

KONTRIBUSI LATIHAN LEG EXTENSION TERHADAP HASIL SHOOTING SEPAKBOLA

¹Faizal Eka Nugraha (email: faizalekanugraha@gmail.com)

²Respaty Mulyanto (email: Respaty@upi.edu)

³Dewi Susilawati (email: dewisusilawati@upi.edu)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *leg extension* terhadap hasil *shooting* sepakbola. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI Kampus Sumedang, timbul permasalahan yaitu atlet kurang antusias dan kurang memahami mengenai latihan *shooting* menggunakan metode latihan *leg extension*. Oleh karena itu, perlu upaya untuk mengatasi agar atlet terampil dalam melakukan *shooting* menggunakan metode latihan *leg extension* pada cabang olahraga sepakbola. Secara khusus penelitian ini ditujukan untuk meningkatkan perencanaan, kinerja pelatih, aktivitas atlet dan hasil berlatih dalam melakukan peningkatan *shooting* menggunakan metode latihan *leg extension* pada cabang olahraga sepakbola. Metode menggunakan Penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test & post-test* (pre-eksperimen). Adapun instrumen yang digunakan yaitu Tes *shooting* ke sasaran yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dalam melakukan *shooting* ke arah sasaran. Secara keseluruhan hasil kecepatan *shooting*, menggunakan metode latihan *leg extension* sangat berkontribusi besar. Hal ini terbukti dengan meningkatnya hasil latihan yang dilihat dari data *posttest*, (UKM) Futsal UPI Kampus Sumedang berkontribusi sebesar 24,99%. Dapat disimpulkan bahwa kontribusi metode latihan *leg extension* secara signifikan berkontribusi positif.

Kata Kunci : Model latihan *leg extension*, *shooting*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia, permainan ini dimainkan oleh dua kelompok yang sama-sama berjuang untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan poin, Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat di gemari di dunia karena olahraga sepak bola ini bisa di sebut juga olahraga rakyat yang bisa di mainkan oleh setiap masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa

Merujuk sepak bola di tingkat asia yang dalam keadaan kenaikan prestasi menurut david rowe (2017, hlm. 1) *asian societies began to be proselytized into football at the end of the nine teenth century and the sport subsequently gained in popularity in almost every nation in the continent the asian football confederation (AFC)*, Olahraga ini merupakan olahraga yang sangat maju perkembangannya di asia dengan antusiasme yang sangat tinggi dimana dalam hal ini bisa di katakan sepak bola asia sedang menaikan prestasi untuk bersaing dengan daerah eropa.

Di indonesia sendiri olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah tercantum di kurikulum pendidikan mulai dari pendidikan dasar, menengah, ataupun sampai perguruan tinggi dimana dalam hal itu dikarenakan sepak bola merupakan olahraga yang sangat di gemari dalam berbagai lapisan kalangan di Indonesia.

Sepak bola sudah menjadi perpaduan antara kebutuhan rohani dan jasmani sampai dengan kebutuhan sosial di Indonesia disamping itu dengan olahraga sepak bola sosial orang Indonesia menjadi sangat bagus dimana dalam hal tersebut olahraga ini merupakan olahraga yang mendekatkan aspek sosial seluruh kalangan namun kondisi sepak bola indonesia pada saat ini baru saja bangkit dari keterpurukan, menurut charles dm (2016, hlm. 2) *sepakbola Indonesia sedang bebenah memperbaiki diri untuk tahap menikan prestasi untuk bersaaing dengan negara negara maju di Asia seperti negara tetangga Malaysia, China dan korea.*

Pada latar belakang masalah penelitian ini sangat banyak pemain sepak bola khususnya atlit sepak bola yang mempunyai masalah pada daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan shooting yang sangat kuat dan keras hal ini menjadi suatu permasalahan bagi atlit sepakbola dimana penelitian ini akan dilaksanakan untuk mengetahui adanya kontribusi yang maksimal pada latihan otot tungkai yang akan dilakukan otot tungkai memiliki peranan yang sangat besar bagi hasil tendangan tersebut, jika otot tungkai pemain tersebut kuat jelas hasil daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan tendangan tersebut pasti sangat keras Itulah pentingnya kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan keras oleh karena hal di atas seorang atlit sepak bola di haruskan menambahkan latihan *Weight training* dalam porsi latihannya untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik dalam hal menembak (*shooting*).

