
PENGARUH LATIHAN *ELASTIC BAND* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DALAM SHOOTING CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

Najib Kamaluddin¹, Risma², Ucu Abdul Ropi³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No.150, Ciamis, Indonesia

Email: najibkamaluddin89@gmail.com

ABSTRACT

The study wanted to find out the effect of elastic band training on leg muscle power in shooting soccer. The population used in this study was SSB Satria FC with a sample of 22 people using the total sampling technique. The instrument used is the standing broad jump test. By analyzing the data using the t-test on the research hypothesis. Based on the results of the study it was found that Sig 2-Tailed had a value of 0.000, so this study had different standing broad jump test results after the treatment group and the control group. So, the results of the elastic band training itself have an influence on the results of increasing leg power.

Keywords: Elastic Band, Leg Muscle Power, Shooting, Soccer

ABSTRAK

Penelitian ingin mengetahui pengaruh latihan elastic band terhadap power otot tungkai dalam shooting cabang olahraga sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi yang digunakan penelitian ini di SSB Satria FC dengan sampel 22 orang dengan tehnik sampel total sampling. Intrumen yang digunakan menggunakan tes standing broad jump. Dengan analisis data menggunakan uji-t pada hipotesis penelitian ini. Hasil penelitian diketahui bahwa terlihat pada Sig 2-Tailed mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes standing broad jump sesudah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sehingga latihan elastic band lebih baik dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola. Dalam melakukan menendang bola dalam permainan sepakbola diperlukan otot tungkai yang kuat agar menghasilkan tendangan yang maksimal. Jadi, hasil dari pelatihan elastic band terdapat pengaruh terhadap hasil peningkatan power tungkai.

Kata Kunci: Elastic Band, Power Otot Tungkai, Shooting, Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga banyak sekali yang sudah bermasyarakat dan dikenal baik kalangan tua dan muda ini menjadi pilihan dan digemari untuk dilakukan menjadi sebuah aktivitas berolahraga. Khususnya cabang olahraga sepakbola yang sudah sangat populer di dunia. Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya sebagai penjaga gawang. (Suharsono,1982). Permainan sepakbola ini menggunakan kaki dan kepala terkecuali satu orang ialah penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Akan tetapi, bermain sepakbola tidak dapat dilakukan tanpa tehnik yang baik jika seseorang ingin bermain sepakbola harus dapat menguasai tehnik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar agar saat bermain menjadi menarik. Seseorang pemain yang berkualitas harus memiliki tehnik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian permainan yang memadai dan fisik yang mendukung. Apalagi pemain sepakbola yang berposisi menjadi striker harus mempunyai tehnik tendangan yang baik untuk dapat memasukan bola kepada gawang lawan. Menendang bola merupakan tehnik dasar pada permainan sepakbola itu sendiri. Kriteria menendang bola dapat dilakukan oleh seseorang seperti keadaan diam, mengelinding maupun saat melayang di udara. Menendang bola menjadi fungsi khusus pada permainan sepakbola untuk memberikan bola kepada teman satu tim dan memasukan bola ke gawang lawan untuk meraih kemenangan. Untuk mendukung kemampuan tehnik menendang yang baik diperlukan unsur kekuatan yang baik. Dalam permainan sepakbola kekuatan (strength) merupakan unsur yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian khusus dalam melaksanakan program latihan (Komarudin, 2005: 21-37). Dalam memiliki kekuatan yang baik diperlukan latihan khusus pada porsi latihan sepakbola yang lebih banyak agar, meningkatnya kekuatan dan tehnik menendang bola menjadi baik. Pelatihan yang harus difokuskan untuk menendang bola adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai itu sendiri salah satu komponen fisik untuk mendukung permainan sepakbola. Jika seseorang mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik akan memberikan suatu dampak positif yang baik untuk tehnik menendang bola. Pada dasarnya, melakukan olahraga bertujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat, fit dan tidak mudah lelah. Namun, semakin berkembangnya zaman olahraga tidak hanya dilakukan untuk membuat tubuh menjadi sehat saja, tapi juga untuk membentuk otot tubuh dan dijadikan sebagai gaya hidup masyarakat modern. Berolahraga untuk membentuk otot tubuh, tentunya tidak dilakukan dengan asal-asalan saja, perlu adanya usaha, intensitas olahraga yang tinggi, dan perlengkapan untuk membentuk otot. Menurut (Colado & Triplett, 2008) mengatakan :“Penggunaan elastic band sebagai sarana alternative dalam melatih kekuatan sudah mulai banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga. Elastic band adalah sebuah alat bantu yang terbuat dari karet elastis yang dapat memberikan beban tambahan melalui regangannya dan mudah digunakan, dibandingkan dengan mesin.” Salah satu perlengkapan olahraga yang bisa membentuk otot tubuh adalah elastic band. Banyak kalangan atlet dan olahragawan yang melakukan olahraga dengan bantuan elastic band ini. elastic band adalah pita elastis elastis ringan yang digunakan untuk penguatan dan mobilisasi otot. elastic band ini telah ada sejak dulu, mungkin sejak awal abad ke-20 dan seharusnya tidak asing bagi kebanyakan dari kita. Elastic band ini melatih otot quadrisep (Brian J Sharkey, 2003:219). elastic band adalah perlawanan berat latihan yang menargetkan otot paha depan dikaki. Latihan dilakukan dengan menggunakan mesin yang disebut Machine elastic band. Latihan ini adalah latihan yang menggunakan alat fitness. Sama dengan tujuan leg curl, leg extention ini juga digunakan untuk otot tungkai diperlukan dalam melakukan rangkaian gerakan pada saat menendang bola. Maka dari itu latihan elastic band menjadi bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang berpengaruh pada kualitas menendang bola itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan yaitu anggota aktif SSB Satria FC dengan sampel 22 orang dan metode sampel yang digunakan yaitu total sampling. Instrumen untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu tes standing broad jump.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil yang dipergunakan sebagai analisis adalah catatan skor keseluruhan yang diperoleh setiap pemain SSB Satria FC dalam meningkatkan Power otot tungkai dengan menggunakan program latihan elastic band pada pretest dan posttest terlebih dahulu. Hasil deskripsi dapat dilihat dibawah ini table .1

