

## HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA U-17 PERSAPA PAMRIYAN

Muhammad Amirul Faiz<sup>1</sup>, Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd.,M.Or.<sup>2</sup>  
email: [muhafazamirul@gmail.com](mailto:muhafazamirul@gmail.com) [utvihindazhannisa@gmail.com](mailto:utvihindazhannisa@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### ABSTRACT

*The study was motivated by the lack of shooting ability of SSB Persepa Pamriyan players, this is known from the position of the body and feet when shooting which is not right and some players also have difficulty shooting while running, this is due to the players poor balance. This study was conducted with the aim of determining how much the relationships between leg muscle strength and balance to the shooting accuracy of U-17 Persepa Pamriyan football players. This study used a quantitative approach with a descriptive correlation analysis method. The populations in this study were all SSB Persepa Pamriyan U-17 players. The sampling technique was total sample with a total 23 players. The instruments used in this study were leg dynamometer test, dynamic balance tests and shooting towards the goal. The results of this study are there is a significant relationship between leg muscle strength and the shooting accuracy of Persepa Pamriyan soccer players with a partial test significance values of  $0,003 < 0,05$ . There is a significant relationship between balance and shooting accuracy of Persepa Pamriyan soccer players with a partial test significant value of  $0,009 < 0,05$ . The coefficient test was carried out by consulting the calculated  $F 6,957 > F$  table (3.49) at a significance level of 5% meaning that the coefficient is significant. Thus the hypothesis that states "there is a significant relationship between leg muscle strength, balance and shooting accuracy of Persepa Pamriyan soccer players. This means that good balance will result in increased leg muscle strength. Thus, shooting accuracy towards the goal can be increased by increasing balance and leg muscle strength.*

**Keywords:** *leg muscle strength, balance, soccer shooting*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerja sama untuk menyuguhkan permainan menarik dan mendapatkan kemenangan. Seperti Soedjono (1983:7), sepakbola ialah cabor atau permainan tim berjumlah 11 orang tiap timnya termasuk penjaga gawang, tujuannya membuat gol sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang regu sendiri supaya tak kebobolan. Masing-masing pemain punya peran masing-masing saat bermain 90 menit. Didalam sepakbola ada beberapa teknik dasar. Teknik dasar ialah pondasi yang wajib dipunyai untuk bermain bola.

Shooting ialah teknik dasar bermain sepakbola. Shooting merupakan suatu usaha untuk mencetak dengan memakai kaki. Menurut FIFA dari (Anggi, 2017) “Shooting ialah tindakan dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan”. Maka itu seorang pemain harus punya kemampuan dan ketepatan saat *shooting*. Dikarenakan adalah teknik untuk menetak gol. Dengan begitu mengeksekusi shooting dengan baik perlu diterapkan. Untuk dapat shooting yang baik meliputi :koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai , kelentukan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai serta perkenaan bola dikaki.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti memakai jenis kuantitatif dipenelitian ini, metode deskriptif digunakan dengan desain korelasi untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan otot tungkai dan *shooting* di Persepa Pamriyan. Memakai 23 sampel dari 23 populasi anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini memakai kuantitatif, dan bentuknya *desain deskriptif*, jenisnya korelasi untuk mengetahui ada atau tidak hubungan otot tungkai dan

*shooting*. Populasi dipenelitian ini ialah 23 anak SSB Persepa Pamriyan. Sample dari penelitian ini yaitu 23 anak.

Hasil analisa korelasi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* diperoleh Nilai signifikant uji parsial  $0,003 < 0,05$ . Simpulanya ada hubungan signifikan terkait kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Persepa Pamriyan.

Uji koefisien tersebut dilaksanakan dengan cara mengonsultasi Fhitung  $6,957 > F_{tabel}(3, 49)$  pada taraf signifikan 5 % artinya koefisien tersebut signifikan. Maka hipotesis yang bunyinya “ada hubungan signifikan diantara kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola Persepa Pamriyan. Artinya keseimbangan yang baik akan mengakibatkan meningkatnya kekuatan otot tungkai. Dengan demikian ketepatan *shooting* kearah gawang dapat ditingkatkan melalui peningkatan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Dari penelitian saya dapat ditarik kesimpulan:

1. Kekuatan otot tungkai (X1) punya hubungan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* (Y) pada pemain sepak bola Persepa Pamriyan.
2. Keseimbangan (X2) punya hubungan yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* (Y) pada pemain sepakbola Persepa Pamriyan.
3. Kekuatan otot tungkai (X1), keseimbangan (X2), secara bersama – sama punya peranan signifikan terhadap ketepatan *shooting* (Y) pada pemain sepakbola Persepa Pamriyan.

### **B. Saran**

1. Bagi pemain sepak bola Persepa Pamriyan perlunya latihan keseimbangan karna keseimbangan yang baik dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga meningkatkan kemampuan menembak bola ke gawang (*shooting*).
2. Bagi Pelatih hasil penelitian ini bisa dipakai pedoman dalam latihan guna meningkatkan ketepatan *shooting* sepakbola sehingga menapai prestasi yang lebih baik.
3. Untuk club sepakbola memerikan masukan pada club sepakbola, supaya bisa digunakan referensi didalam program latihan club.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. JUARA: Jurnal Olahraga, 2(2), 82–92.*
- Anggi, H. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. Jurnal. Padang: FKIP Universitas Bung Hatta.*
- Mubarok, M. Z., & Sanusi, M. L. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(2), 10–16.*
- Mulyono. (2010). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga. LPP UNS dan UNS Press.*
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. Jurnal Patriot, 1(2), 749–761. view/52*