Shooting dalam bahasa Indonesia bisa di sebut juga dengan usaha menembak atau usaha berbentuk tembakan, dimana shooting merupakan usaha menembak ke arah gawang, hasil dari shooting tersebut tergantung dari kekuatan dan ketepatan pada saat melakukan tembakan. dalam meningkatkan usaha tembakan tersebut secara umum bisa di latih dengan menggunakan weight training (latihan beban) secara berkelanjutan, *Weight training* merupakan Salah satu macam latihan tahanan secara isotonis yang paling populer, Harsono (1988, hlm. 185) weight training merupakan langkah efektif untuk meningkatkan kekuatan otot, di samping itu juga weight training bisa di masukan ke dalam porsi latihan bagi atlit sepak bola dimana weight training tersebut sangat bermanfaat bagi fungsi maupun kekuatan otot. Dalam weight training untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai banyak ragamnya dan variasi alat yang di gunakan untuk memudahkan pengguna menggunakan alat dan memaksimalkan latihan sesuai dengan tujuan yang ingin di capai seperti variasi alat leg extension merupakan alat untuk memudahkan meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam melakukan shooting, dimana alat ini sangat mirip sekali penggunaan gerakannya seperti halnya menendang, namun yang membedakan dalam gerakan ini menggunakan mesin dan beban yang menjadi parameter dalam sebuah latihan.

Imanudin (2001, hlm 2) kekuatan merupakan pondasi utama untuk meningkatkan kebugaran dalam pelatihan, dimana dalam penelitian ini yakni ingin mengetahui kontribusi latihan leg extension terhadap hasil shooting sepak bola. dimana dalam pelatihan leg extension ini di lakukan di *fitness centre* UPI Kampus Sumedang dengan menggunakan pola latihan *pyramid* dalam program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Menurut Jones (1991, hlm. 1) *leg extension exercise machine includes a frame declined seat connected to the frame and two independently maneuverable levers pivotally connected to the frame in front of the seat.*

Dalam dunia olahraga sudah tidak asing lagi mendengar kata latihan, banyak orang di luar sana yang melakukan latihan khususnya para atlit pada cabang olahraga yang di gelutinya, banyak para ahli memperdebatkan arti dari latihan tersebut, menurut (Thomson, 1993) latihan merupakan bagian untuk meningkatkan kebugaran atlit, sedangkan menurut (Bompa, 1999) latihan berarti pengembangan dari peningkatan kekuatan atlit untuk bertanding selain itu juga (Harsono, 1988) mengemukakan bahwa latihan merupakan pelatihan yang dilaksanakan secara step by step untuk meningkatkan kekuatan, Metode latihan leg extension merupakan metode latihan yang menggunakan alat mesin fitness yang berada di tempat kebugaran, yang dalam fungsi utamanya untuk melatih otot tungkai bagian depan yang di sebut dengan otot *quadriceps*, dimana otot ini mampu menghasilkan daya ledak otot ketika melakukan gerak dasar *shooting*, metode latihan ini sangat efektif dalam hal peningkatan kekuatan daya ledak otot karena metode ini hanya memfokuskan gerakan dalam satu jenis otot yang di latih atau

bisa di sebut juga dengan istilah *isolation movement*, (gerakan isolasi) yang melibatkan satu jenis otot yang berkontraksi tidak ada bantuan dari otot lain yang berkontraksi.

Leg extension adalah alat bantu untuk memudahkan penggunaan metode latihan otot tungkai yang berkontribusi untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai dimana dalam hal ini latihan otot tungkai dengan metode alat leg extension sangat efektif dan aman dalam system pelatihannya.