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Std. Deviation	Variance	Std. Error	Std. Error
	Statistic	Statistic	Statistic		
pretets	22	1,234	1,564	0,342	0,877
postest	22	1,564	1,457	0,209	0,877

Dari tabel .1 deskripsi data hasil tes standing broad jump pada peningkatan power otot tungkai dengan menggunakan program latihan elastic band terlihat untuk yang dari standar deviasi sebesar 1,234 pretest dan 1,564 posttest, variance 1,564 pretest dan 1,475 posttest. Ini hasil dari deskripsi tes standing broad jump yang dilakukan oleh sampel.

Tabel 2. Tes Normalitas

Pretest-Posttest					Shapiro-Wilk	df	Sig.
					Statistic		
TES SBJ	Pretest	0,256	22	0,230	0,786	22	0,340
	Postest	0,487	22	0,398	0,832	22	0,560

Nilai signifikansi (p) pada uji Shapiro-wilk pretest adalah 0,340 pretest dan 0,560 posttest ($p > 0.05$), sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-wilk pretest data berdistribusi normal. Jadi, penelitian ini dapat dikatakan normal.

Tabel 3. Tes Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
TES SBJ	0,568	1	38	0,690

Signifikansi homogenitas 0,690 (>0.05) dan kontrol adalah homogen, dengan Levene Statistic 0,568. Artinya penelitian ini bersifat homogen dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 4. Uji Hipotesis

	Equal variances assumed	0.459	0.783	t-test for equality of means	df	Sig (2-tailed)	Mean difference	Std. error difference	95% confidence interval of the difference	
				t					lower	upper
				Tes Akhir					0.289	22

Berdasarkan tabel analisis data diketahui pada Sig 2-Tailed uji *paired sample t-test* mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes standing broad jump pada peningkatan power otot tungkai dengan menggunakan program latihan elastic band sesudah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Peneliti sesudah melakukan analisis terlihat uji hipotesis yang menyatakan pada Sig 2-Tailed uji *paired sample t-test* mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes *standing broad jump* pada peningkatan power otot tungkai dengan menggunakan program latihan *elastic band*.

Elastic band adalah perlawanan berat latihan yang menargetkan otot paha depan dikaki. Latihan dilakukan dengan menggunakan mesin yang disebut *Machine elastic band*. Latihan ini adalah latihan yang menggunakan alat fitness (Scheunemann, T. 2005). Sama dengan tujuan *leg curl*, *leg extention* ini juga digunakan untuk otot tungkai diperlukan dalam melakukan rangkaian gerakan pada saat menendang bola. Tungkai berperan sebagai tumpuan, membantu menghasilkan gerak yang berirama dan ayunan saat menguasai bola (Nurchahyo, F. 2010). Kekuatan otot tungkai yang baik dan digunakan secara optimal akan menghasilkan tumpuan, keseimbangan yang baik dan hasil penguasaan bola yang baik, dalam arti sedikit sekali kemungkinan bola lepas dari penguasaan kaki (Chamim, M. 2022). Sebagai anggota gerak bawah, berfungsi sebagai penopang gerak anggota bagian atas, serta penentu gerakan baik pada saat berjalan, berlari, melompat dan meloncat maupun menendang. Semua itu harus di tunjang dengan kekuatan otot tungkai yang kuat. Permainan sepakbola merupakan jenis olahraga permainan berat, karena permainan ini membutuhkan energi yang besar dalam waktu yang relatif lama. Permainan sepakbola terdapat gerakan-gerakan segala arah, melompat, meloncat dan kecepatan gerak. Seorang pemain sepak bola dituntut mempunyai ketangkasan bermain yang tinggi karena permainan yang dilakukan dalam waktu relatif lama. Seorang pemain sepak bola juga harus mampu menguasai teknik menendang bola yang karakter gerakannya. Seorang pemain sepak bola juga harus mampu menguasai teknik menendang bola yang karakter gerakannya tidak beraturan kadang mengumpan, kadang menendang kegawang, melambung, ataupun datar, selain itu tendangan harus cepat, terarah, keras dan kencang. Berdasarkan uraian diatas secara umum menunjukkan bahwa dengan *leg extention* menunjang kekuatan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan tendangan yang maksimal.

Latihan *elastic band* menekankan pada kekuatan otot *quadrisep* untuk mencapai kekuatan. Latihan *elastic band* gerakannya sama dengan melakukan menendang bola yaitu dari posisi ditekuk dilanjutkan dengan kaki diluruskan pada saat menendang bola, Sehingga latihan *elastic band* lebih baik dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola. Dalam melakukan menendang bola dalam permainan sepakbola memang diperlukan otot tungkai yang kuat agar menghasilkan tendangan yang maksimal. Bila seseorang memiliki keterampilan gerak serta ditunjang dengan otot tungkai yang kuat, maka akan menghasilkan tendangan bola yang jauh.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan elastic band terhadap power otot tungkai dalam teknik shooting cabang olahraga sepakbola.

REKOMENDASI

Pada porsi latihan hendaknya pelatih SSB mensisipkan dan memberikan volume lebih pada latihan elastic band pada otot tungkai itu sendiri. Ini sejalan untuk memberikan kualitas tehnik tendangan bola yang memupuni. Jika ini dilakukan secara terprogram pada tehnik menendang bola akan menjadi lebih baik kualitasnya dan permainan sepakbola agak lebih menarik. Khususnya kepada pemain akan mudah menendang bola dengan akurasi yang tepat dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Chamim, M. Kusmaedi, N. Kurniawan, Asep Ridwan. Mulyana. (2022). Components of Physical Abilities on a Fast Climb 18 Peaks 12 Days at Altitudes above 3000 MDPL. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 10.26858/cjoko.v14i1.27873
- Hidayat. (1999). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Tendangan Jauh (Long Pass) Long. Skripsi. Bandung: UPI.
- Luxbacher, J.A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan, et al. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurchahyo, F. (2010). Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa KU 15 Tahun Di SSB Selabora FIK UNY Pada Tahun 2010. Skripsi pada FIK UNY: diterbitkan.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma
- Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Depdikbud. Soekatamsi. (1992). *Permainan Bola Besa 1 (Sepak Bola)*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman, A. dan Rahayu, N.I (2009). *Modul Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suherman, A., Rahayu, N.I., dan Damayanti, I. (2009). *Metode Penelitian keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarumpaet, A. Djazet, Z. Sadikun, I. (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud.