tersosialisasi bahkan sepakbola saat ini telah berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena olahraga ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, orang dewasa dan orang tua melalui olahraga ini pula masyarakat dapat menyadari betapa pentingnya olahraga untuk menjaga agar tubuh kita tetap sehat.

Untuk menciptakan banyak gol dalam permainan sepakbola tentu tidaklah mudah selain harus menguasai berbagai teknik dasar juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik dalam olahraga merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi dan juga tujuan kesegaran jasmani. Kondisi fisik terdiri dari berbagai macam kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Menembak adalah cara untuk menendang bola dengan kaki yang keras dengan tujuan menciptakan gol. "*Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang" (Utomo, 2017)

Pada saat melakukan teknik tembakan yang baik juga diperlukan kondisi fisik seperti kekuatan, koordinasi, dan ketepatan bahkan seseorang harus mempunyai percaya diri yang tinggi pada saat akan melakukan tendangan tersebut. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Pendapat lain mengungkapkan, Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakangerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Iswoyo & Junaidi, 2015).

Permainan sepakbola yang dominan mengandalkan bagian bawah tubuh membutuhkan otot tungkai yang kuat dan cepat untuk memperagakan setiap keterampilan. Power yang digerakkan dalam permainan sepakbola bersumber pada ekstremitas bawah (Kirkendall, 2011). Sejalan dengan pendapat sebelumnya yang mengatakan "*Muscle power depends on the amount of nerve stimulation and the number of active motor units*". Kekuatan otot tergantung pada jumlah stimulasi saraf dan jumlah unit motorik aktif (Rezaimanesh, Amiri-Farsani, & Saidian, 2017)

Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat (Rosita, Hernawan, & Fachrezzy, 2019). Bukan hanya kekuatan dan kelincahan, dalam permainan sepak bola dibutuhkan keseimbangan agar tujuan permainan sepak bola dapat dicapai dengan mudah.

"*Balance is a complex function of the neuromuscular system. It is controlled by sensory input, central processing and neuromuscular responses. Vestibular, proprioceptive and visual inputs are the major sensory inputs"* (Yılmaz, Kazancı, Çakan, & Gül, 2018)..

Sesuai pendapat diatas, maka ketika kekuatan dan kecepatan seimbang dan terpenuhi oleh setiap pemain maka hal tersebut akan menunjang prestasi, dan pada dasarnya kecepatan, kekuatan dan keseimbangan dapat dipelajari oleh setiap pemain didukung oleh latihan dan belajar sebagai imbas dari interaksi aktif dengan lingkungan (Yudha & Suwarjo, 2014).

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung dan tidak langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi, percaya diri terhadap ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

Secara lebih khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung serta seberapa besar pengaruh antara tentang : a) Pengaruh langsung kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; b) Pengaruh percaya diri terhadap ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; c)

Pengaruh langsung kekuatan otot tungkai terhadap percaya diripada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; d) Pengaruh tidak langsung kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan menembak ke gawang melalui percaya diri pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu; cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu bersifat rasional, empiris, dan sistematis (Sugiyono, 2013).

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran tes, sedangkan teknik analis melalui analisis jalur *path*yang akan mengkaji keterkaitan antara variabel penelitian serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara variabel satu dengan lainnya.

Penelitian ini mengkaji empat variabel, terdiri dari tiga variabel eksogen dan satu variabel endogen, variabel eksogennya yaitu, kekuatan otot tungkai (x1), koordinasi (x2), percaya diri (x3) dan variabel endogennya yaitu ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran kekuatan otot tungkai, koordinasi, percaya diri serta ketepatan menembak ke gawang pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka meliputi : data dari kekuatan otot tungkai, koordinasi, percaya diri serta hasil tes ketepatan menembak ke gawang. Sesuai dengan perumusan metodologi penelitian dan model teoretik yang telah diuraikan dimuka, teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah *path analyzis*.

Analisis meliputi : (1) deskripsi data, (2) uji persyaratan analisis yakni uji normalitas data dan uji homogenitas varians data, (3) uji linieritas regresi dan uji signifikansi regresi, (4) analisis jalur yang meliputi : pengujian model, pengujian hipotesis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, Pada bagian ini akan dipaparkan deskripsi data penelitian *Path Analisis* yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata, simpangan baku, varians, dan pengujian normalitas, linieritas, analisis regresi dan pengujian hipotesis.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penelitian

Pengaruh Variabel	Pengaruh Kausal				
	Langsung	Tidak Langsung			Total
		X1	X2	X3	
X_1 terhadap X_3	0,333				0,333
X_2 terhadap X_3	0,472				0,472
X_1 terhadap Y	0,270			0,167	0,437
X_2 terhadap Y	0,426			0,286	0,712
X_3 terhadap Y	0,299				0,299
X_1,X_2, Terhadap X_3	0,523				0,523
X_1,X_2,X_3 Terhadap Y	0,753				0,753

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan kekuatan otot tungkai dan koordinasi dan percaya diri secara bersama-sama terhadap ketepatan menembak ke gawang. setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara bersama-sama maupun individu signifikan pengaruhnya terhadap Ketepatan menembak ke gawang. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari kekuatan otot tungkai dan ketepatan menembak ke gawang terhadap Percaya diri $X_3 = 0{,}333X_1 + 0{,}472X_2 + 0{,}691$.

Besarnya kontribusi variabel kekuatan otot tungkai(X1) dan koordinasi (X2) secara bersama-sama terhadap percaya diri adalah sebesar = 52,3% sedangkan 47,7% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel kekuatan otot tungkai dan koordinasi.

Kontribusi variabel kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap percaya diri (X_3) secara langsung adalah sebesar 0,333 = 33,3%. Sementara variabel Koordinasi (X_2) memiliki kontribusi secara langsung sebesar 0,472 = 47,2%. Pengaruh antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi yang berkorelasi terhadap Percaya diri sebesar R^2_{square}= 0,5230= 52,30%.

Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan percaya diri, atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi yang baik dimana keduanya memiliki kontribusi sebesar 52,30% untuk dapat meningkatkan percaya diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulanya dari artikel ini berdasarkan hasil temuan penelitian dengan varibel eksogen terdiri dari kekuatan otot tungkai (X1), koordinasi (X2), dan percaya diri (X3). Variabel endogen terdiri dari ketepatan menembak ke gawang (Y). Yaitu: a) Terdapat pengaruh positif antara kekuatan otot tungkai (X1) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; b) Terdapat pengaruh positif antarakekuatan otot tungkai (X1) terhadap percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; c) Terdapat pengaruh positif antarakoordinasi (X2) terhadap percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan; d) Terdapat pengaruh positif antarakekuatan otot tungkai (X1) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) melalui percaya diri (X3) pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan. Terdapat pengaruh positif antarakoordinasi (X2) terhadap ketepatan menembak ke gawang (Y) melalui percaya diri pada cabang sepakbola Sekolah Olahragawan Ragunan.

DAFTAR PUSTAKA

Iswoyo, T., & Junaidi, S. (2015). Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash. Journal Of Sport Sciences And Fitness, 4(2).

Kirkendall, D. (2011). Soccer anatomy. Human Kinetics. United States.

Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.

Nugraha, S., Hidayah, T., & Sulaiman. (2019). Development Of Drill Shooting Training Aid At Futsal Club In Wonosobo Regency. Journal Of Physical Education And Sports, 8(2).

Nurhidayah, & Sukoco, P. (2015). Pengaruh Model Latihan Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Smpn I Bantul. Jurnal Keolahragaan, 3(1).

Rezaimanesh, D., Amiri-Farsani, P., & Saidian, S. (2017). The Effect Of A 4 Week Plyometric Training Period On Lower Body Muscle Emg Changes In Futsal Players. Procedia - Social And Behavioral Sciences.

Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 4(2).

Şener, İ., & Karapolatgil, A. (2015). Rules of the Game: Strategy in Football Industry. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 207.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(7).

Yılmaz, R., Kazancı, N., Çakan, N., & Gül, A. (2018). Evaluation Of Dynamic Postural Balance In Pediatric Familial Mediterranean Fever Patients. he Journal of Pediatric Research, 5(3).

Yudha, C., & Suwarjo. (2014). Improving Self Confidence And Mathematic Learning Achievement Using Realistic Approach In Students Of Public Elementary School. Jurnal Prima Edukasia, 2(1).