

**HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

ARTIKEL ILMIAH

*Ditujukan kepada Tim Penguji Artikel Ilmiah Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai Salah Satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



CESSAR OKPRATAMA
NIM 15086017

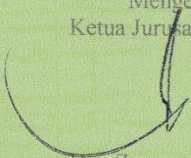
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL ILMIAH

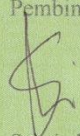
Judul : **Hubungan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola**
Nama : CESSAR OKPRATAMA
NIM : 15086017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes.
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh
Pembimbing


Sepriadi, S.Si, M.Pd.
NIP. 19890901204041002

HALAMAN PENGESAHAN ARTIKEL ILMIAH

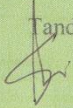

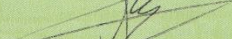
**Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Artikel
Ilmiah**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan
Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola**
Nama : CESSAR OKPRATAMA
NIM : 15086017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Sepriadi, S.Si, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Kibadra, M.Pd.	2. 
3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Artikel Ilmiah dengan judul “ Hubungan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola” adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain dan arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut pengarang dan mencantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2020

buat pernyataan



Cessar Okpratama
NIM. 15086017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Artikel Ilmiah yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola”.

Artikel Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Tidak sedikit hambatan dan kesulitan yang ditemui dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini. Namun, berkat kemauan, kesabaran, dan semangat serta dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya artikel ilmiah ini dapat diselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Sepriadi, S.Si. M.Pd. selaku dosen pembimbing.

Penulis menyadari bahwa proposal ini memiliki banyak kekurangan baik dari segi penulisan, isi serta penggunaan kalimat dan kata. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis guna memperbaiki artikel ilmiah ini selanjutnya. Demikian, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga artikel ilmiah ini dapat bermanfaat pada penulis khususnya kepada pembaca umumnya.

Padang, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN.....	1
PEMBAHASAN	3
Sepakbola.....	3
Kondisi Fisik.....	5
Daya Ledak.....	6
Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola.....	9
Faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jauh.....	9
Hubungan Daya Ledak dengan Kemampuan Tendangan Jarak Jauh dalam Permainan Sepakbola.....	9
KESIMPULAN	10
DAFTAR RUJUKAN	11

HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Cessar Okpratama¹, Sepriadi²

¹ Pendidikan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

² Pendidikan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

E-mail : cessarokpratama22@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id²

ABSTRACT

This article discusses the relationship between limb power and the ability to kick away in a soccer game. A soccer player must have good basic technical skills. One of the basic techniques in football is long distance kicks. To be able to have a hard and accurate long kick, a soccer player must have good physical condition. One component of physical condition is explosive power. The explosive power affects the ability of the soccer player's far kick. Explosive power is one factor that can determine the results of a soccer player's performance in movement skills, while the size of the explosive power is influenced by the muscles that attach and wrap the limb. Explosion power is formed by means of strength and speed training that aims to optimize the leg muscle explosive power. The power of the explosion will determine how fast and directionally kick the opponent. In the analysis of this article found that there is a significant relationship between leg muscle explosive power and the ability to kick away in soccer.

Keywords: Leg Muscle Explosion Power, Ability to Kick Away

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan teknik dasar yang baik. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah tendangan jarak jauh. Untuk dapat memiliki tendangan jauh yang keras dan akurat, seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Salah satu komponen kondisi fisik adalah daya ledak. Daya ledak mempengaruhi kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola. Daya ledak merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan hasil prestasi seorang pemain sepakbola dalam keterampilan gerak, sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Daya ledak dibentuk dengan cara latihan kekuatan dan kecepatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak akan menentukan seberapa cepat dan terarahnya melakukan tendangan kearah lawan. Pada analisis artikel ini menemukan bahwasanya adaya hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Tendangan Jauh

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga sangat digandrungi masyarakat di Indonesia maupun di dunia saat ini. Sepakbola telah menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai sepakbola. Sepakbola sangatlah universal, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda berhak menikmati sepakbola. Walaupun sebagian

dari orang-orang ini hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang populer di dunia (Henning Plessner:2010).

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan komponen fisik/ kondisi fisik dan teknik sehingga membentuk suatu permainan yang indah.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada *event* tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biometrik yang penting dalam prestasi olahraga. Karena daya ledak merupakan penentu seberapa keras orang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari, seberapa kuat tendangan dan sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola yaitu bagaimana pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola dapat bermain dengan baik di segala posisinya (Gema, Abdul Rachim: 2016).

Seperti diketahui bahwa pada permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, seperti menendang, menggiring, menyundul, menahan bola dan lain-lain. Pada teknik dasar seperti menendang bola merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsure fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot-otot yang kuat akan dapat membuat kerja fisik lebih prima dan lebih efisien, dengan penguasaan teknik yang sempurna ditunjang oleh kekuatan otot tungkai sehingga dalam proses menendang bola dapat menggunakan tenaga minimal dan mencapai hasil tersebut.

Untuk menghasilkan daya ledak yang bagus, seorang pemain harus mengetahui faktor-faktor yang dapat menentukan tingkat daya ledak seseorang dan dilakukan dengan latihan yang terprogram. Daya ledak otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Latihan daya ledak otot tungkai dimaksudkan untuk mendorong para pemain untuk melakukan apapun dengan kaki, seperti : dibutuhkan untuk menuntut ledakan (*explosive*) tubuh, kemampuan *shooting, free kick, corner kick, penalty kick*, kemampuan melompat di udara (*heading*) dan *jump* daya ledak bagi penjaga gawang (IkhwaniYudi :2015)

Pada olahraga sepakbola salah satu gerakan yang membutuhkan daya ledak merupakan saat melakukan tendangan jarak jauh ke teman maupun ke area target sasaran umpan. Saat melakukan tendangan jarak jauh dan mencetak gol ke gawang lawan merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai (Faqihudin,:2015)

Daya ledak otot tungkai merupakan gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan menendang karena daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat

dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. (Edgar E. Kausela: 2019).

Untuk itu, seorang atlet sepakbola yang baik harus memiliki keterampilan sepakbola dasar yang baik, dan dilatih dengan metode latihan yang benar sehingga gerakan-gerakan yang dihasilkan juga benar. Untuk dapat melihat kekuatan daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jauh yang baik maka penulis tertarik untuk melakukan analisis jurnal penelitian pada daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jauh pada pemain sepakbola.

PEMBAHASAN

Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dan jumlah pemainnya setiap tahun meningkat dengan kecepatan tinggi. Sepakbola adalah game multi-pemain. Oleh karena itu, para pelatih terus mencari teknik yang paling efisien untuk mengidentifikasi pemain yang luar biasa untuk membentuk tim elit. Sebuah tim digambarkan secara memadai sebagai sejumlah kecil orang dengan keterampilan khusus yang didedikasikan untuk tujuan, tujuan, dan pendekatan yang sama yang mereka yakini bertanggung jawab secara timbal balik (M.A. Qader:2017).

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di Dunia dan olahraga terbesar di sebagian besar negara dan olahraga telah tercermin sebagai cara untuk pengembangan sosial dan pribadi lebih lanjut.

Dalam artian lain "*soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players*" artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita (Arne Pettersen 2015:1). Sepakbola adalah permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Putra:2013). Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa sepakbola merupakan sebuah permainan yang sangat populer dan mendunia yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan memiliki keterampilan teknik, fisik, maupun mental dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan meraih kemenangan.

Selain itu dalam permainan sepakbola diperlukan beberapa teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing, dribbling, controlling, dan shooting*. agar dapat memperoleh teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik serta mental.

Dalam hal ini ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik, gizi dan makanan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti