**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA MURID SD INPRES UNGGULAN PURI TAMAN SARI KOTA MAKASSAR**

**ISMAIL**

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Pembimbing I : Muh. Adnan Hudain S.Pd, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Hasbunallah. AS, M.Pd

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : Kontribusi daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada murid SD inpres unggulan puri taman sari kota makassar.

Populasi adalah murid laki-laki pada SD INPRES Unggulan Puri Taman Sari Kota Makassar. dengan teknik pengambilan sampel adalah dengan sistem random sampling sebanyak 40 orang. Jenis pendekatan yang digunakan adalah penelitian penganalisaan secara deskriptif, dan instrumen penelitian adalah tes komponen fisik yang terdiri dari : (1) Tes vertical jump, (2) Tes sit up 30 detik. (3) Tes kemampuan menyundul bola.

Pengelolahan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dan teknik analisis data yang dipergunakan adalah uji regresi dengan menggunakan taraf singifikansi α 0,05

Melalui pengelolahan data diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Ada Kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepak bola yaitu dengan nilai (β) = 0,738.Atau memberi kantribusi sebesar 54,50%**.** (2) Ada Kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepak bola yaitu dengan nilai (β) = 0,804 Atau memberi kantribusi sebesar64,60%**.** (3) Ada Kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepak bola yaitu dengan nilai (R) = 0,813.Atau memberi kantribusi sebesar66,10%**.**

**Kata Kunci** : Daya ledak tungkai, Kekuatan otot perut, Menyundul bola, Murid

SD

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Peningkatan pencapaian prestasi olahraga adalah suatu hal yang selalu di permasalahkan dan tidak ada habisnya, kesemuanya itu membuktikan bahwa usaha yang dilakukan atas dasar metode ilmiah yaitu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah yang sistematis dan terarah melalaui penelitian.

Kegiatan berolahraga adalah perilaku motorik yang di tampilkan melelui gerak otot-otot atau anggota tubuh yang dikendalikan oleh otak,sisitem otot dan sistem persyarafan. Inti dari kegiatan berolahraga adalah bergerak dan dalam kesempatan itu pula orang memperagakan keterampilannya dengan melakukan suatu gerak.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan teknik dasar yang baik dan ideal, karena hal tersebut termasuk salah satu dari sekian banyak faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi. Begitupula faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan daya ledak yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan termasuk teknik bermain olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola sekarang ini adalah kegiatan olahraga yang sangat berkembang dan bersifat prestasi, maka tidak heran jika melalui cabang olahraga sepakbola ini dapat mengangkat prestasi daerah di tanah. Untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi harus dengan latihan yang keras, terprogram dan teratah serta tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak dan teknik permainan yang baik.

Usaha meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola tidak lepas dengan berbagai faktor utama diantaranya dengan peningkatan faktor kondisi fisik yang diduga dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik diharapkan akan memudahkan para atlet untuk mencapai kemampuan permainan yang maksimal.

Dalam permainan sepakbola, serangkaian gerakan dasar yang dilakukan melibatkan aktivtas fisik, seperti gerakan menggiring bola, menendang dan menyundul bola, dan lain-lain semuanya memiliki unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak serta koordinasi gerak yang baik sehingga diharapkan para pesepakbola mampu memiliki unsur-unsur tersebut yang diduga mempunyai andil yang cukup besar dalam pencapaian hasil yang maksimal dalam kemampuan gerakan tersebut.

Menyundul bola atau heading bola adalah teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain khususnya sepakbola karena teknik ini adalah penunjang dalam permainan sepakbola, termasuk juga unsur fisik yang terlibat didalamnya.

Dalam memenuhi kebutuhan terhadap kemampuan melakukan teknik menyundul bola unsur kekuatan, kecepatan , daya ledak, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. Pada situasi yang lain koordinasi berperan penting terutama untuk para pemain yang mempunyai naluri baik untuk melakukan heading, baik itu menyundul bola.untuk menghalau bola maupun mengheding bola kedalam gawang.

Berbagai unsur fisik yang telah dikemukakan sangat menunjang teknik melakukan sundulan bola, namun dalam penelitiaan ini akan diprediksi tentang besaran kontribusi unsur fisik yakni daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola. Yang belum banyak yang dapat membuktikan secara ilmiah, olehnya itu perlu kiranya dibuktikan melaului penelitian sebagai bahan pembuktian terhadap keterlibatan komponen fisik tersebut.

**HIPOTESIS**

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan menyundul bola dalam olahraga sepakbola.
2. Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola dalam olahraga sepakbola.
3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama terhadap kemampuan menyundul bola dalam olahraga sepakbola.

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. Daya ledak tungkai

Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, daya ledak tungkai diukur dengan menggunakan vertical jump.

1. Kekuatan otot perut.

Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot pada perut untuk menahan tahanan kerja yang berkaitan dengan aktifitasnya dan kemampuan mendukung aktifitas bagian tubuh lainnya. Tes kekuatan otot perut dengan tes sid Up 30 detik.

1. Menyundul bola.

Kemampuan menyundul bola sejauh mungkin, yang tentunya sangat terkait dengan sundulan bola untuk menghalau bola, mengarahkan bola, mengumpan bola serta meyundul untuk memasukkan bola pada daerah-daerah yang sulit terjangkau oleh penjaga gawang.

**METODE PENELITIAN**

**Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas yaitu (x) :

\*. Daya ledak Tungkai dan Kekuatan otot perut

**b. Variabel terikat yaitu (y) :**

\* Kemamapuan menyundul bola

**Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian Ini Mengambil Sampel 40 Murid Sd Inprea Unggulan Puri Taman Sari.

**ALAT UKUR**

**Loncat tegak, Sit up, dan menyundul bola.**

**Metode Analisis**

Dalam hal ini karena data yang terkumpul berupa angka-angka maka penulis menggunakan analisis statistik. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap komponen fisik yang mencakup daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minumum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data komponen fisik yaitu daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola.

**HASIL**

Ada kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan menyundul bola . Maka daya ledak tungkai mendukung kemampuan melakukan menyundul bola. Dengan daya ledak tungkai yang baik mampu menambah daya dorong sewaktu melakukan lompatan menyundul untuk memberikan tekanan terhadap bola ke depan sewaktu melakukan sundulan . Dari deskriftip dapat di jeskan bahwa daya ledak tungkai memberikan keterkaiatan dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak tungkai memberikan pengaruh yang positif terutama dalam melakukan awalan dengan tekanan tungkai untuk melakukan tekanan bola kearah depan. Daya dorong yang tercipta lewat tekana dari tungkai akan memeberikan masukan yang besar dalam melakukan menyundul bola.

2. Ada kontriusi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola. Jika kekuatan otot perut dianalisis dari pergerakan melakukan menyundul bola tentunya dapat memberikan beberapa andil yang sangat dibutuhkan dalam melakukan menyundul , kekuatan otot perut yang baik dapat memberikan kekuatan gerak pada tubuh untuk melakukan gerakan tekanan tubuh sewaktu melakukan menyundul bola. Dari penjelasan hasil deskriftip dapat dijelaskan komponen fisik kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola, dengan analisa menyimpulkan bahwa kekuatan otot perut yang baik diharapkan dapat memberikan kekuatan gerak pada poros gerak tubuh untuk melakukan gerakan tekanan tubuh sewaktu melakukan menyundul bola.

3. Ada kontribusi antara daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama dengan kemampuan menyundul bola. Jika kedaya ledak tungkai dua komponen fisik ini di satukan tentunya akan dapat menghasilkan kemampuan menyundul bola dengan lebih maksimal lagi dimana kemampuan daya dorong dari bawah dan daya tekan untuk mendorong bola tentunya kan menghasilakan jauh sundulan yang lebih maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Baley, James.A. 1987. **The Atlhlete’s Guide Increasing Stregh, Power and Agility.** Parker Publishing Company Dubuque. IOWA

Bompa,Tudor O. 1987. **The atlete’s Guide Intresting Strength, Power and Agility**. Parker Publising Company Dubuque IOWA.

Haddade Ilyas., & Tola Ismail. 1990. **Penentun Mengajar dan Melatih Sepakbola**, FPOK IKIP Ujungpandang.

Halim, Nur Ichsan.2000. **Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga**. Diktat Mata Kuliah, FPOK IKIP Ujungpandang.

Harsono.,1988. ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*.**, Departemen P dan K, Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi, Jakarta.

Nossek, J. 1982. **General Theory of Training**. Logos: Pan African Press Ltd.

Rani.Abd. Adib. 1992. **Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola**. FPOK IKIP Ujungpandang

Rusli Lutan. 1988, ***Belajar Pilihan Sooff Baal***, FPOK Dirjen DIKTI Departemen P & K, Jakarta.

Sarjono.Mohammad, 1989. ***Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga***. PPTK Dirjen Dikti Depdikbut RI. Jakarta.

Soekarman., 1987 ***Dasar Olahraga Untuk Pembina*.** Pelatih dan Atlet, Inti Daya, Jakarta.

Sudjana. 1992. **Metode Statistika Eksperimen**. Tarsito. Bandung

Suharsimi Arikunto, 1993. ***Prosedur Penelitian*,** Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta.