

# **Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola**

Lisa Apriana  
Pendidikan Olahraga  
\*)lisa@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sebagai mana besar upaya meningkatkan belajar siswa dalam mengikuti kegiatan sepakbola dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif kenapa karena penelitian ini yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, proses dan makna lebih di tonjolkan dalam penelitian ini . landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar focus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan . setelah melakukan penelitian ini hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan melalui motivasi bahwa melalui kegiatan sepakbola siswa bisa meningkatkan upaya belajar nya hal ini dapat kita lihat hasil respon siswa untuk meningkatkan belajar melalui motivasi kegiatan ekstrakurikuler.

**Kata Kunci:** Kebugaran, Otot, Sepakbola

---

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Gumantan, Nugroho, et al., 2021), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021) dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (passing dan shooting), menendang (passing dan shooting). (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Yuliandra et al., 2020), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a)

menendang dengan punggung kaki (instep) digunakan untuk menembak ke gawang (shooting at the goal), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (inside of instep) digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing). (Fahrizqi, Agus, et al., 2021), (Nugroho & Yuliandra, 2021), (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021) Dalam menendang bola power otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kekuatan (strenght) pada otot tungkai kaki. Dalam meningkatkan latihan tendangan bola jauh melambung, yang harus diperhatikan adalah latihan pengembangan daya ledak (explosive power). (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Nugroho et al., 2021), (Aguss & Yuliandra, 2021b)

Power merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, (Gumantan et al., 2020), (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021) artinya kemampuan power otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. (Mahfud & Yuliandra, 2020), (Yuliandra & Fahrizqi, 2020), (Pratama & Yuliandra, 2021)

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Sub-bagian I**

Kebugaran fisik adalah suatu kondisi fungsional tubuh yang ditandai dengan kemampuan tubuh untuk toleransi beban latihan fisik. Contoh beban latihan fisik bisa dicontohkan dari hal yang paling sederhana, yaitu berjalan kaki, berlari, atau bahkan mengangkat beban sebesar puluhan kilogram. (Aguss & Yuliandra, 2020), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020), (Fahrizqi et al., n.d.)

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (Aguss, 2021b), (Saputra & Aguss, 2021), (Aguss, 2021a) dalam kegiatan berolahraga power merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena power akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019), (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021), (Melyza & Aguss, 2021), (Aguss, 2020)

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa power otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana Power merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan , dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. (Aguss, 2021c), (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021), (Syaifulloh & Aguss, 2021) Power otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. (Agus & Fahrizqi, 2020), (Abidin et al., 2022), (Rizki & Aguss, 2020)

## **METODE**

Latihan berbeban ini adalah latihan fisik dengan menggunakan beban baik dengan berat beban sendiri maupun dengan beban dari luar yang berupa mesin yang terbuat dari besi atau bahan lain yang keras, yang ditujukan untuk meningkatkan bermacam-macam kemampuan fisik, antara lain daya tahan otot, kekuatan otot dan daya ledak otot dilakukan

secara berulang-ulang dengan intensitas dan repetisi tertentu sesuai program latihan. (Aguss, Amelia, et al., 2021), (Fernando et al., 2021), (Gumantan & Mahfud, 2018)

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai dalam penelitian ini dibedakan atas power otot tungkai tinggi dan rendah, diukur dengan Vertical Power Jumps Test. (Pamungkas & Mahfud, 2020), (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020), (Sandika & Mahfud, 2021)

Plyometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. (Nadapdap & Mahfud, 2021), (Gumantan & Mahfud, 2020), (Mahfud & Gumantan, 2020) Latihan plyometrik yang mendukung gerakan kelincahan bulutangkis yaitu Lateral Cone Hops dan Site to Site Box Shuttle. Semua latihan dilakukan sesuai program latihan yang direncanakan. (Kurniawan et al., 2021), (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Ichsanudin & Gumantan, 2020), (Handoko & Gumantan, 2021)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama	Pertanyaan	Tidak	Iya
1	Ilham bayhaqi	1. Apakah ada upaya latihan shooting terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa SMA negri 1 abung selatan? 2. Apakah sebelum atau sesudah dilakukan kegiatan belajar mengajar di kelas?		* *
2	Riki Ardiansyah	1. Apakah ada upaya latihan shooting terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa SMA negri 1 abung selatan? 2. Apakah sebelum atau sesudah dilakukan kegiatan belajar mengajar di kelas?		
3	Agung Fernando	1. Apakah ada upaya latihan shooting terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa SMA negri 1 abung selatan? 2. Apakah sebelum atau sesudah dilakukan kegiatan belajar mengajar di kelas?		* *
4	Ramadi	1. Apakah ada upaya latihan shooting terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa SMA negri 1 abung selatan? 2. Apakah sebelum atau sesudah dilakukan kegiatan belajar mengajar di kelas?		* *
5	Reza pratama	1. Apakah ada upaya latihan shooting terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa SMA negri 1 abung selatan? 2. Apakah sebelum atau sesudah dilakukan kegiatan belajar mengajar di kelas?		* *

Penelitian ini untuk mengetahui seberapa upaya meningkatkan kekuatan belajar siswa dalam mengikuti kegiatan sepakbola masing masing siswa tersebut 5 orang ini menyatakan iya pada intinya masing masing sample atau siswa menyatakan selain di berikannya motivasi dalam kegiatan belajar mengajar ( kbm ) pada kegiatan ini juga memberikan dampak positif yaitu di berikan sebuah motivasi untuk membentuk kekuatan shooting pada kegiatan sepak bola kemungkinan di kegiatan lainnya juga akan di berikan motivasi semangat dari pelatih.

## **SIMPULAN**

Dari hasil ini penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini membantu upaya meningkatkan kekuatan pada masing masing siswa yang mengikuti kegiatan ini . dan di nyatakan bahwa motivasi ini memberi kepuasan terhadap responded atau siswa untuk diskusi bersama peneliti untuk memberikan informasi adalah cukup atau sangat baik yaitu dari 5 responded menjawab iya 100% memberikan dampak positif. yang di harapkan peneliti adalah semoga siswa siswa di haruskan mengikuti kegiatan karena dampak positifnya banyak antara lain bisa berorganisasi, menambah wawasan dan akan di berikan motivasi dari guru pembimbing ataupun pelatihnya .

## **REFERENSI**

- Abidin, Z., Amelia, D., & Aguss, R. M. (2022). *PELATIHAN GOOGLE APPS UNTUK MENAMBAH KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI BAGI GURU SMK PGRI 1 LIMAU*. 3(1), 43–48.
- Agus, Rachmi MarsheillaAgus, R. M. (2019). (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk PembelajaranSepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SiswaSekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk PGRI 1 Limau. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 48.

<https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1315>

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 17–21.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021a). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021b). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021a). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021b). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical*

*Education*, 8(2), 53–62.

Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. 2(2), 39–43.

Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.

Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Nomor 2). Universitas PGRI Semarang.

Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).

Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.

Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE ( Journal of Sport Science and Education ) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.

Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.

Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.

Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.

Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK*. 2(2), 29–34.

Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.

Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports*

*Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.

- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLARHAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). *KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021*. 2(2), 44–51.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. 1(1), 51–57.

- Yolanda, F., Yuliandra, R., Indonesia, U. T., Model, P., & Drops, L. (2021). *MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P. B.* 2(2), 35–38.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.