Dalam metode latihan leg extension ini berdasarkan latar belakang penelitian, akan menggunakan program latihan pyramid dalam metode alat leg extension tersebut, dimana dalam metode program pyramid ini pada penggunaannya sangat efektif pada latihan otot, menurut Rai (2006, hlm. 21) latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi) dimana dalam hal ini tubuh akan membiasakan diri dengan tekanan-tekanan yang di lakukan dalam latihan otot, yang bisa meningkatkan kekuatan otot yang sangat efektif.

Menurut (Azrin 2010, hlm. 8) kekuatan otot adalah tenaga maksimum yang di gunakan oleh otot dan dapat di ukur oleh berbagai macam metode.

Dalam hal ini semua metode latihan akan menimbulkan hypertropi otot secara bertahap, itupun di pengaruhi dengan frekuensi latihan dan intensitas latihan, Menurut Guyton dan Hall (1997, hlm. 104) hypertropi otot adalah menambahnya ukuran atau massa otot, karena adanya pelatihan yang *continue*, Sedangkan menurut Rai (2006, hlm. 29) hypertropi otot adalah bertumbuhnya massa otot dimana massa otot bertambah besar atau tebal, dimana dalam hal ini hypertropi otot merupakan pembesaran massa otot yang telah di berikan latihan melalui (Frekuensi) dan (Intensitas) latihan yang cukup, yang kemudian akan tumbuh serat otot (*Muscle Fiber*) baru yang akan membesar.

1. Frekuensi latihan

Menurut suharjana (2007, hlm. 14) jumlah latihan perpekan yang dilakukan, pengaruhnya dalam latihan otot, Rusli (2002) kekuatan daya tahan latihan yang dilakukan akan mempengaruhi kebugaran dalam frekuensi latihan.

2. Intensitas latihan

Menurut Djoko Pekik (2004, hlm. 17) intensitas adalah takaran latihan yang menjadi porsi tujuan setiap atlit

Andrea (2016, hlm. 2) *no intensity no result* hal ini menunjukkan bahwa tidak ada intensitas tanpa hasil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian yang akan di laksanakan ini mengambil Pre-eksperimen design dengan menggunakan desain penelitian satu kelompok dengan pretest dan post test (onegrup pre test & posttest). Adapun bentuk desain penelitiannya menurut Arifin (2012, hlm. 77), yaitu :



Gambar 3.1
Desain penelitian

Keterangan:

O_1 = nilai pretest sebelum diberikan perlakuan

O_2 = nilai posttest setelah diberikan perlakuan

Pada bentuk desain penelitian diatas pemilihan sampel di lakukan dengan cara mengambil keseluruhan anggota populasi, kemudian akan dilakukan *pre-test*. Selanjutnya diberikan perlakuan yaitu metode latihan *leg extension* Kemudian selanjutnya setelah diberikan metode latihan diberikan *post-test* untuk mengukur hasil peningkatan kekuatan *shooting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Data Waktu dan Skor

Data skor *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengukur kontribusi kecepatan *Shooting* mahasiswa yang mengikuti UKM Futsal UPI Kampus Sumedang, Data *pretest* diperoleh dari *Shooting* ke tembok yang di beri sasaran berupa angka sebelum di berikan perlakuan dan data *posttest* di peroleh dari *shooting* ke tembok yang di beri sasaran berupa angka sesudah di berikan perlakuan

Berikut ini data *Pretest* dan *posttest* hasil *shooting* di sajikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1.Data

Data Pretest dan Posttest

No	Inisial NM	Jumlah pre-test		Jumlah pos-test	
		waktu	skor	waktu	skor
1	TR	01.42	2	01.19	3
2	HD	01.52	1	01.25	2
3	SL	01.47	2	01.22	3
4	FZ	01.45	2	01.20	3
5	KR	01.60	1	01.50	2
6	FI	01.58	2	01.48	3
7	GA	01.45	2	01.30	3
8	FR	01.50	1	01.30	2
9	RA	01.43	2	01.20	3
10	AR	01.57	2	01.47	3
11	AZ	01.62	1	01.47	2
12	RE	01.55	2	01.30	3
13	DK	01.57	1	01.27	2
14	FA	01.44	2	01.22	3
15	RI	01.50	1	01.30	2

Jumlah	22.67	24	19.67	39
Rata-rata	1.51	1.60	1.31	2.60
Simpangan baku	0.07	0.51	0.11	0.51

Untuk melihat jumlah skor mahasiswa pada *pretest* dan *posttest* secara lebih jelas dapat di lihat dari skor terendah, skor tertinggi dan nilai range, pada masing-masing responden atau kelompok yang terlihat pada Tabel 4.2 dibawah

Tabel 4.2
Statistic descriptiv

kelas	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	15	.20	1.42	1.62	1.51	.066
<i>posttest</i>	15	.31	1.19	1.50	1.31	.112
Selisih		11	0.23	0.12	0.20	.046
Valid N (listwise)	15					

Syarat yang harus dipenuhi dari analisis data ini yaitu taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. H_0 akan diterima apabila $Sig > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila $Sig \leq 0,05$. Hasil perhitungan uji normalitas data, tersaji dalam Tabel 4.3 berikut ini

Tabel 4.3
Data Hasil Uji Hipotesis

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	.154	15	.200*	.930	15	.272
<i>Posttest</i>	.274	15	.004	.831	15	.009

Berdasarkan Tabel 4.3 di ketahui bahwa hasil normalitas data *pretest* memiliki *P-value (sig)* senilai 0.272. Dengan demikian, untuk uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) data *pretest* lebih besar nilai nya dari $\alpha = 0,05$ sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal dapat di terima. Jadi, data awal *pretest* berdistribusi normal

Hasil Uji Homogenitas

ANOVA

PRETEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.055	8	.007	6.030	.021
Within Groups	.007	6	.001		
Total	.062	14			

ANOVA

POSTEST					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.152	11	.014	1.654	.375
Within Groups	.025	3	.008		

ANOVA

POSTEST					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.152	11	.014	1.654	.375
Within Groups	.025	3	.008		
Total	.177	14			

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan, analisis data, dan pengembangan pada bab IV mengenai kontribusi latihan *leg extension* terhadap hasil *shooting* sepakbola dalam cabang olahraga sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal UPI Kampus Sumedang bahwa secara keseluruhan kondisi hasil shooting melalui metode latihan *leg extension* pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal UPI Kampus Sumedang tergolong kedalam kategori signifikan dapat di lihat bahwa *P-value (sig)*. menunjukan 0.000 lebih kecil dari <0.05 . dan *P-value (sig)2 tailed* lebih kecil dari <0.05 yang artinya H_0 di tolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat kontribusi secara signifikan melalui metode latihan *leg extension* terhadap hasil *shooting* pada cabang olahraga sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI Kampus Sumedang. Dan pada data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai uji normalitas bersifat normal, dimana Syarat yang harus dipenuhi dari analisis data ini yaitu taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. H_0 akan diterima apabila *Sig* $> 0,05$ sedangkan nilai uji normalitas *pretest* dan *posttest* *Sig* $> 0,05$ maka kedua data tersebut normal.

Daftar pustaka

- Harsono, (1998), *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV . tembak kusuma Jakarta.
- Batty, Eric C. (2014). *Teknik dasar sepak bola*, Bandung
- Rowe (2017) *future of football*, western sydney university.
- Charles (2016) *Memulihkan sepak bola Indonesia*, Jakarta.
- Rai (2000) *Program Latihan Pyramid System*, Jakarta.
- Bompa, tudor (1994) *theory and methodology of training*. Kendal. Lova: hunt publishing company.
- Suharyana(2007). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Ade Rai,dkk. (2006). *Gaya hidup sehat fitness dan binaraga*. Jakarta:tabloid BOLA.
- Djoko Pekik irianto.(2004). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V.Andi offset.
- Arifin, Zaenal. (2012). *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Guyton A. C, Hall J. E. (1997). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi 9. Jakarta.
- Andrea (2016) *no intensity no result* . crossfit journal America
- Jones (1991) *leg extension exercise machine*. Journal of England
- Lutan, rusli dkk (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta:depdiknas.
- Imanudin, I. 2008. *Teori ilmu kepelatihan*. Bandung: UPI.