

## **Dukungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Dan Kecepatan Laju Tendangan Bola Atlet Rama Selection FC**

**Hussain Fatahillah<sup>1</sup>, Agus Rusdiana<sup>2</sup>, Iman Imanudin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No. 229 Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

Email : hussain.fatahillah96@gmail.com

### **ABSTRAK**

Sepakbola adalah olah raga yang sangat populer di Indonesia yang membutuhkan kekuatan fisik untuk menentukan kemenangan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan power otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan lari atlet dan kecepatan laju tendangan atlet sepakbola di Rama FC. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian penjelasan (*explanatory research*) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu power otot tungkai (X) sebagai variabel independen (bebas), kecepatan lari (Y1) sebagai variabel dependen (terikat) dan kecepatan/laju tendangan bola (Y2) sebagai variabel dependen (terikat). Hasil Penelitian ini adalah hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari dengan nilai  $F= 331.753$  dan  $Sig. = 0,000$  yang berarti  $< 0,05$ , artinya terdapat pengaruh dari power otot tungkai terhadap kecepatan lari. Hubungan yang antara power otot tungkai dengan laju tendangan bola dengan nilai  $F= 378,136$  dan  $Sig. = 0,000$  yang berarti  $< 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan dari power otot tungkai terhadap kecepatan lari.

***Kata kunci: Bola, Otot, Power, Tungkai, Kecepatan, Tendangan***

### **ABSTRACT**

Football is a very popular sport in Indonesia that requires physical strength to determine victory. The aim to be achieved in this research is to determine the effect of leg muscle power support on increasing the running speed of athletes and the kicking speed of football athletes at Rama FC. The type of research is explanatory research with a quantitative approach. In this research, there are three variables, namely leg muscle power (X) as the independent variable, running speed as the dependent variable and ball kick speed/speed as the dependent variable. The results of this research are the relationship between leg muscle power and running speed with a value of  $F = 331.753$  and  $Sig. = 0.000$  which means  $< 0.05$ , meaning there is an influence of leg muscle power on running speed. The relationship between leg muscle power and ball kick rate with a value of  $F = 378.136$  and  $Sig. = 0.000$  which means  $< 0.05$ , meaning there is a significant relationship between leg muscle power and running speed

***Keywords: Ball, Leg Muscles, Power, Speed, Kicks***

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia maupun didunia. Sepakbola termasuk olahraga yang mudah diterima oleh masyarakat, dibuktikan dengan olahraga sepakbola sudah menjamur di pelosok-pelosok daerah di Indonesia.

Sepakbola adalah bentuk permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang, para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola. Hanya ada satu pemain dari kedua tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu dilakukan dalam area terbatas di sekitar gawang. Pemain itu disebut penjaga gawang atau kiper. Tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya (Saputra, 2023). Pada sepak bola, otot memiliki peran yang cukup penting dalam melakukan banyak kegiatan, dengan performa otot yang baik maka akan memperoleh kemenangan yang tinggi. Semua jenis kondisi fisik dapat dikembangkan dengan begitu banyak bentuk latihan dan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dan berperan besar dalam olahraga sepakbola adalah power (Mulyana, 2019). Karena power akan menentukan seberapa keras, seberapa jauh pemain sepakbola dapat menendang bola dan seberapa tinggi jangkauan lompatan menyundul bola maupun lompatan menepis bola.

Menurut Khalid dan Rustiawan (2020) mengatakan bahwa power adalah gabungan komponen kondisi fisik antara kecepatan dan kekuatan. Berpengaruhnya perpaduan antara kecepatan dan kekuatan mengakibatkan kemunculan power, artinya power merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya dipengaruhi oleh kontraksi otot. Hal ini bisa sangat membantu dalam meningkatkan performa pemain sepakbola ketika latihan atau bertanding

Daya ledak/power otot tungkai yang memiliki fungsi sebagai fase awal ketika pemain sepak bola ingin melakukan akselerasi serta melakukan sprint untuk mengejar bola ataupun mempertahankan bola. Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan sepak bola (Maliki et al., 2017). Daya

ledak otot tungkai memiliki peran yang penting untuk menambah kecepatan lari pada pemain sepak bola. Hal ini karena daya ledak otot merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan untuk memperoleh kecepatan lari yang baik (Amir et al, 2020).

Kecepatan adalah gerakan yang memfokuskan badan untuk berpindah serta bergerak dari satu tempat ke tempat yang dituju secara cepat, ada beberapa jenis dari kecepatan yaitu sprint, reaksi dan bergerak (Kusuma & Kardiawan, 2017). Dalam melakukan permainan sepak bola salah satunya passing pendek, passing terobosan dan menghentikan serangan balik lawan kecepatan memiliki peran sangat penting karena bisa merubah pola permainan secara cepat. Masih banyak pemain sepak bola yang dalam kategori kelompok umur masih belum memiliki kecepatan yang memadai sehingga berpengaruh pada permainannya di lapangan dan apabila kecepatan menurun akan sangat mempengaruhi hasil dan prestasi seorang itu sendiri (Maliki et al., 2017).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tendangan bola ke gawang yang dilakukan oleh seorang pemain. Salah satunya adalah kemampuan pemain dalam mengarahkan tendangan dengan baik agar dapat memiliki kekuatan dan akurasi yang tinggi. Kekuatan dan akurasi tendangan ke gawang Sepak bola sangat penting, karena tendangan yang kuat akan membuat bola bergerak dengan cepat menuju gawang. Kekuatan tendangan yang tinggi dapat membuat kiper kesulitan untuk menghalangi atau menangkap bola, sehingga peluang untuk mencetak gol menjadi lebih besar (Basri et al, 2023)

Rama FC adalah kependekan Rajamandala FC. Rama FC merupakan salah satu tim sepak bola di daerah kecamatan Cipatat, Kab. Bandung Barat. Rama FC terdiri dari 22 Atlet dan mereka semua berusia umum di kisaran usia 14 tahun - 30 tahun. Jadwal latihan rutin di Rama FC ada 4 hari pertemuan di dalam 1 pekannya (senin, rabu, jumat, dan minggu). Di dalam 1 bulan Rama FC mengadakan 2 kali pertandingan *friendly match* dengan club - club yang ada disekitar daerah Kabupaten Bandung barat dan daerah sekitar Cianjur.

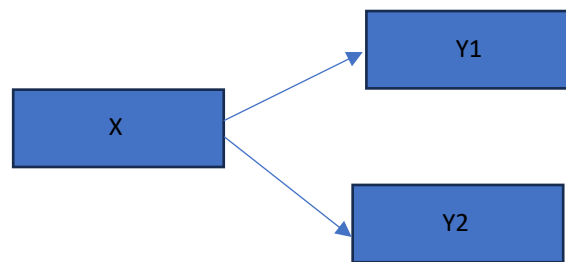
Melihat kondisi yang telah diungkapkan diatas, penulis termotivasi untuk meneliti dan menganalisis bagaimana pengaruh power otot tungkai terhadap kecepatan lari dan kecepatan laju tendangan bola pada atlet sepakbola dari atlet Rama FC, dengan judul "Dukungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari dan Kecepatan Laju Tendangan Bola Atlet Rama Selection FC"

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian penjelasan (explanatory research) dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:6) penelitian eksplanasi adalah penelitian yang menjelaskan kedudukan antara variabel-variabel diteliti serta hubungan antara variabel yang satu dengan yang lain melalui pengujian hipotesis yang telah dirumuskan.

Penelitian ini juga bersifat paradigma ganda dengan dua variabel dependen. Penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu power otot tungkai sebagai variabel independen (bebas), kecepatan lari sebagai variabel dependen (terikat) dan kecepatan/laju tendangan bola sebagai variabel dependen (terikat).

Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Keterangan.

X : Power Otot Tungkai

Y1 : Kecepatan Lari

Y2 : Kecepatan Laju Tendangan Bola

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh yang artinya seluruh atlet berusia 14-25 tahun sejumlah 22 atlet di Rama FC diteliti, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu.

Ada 3 instrumen pada penelitian ini yaitu pengukuran daya ledak otot tungkai dan kecepatan

### 1. Tes mengukur power/daya ledak dengan *vertical jump*

Cara mengukurnya dengan a) terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diarahkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, b) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk

papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut. c) Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat

## 2. Kecepatan Lari dengan lari sprint 20 m

Cara mengukurnya dengan a) Atlet siap berdiri di belakang garis start. b) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan start berdiri. c) Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis akhir, d) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya” sampai dengan garis finish, e) Tes dilaksanakan 3 kali, f) Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan persatuan detik (0,01).

## 3. Tes Kecepatan Tendangan Bola

Cara mengukurnya dengan a) Atlet berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran, b) Pada saat kaki atlet mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran, c) Atlet diberi 3 (tiga) kali kesempatan, d) Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu antara bola ditendang sampai masuk ke garis gawang, ketiga waktu dicatat.

Analisis data dilakukan setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data agar dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan. Pengujian yang dilakukan antara lain Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Asumsi Klasik serta Uji Hipotesis. Analisis data menggunakan IBM SPSS 27.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Hasil penelitian terhadap 22 sampel pada atlet Rama FC, dilakukan dengan menggunakan 3 tes yaitu vertical jump untuk menggambarkan power otot tungkai (X1), lari sprint 20 meter untuk tes kecepatan lari (Y1), dan tes laju kecepatan tendangan bola (Y2).

Berikut ini hasil dari pengukuran 3 variabel tersebut:

Tabel 1. Hasil pengukuran terhadap 3 variabel

NO	Vertical Jump (X1)	Kecepatan Lari 20 m (Y1)	Laju tendangan (Y2)
1	47.0	3.28	2.69
2	46.0	3.37	2.86
3	48.0	3.26	2.59
4	45.0	3.39	2.92
5	48.3	3.24	2.59
6	43.0	3.41	2.93
7	48.3	3.12	2.49
8	41.3	3.52	3.00
9	49.0	3.01	2.43
10	42.0	3.67	3.11
11	49.7	2.97	2.43
12	41.0	3.75	3.17
13	50.0	2.92	2.27
14	41.7	3.76	3.30
15	50.3	2.81	2.22
16	40.7	3.81	3.37
17	50.7	2.74	2.20
18	40.3	3.85	3.48
19	51.0	2.67	2.08
20	40.0	3.91	3.58
21	52.3	2.51	1.89
22	39.7	3.98	3.63

Dari hasil pengukuran tersebut kemudian dilakukan analisis deskriptif yang bertujuan memberikan karakteristik dan gambaran umum terkait penelitian.

Tabel 2. Analisis Deskriptif terhadap X1, Y1 Dan Y2

	Nilai Minimum	Nilai Minimum	Rata-rata
X1	39.70	52.30	45.70
Y1	2.51	3.98	3.32
Y2	1.89	3.63	2.8

Berdasarkan hasil tabel diketahui bahwa power tungkai maksimal adalah 52,30 cm sedangkan yang paling rendah adalah 39,70 cm sedangkan rata-ratanya adalah 45,7 cm. Pada pengukuran kecepatan lari sprint 20 meter dengan nilai paling cepat adalah 2,51 detik sedangkan paling lambat adalah 3,98 detik dan rata-ratanya adalah 3,32 detik. Pada

pengukuran laju tendangan bola rata-rata 2,8 detik, sedangkan yang paling cepat adalah 1.89 detik dan yang paling lambat adalah 3.63 detik.

Tabel 3. Uji Reabilitas variabel X1, Y1, dan Y2

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	r tabel	Keterangan
X1	0.957	0.4044	reliabel
Y1	0.986	0.4044	reliabel
Y2	0.993	0.4044	reliabel

Hasil dari uji realibilitas variabel diatas menunjukkan nilai yang dihasilkan di atas 0,9 atau dapat dikatakan nilai Cronbach's Alpha > r tabel. Dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam angket/kuesioner dinyatakan reliabel.

Uji linearitas digunakan untuk mengkonfirmasi apakah sifat linear antar dua variabel yang diidentifikasi secara teori sesuai dengan hasil observasi yang ada. Karena terdapat variabel Y dalam penelitian ini, maka uji linearitas dilakukan 2 kali. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan *compare mean* antara variabel terikat dan bebas diperoleh tabel berikut:

Tabel 4. Tabel Uji Linearitas Antara Power Tungkai dan Laju Tendangan

		Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.	
KecLari * PowerTu ngkai	Between Groups	(Combined) 3.959	0.198	27.493	0.149	
		Linearity	3.741	3.741	519.531	0.028
		DFL	0.218	0.011	1.596	<b>0.562</b>
	Within Groups	.007	0.007			
Total		3.966				

Untuk melihat data linier atau tidak, ketentuan yang digunakan dapat dilihat nilai sig dari kolom deviation from linearity. Ketentuannya jika nilai sig > 0,05 maka data. Berdasarkan ketentuan tersebut, hasil perhitungan pertama untuk melihat linieritas variabel X dengan Y1 menunjukkan angka 0,562 > 0,05, maka data mempunyai hubungan yang linear.

Tabel 5. Tabel Uji Linearitas Antara Power Tungkai dan Laju Tendangan

		Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.	
Laju Tendangan Power Tungkai	Between Groups	(Comb) 5.425	0.271	54.253	0.107	
		Linearity	5.157	5.157	1031.498	0.020
		DFL	0.268	0.014	2.819	<b>0.442</b>
	Within groups	0.005	0.005			
Total		5.430				

Pada perhitungan data kedua ini ketentuan yang digunakan sama dengan penjelasan ketentuan pada uji linieritas pertama dimana data dapat dilihat nilai sig dari kolom deviation from linearity. Ketentuannya jika nilai sig > 0,05 maka data. Berdasarkan ketentuan tersebut, hasil perhitungan kedua untuk melihat linieritas variabel X dengan Y2 menunjukkan angka 0,442 > 0,05, maka data mempunyai hubungan yang linear

Tabel 6. Analisis Koefisien Determinasi

	R	R Squared
KecLari * PowerTungkai	-0.971	0.943
LajuTendangan * PowerTungkai	-0.975	0.950

Pada hasil di atas nilai korelasi antara power otot tungkai dengan kecepatan otot tungkain adalah -0,971 sedangkan korelasi antara power otot tungkai dengan laju tendangan bola adalah 0,975%. Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel penelitian ada di kategori kuat. Melalui tabel ini juga diperoleh nilai R Square atau koefisien determinasi yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai yang diperoleh adalah 0,943 yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas Power otot tungkai (X) memiliki pengaruh kontribusi sebesar 94,3 % terhadap variabel Kecepatan lari (Y1), sedangkan sisanya yaitu 5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sedangkan nilai R square pada variabel power otot tungkai dengan kecepatan laju Bola adalah 0,95 sehingga power otot tungkai sangat berpengaruh pada laju tendangan bola sebesar 95 % sedangkan sisanya 5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Tabel 7. Uji F antara Power Otot Tungkai (X) dengan Kecepatan Lari (Y1)  
 ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3.741	1	3.741	<b>331.753</b>	0.000 <sup>b</sup>
Residu	0.226	20	0.011		
Total	3.966	21			

Tabel di atas digunakan untuk menentukan taraf signifikansi dari regresi. Kriterianya dapat ditentukan berdasarkan uji F atau uji nilai Signifikansi (Sig.). Cara yang paling mudah dengan uji Sig., dengan ketentuan, jika Nilai Sig. < 0,05, maka model regresi adalah linier, dan berlaku sebaliknya. Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai F= 331.753 dan Sig. = 0,000

yang berarti  $< 0,05$ , dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan. Artinya terdapat pengaruh dari power otot tungkai dengan kecepatan lari.

Tabel 8. Uji F antara Power Otot Tungkai (X) dengan Laju tendangan bola (Y2)  
 ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regressi	5.157	1	5.157	<b>378.136</b>	0.000 <sup>b</sup>
Residual	.273	20	0.014		
Total	5.430	21			

Tabel di atas digunakan untuk menentukan taraf signifikansi dari regresi. Kriterianya dapat ditentukan berdasarkan uji F atau uji nilai Signifikansi (Sig.). Cara yang paling mudah dengan uji Sig., dengan ketentuan, jika Nilai Sig.  $< 0,05$ , maka model regresi adalah linier, dan berlaku sebaliknya. Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai  $F = 378,139$  dan  $Sig. = 0,000$  yang berarti  $< 0,05$ , dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan. Artinya terdapat pengaruh dari power otot tungkai terhadap laju kecepatan tendangan bola.

Tabel 9. Uji T antara Power Otot Tungkai (X) dengan Kecepatan Lari (Y1)

Model	Unstandardiz Coefficients		Std Coef	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	7.818	0.248		31.497	0.000
Power Tungkai	-0.099	0.005	-0.971	<b>-18.214</b>	0.000

a. Dependent Variable: KeLari

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa secara individu atau partial, variabel power otot tungkai mempunyai nilai t hitung  $-18,214$  dengan signifikansi  $0,000$ . Hal ini berarti signifikansi  $< 0,05$  maka artinya ada pengaruh signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari. Karena nilainya negatif berarti semakin besar power otot tungkai maka semakin cepat waktu yang diperlukan untuk lari 20meter.

Tabel 10. Uji T antara Power Otot Tungkai (X) dengan Laju Tendangan Bola (Y2)

Model	Unstandardized Coefficients		Std Coef	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	8.070	0.273		29.560	0.000
PowerTungkai	-0.116	0.006	-0.975	<b>-19.446</b>	0.000

a. Dependent Variable: LajuTendangan

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa secara individu atau partial, variabel power otot tungkai mempunyai nilai t hitung  $-19.446$  dengan signifikansi  $0,000$ . Hal ini berarti signifikansi  $< 0,05$  maka artinya ada pengaruh signifikan antara power otot tungkai dengan laju tendangan bola. Karena nilainya negatif berarti semakin besar power otot tungkai maka semakin cepat waktu yang diperlukan bola untuk sampai ke gawang.

### **Pembahasan**

Pada hasil di atas nilai korelasi antara power otot tungkai dengan kecepatan otot tungkai adalah  $-0,971$ . Nilai R yang diperoleh adalah  $0,943$  yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas Power otot tungkai (X) memiliki pengaruh kontribusi sebesar  $94,3\%$  terhadap variabel Kecepatan lari (Y1), sedangkan sisanya yaitu  $5,7\%$  dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Karena nilainya negatif berarti semakin besar power otot tungkai maka semakin cepat waktu yang diperlukan untuk lari 20 meter

Kekuatan otot ekstemitas bawah sangat diperlukan ketika pemain ingin memperoleh kecepatan lari yang maksimal. Terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa otot yang memiliki efek signifikan pada saat tubuh ke atas dan ke depan untuk melakukan akselerasi dihasilkan oleh soleus, gastrocnemius, quadriceps, hamstring, gluteus. Ketika pemain mengalami tightness atau pemendekan pada otot tungkai menyebabkan fleksibilitas dari otot akan terganggu sehingga pemain mengalami kesulitan ketika kontraksi awal saat berlari. Kurangnya fleksibilitas pada otot mempengaruhi kualitas dari pergerakan sendi untuk melakukan gerakan fungsional secara baik dan benar, serta mengubah gerakan kinetik ketika berlari (Muyor, 2017).

Pada hasil di atas nilai korelasi antara power otot tungkai dengan Kecepatan Laju Tendangan Bola adalah  $-0,975$ . Nilai R yang diperoleh adalah  $0,950$  yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas Power otot tungkai (X) memiliki pengaruh kontribusi sebesar  $95\%$  terhadap variabel Kecepatan Laju Tendangan Bola (Y2), sedangkan sisanya yaitu  $5\%$  dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Karena nilainya negatif berarti semakin besar power otot tungkai maka semakin sedikit waktu yang diperlukan bola untuk sampai ke gawang

Menendang bola pada permainan sepak bola adalah hal yang dilakukan untuk mencapai gawang dan saat menendang bola semua kondisi fisik berperan aktif. Baiknya power otot tungkai, akan berpengaruh besar terhadap hasil tendangan kearah gawang. Masing-masing memiliki fungsinya sendiri-sendiri. Power otot tungkai memiliki power terhadap tendangan bola yang keras agar menghasilkan power yang maksimal. Kecepatan berperan untuk meningkatkan hasil kerasnya kecepatan bola kearah gawang,

Power otot tungkai yang semakin besar menunjukkan bahwa pemain sepak bola semakinkuat ototnya dalam menendang sehingga akan semakin meningkatkan jumlah hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Memiliki power otot tungkai yang baik akan meningkatkan power yang meledak pada saat menendang bola kearah gawang, sehingga meningkatkan kemungkinan berhasilnya tendangan kearah gawang. Semakin cepat tendangan kearah gawang maka akan semakin besar kemungkinan untuk mencetak gol.

Menurut Pratomo dan Gumantan (2020) dalam melakukan tendangan bola dibutuhkan kecepatan gerakan tungkai dan kekuatan sudut tendangan dalam memberi daya dorong pada bola supaya lebih keras dan jauh. Singkatnya dalam menendang bola seperti shooting ke gawang, long pass dan shoot pass membutuhkan gabungan kondisi fisik kekuatan dan kecepatan atau power otot tungkai dalam melakukannya

Saat melakukan shooting, tungkai berfungsi sebagai penggerak bola, agar bola melaju dengan cepat maka power sangat dibutuhkan saat melakukan tendangan. Power yang baik didukung oleh power otot tungkai yang baik pula, oleh karena itu power otot tungkai menjadi faktor yang sangat penting dalam melakukan shooting

## **Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari atlit sepak bola Rama FC dengan nilai  $F= 331.753$  dan  $Sig. = 0,000$  yang berarti  $< 0,05$ , artinya terdapat pengaruh dari power otot tungkai terhadap kecepatan lari. maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan uji T dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi power otot tungkai maka semakin cepat kecepatan larinya. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan laju tendangan bola atlit sepak bola Rama FC dengan nilai  $F= 378,136$  dan  $Sig. = 0,000$  yang berarti  $< 0,05$ , artinya terdapat pengaruh dari power otot tungkai

terhadap kecepatan lari. maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan uji T dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi power otot tungkai maka semakin cepat laju tendangan bolanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Trisia Lusiana dkk. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepak Bola, *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJoPRE* Vol. 1 No. 1 (December 2020) di akses dari <https://journal.aptifi.org/index.php/ijopre/article/download/11/8/79>
- Basri, M R , et al. (2023). Peningkatan Ketepatan Shooting Sepak Bola Menggunakan Latihan Squat Jump, *Jambura Journal of Sports Coaching*, Vol. 5, No. 2, diakses secara online <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/21045/6993>
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Hidayat, R., & Winarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1). 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Khalid,I dan H. Rustiawan (2020) Dampak Latihan Box Jump Dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai Vol 7, No 2 . *Jurnal Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp/article/view/3303>
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). *Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan*. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20.
- Mulyono. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 M Bagi Siswa SD Kelas 6 SDN Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Muyor, J. M. (2017). Validity and Reliability of a New Device (WIMU®) for Measuring Hamstring Muscle Extensibility. *International Journal of Sports Medicine*, 38(9), 691–695. <https://doi.org/10.1055/s-0043-108998>.
- Pratomo, C & Gumantan, A (2020) 'Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty', *Journal Of Physical Education*, vol. 1, no. 1, pp. 10–17. <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/181/96>
- Risal, A, H Jumareng, Badaruddin (2022) Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Akurasi Shooting Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sman 1 Lawa, *Journal Olympic* Vol. 2 No. 1 April 2022 dapat diakses online at: <http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal>
- Riswandi N, M Rusli, A Saman (2022) "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kulisusu," *Journal Olympic Indonesia*: Vol. 2: No. 1, April 2022. Available at: <http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal>

Saputra, AS. A Muzaffar dan S F Baskoro (2023) *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia :  
Jambi

Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung:  
ALFABETA.

Zainuddin, M Kamal, A Adil. (2021). Survei Minat Belajar Pendidikan Jasmani Terhadap  
Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Smp. Sportive: *Journal Of Physical  
Education, Sport and Recreation*, 5 (2), 105–111