**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB PUTRA PERSETA’88 TAHUN 2020**

Oleh :

Deden Fransiska Rendi Putra

NPM : 13.1.01.09.0277

**ABSTRAK**

Banyak cabang olahraga di Indonesia baik pembinaan pada organisasi keolahragaan, sekolah dan dikalangan masyarakat umum antara lain adalah cabang olahraga sepakbola. Cabang olahraga di sepakbola di Indonesia sudah berkembang dengan baik namun perkembangannya belum merata ke daerah-daerah. Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga adalah faktor kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk menunjang proses latihan. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Pencapaian dalam latihan sepakbola,, banyak faktor yang mempengaruhi baik itu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, dan kecepatan. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1993:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination) (Sajoto, 1995:8).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai atlet SSB Putra Perseta’88 pada tahun 2020. Target khusus dalam penelitian ini adalah “bagaimana tingkat kemampuat power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai atlet SSB Putra Perseta’88 tahun 2020?”. Hasil penelitian ini hendaknya dapat berguna bagi atlet yang menjadi objek penelitian dan para pelatih SSB Putra Perseta’88 sebagai bahan evaluasi dan pembuatan program latihan.. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Populasi pene;itian ini adalah semua atlet SSB Putra Perseta’88 yang berjumlah 12 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Instrument pengumpulan data berupa tes vertical jump untuk mengetahui power otot tungkai dan tes back and leg dynamometer untuk mengetahui kekuatan otot tungkai. Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang tingkat kemampuan power otot tungkai relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada atlet SSB Putra Perseta’88 dengan kategori

**Kata kunci** : power otot tungkai, kekuatan otot tungkai, SSB Putra Perseta’88, sepakbola

1. **PENDAHULUAN**

Pengertian olahraga secara umum adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah salah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam usaha menjaga badan dari penyakit dan stress.

Manfaat olahraga bagi manusia cukup banyak, salah satunya adalah membantu melindungi dari penyakit, mengurangi stress, dan membentuk otot- otot yang ada di dalam tubuh manusia serta menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Ada beberapa tujuan seseorang melakukan olahraga. Ada yang sekedar hobby. Ada yang ingin menurunkan berat badan. Ada yang ingin masa ototnya bertambah besar. Ada yang untuk bermain, penyembuhan dan ada juga yang berolahraga karena ingin berprestasi. Berdasarkan tujuan dan fungsinya, macam-macam olahraga terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. Indonesia merupakan Negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan pancasila dan UUD 1945.

Pembangunan dalam bidang prestasi olahraga merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Banyak cabang olahraga di Indonesia baik pembinaan pada organisasi keolahragaan, sekolah dan di kalangan masyarakat umum, Antara lain cabang olahraga sepakbola. Cabang olahraga sepakbola di Indonesia sudah berkembang dengan baik namun perkembangannya belum merata kedaerah-daerah. Seperti didaerah Riau prestasi sepakbola belum bisa bersaing ketingkat nasional.

Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga telah dapat diterapkan dengan baik pula. Selain itu meningkatkan prestasi dalam olahraga juga bisa dilakukan melalui club-club atau sekolah khusus untuk cabang olahraga, Salah satunya pada materi cabang permainan olahraga sepakbola. Hal inibertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak didik melalui usia dini karena di usia inilah kemampuan anak akan terlihat.

Namun dari banyak faktor yang ada, faktor internal seperti kondisi fisik merupakan dasar untuk mencapai prestasi, tanpa memiliki kondisi fisik yang baik seseorang pemain sepak bola tidak dapat melaksanakan permainan dengan maksimal. Kemampuan atlet merupakan unsur utama dalam pencapaian prestasi sepakbola. Pembinaan yang dilakukan harus mengembangkan unsur-unsur dari dalam atlet yang diperlukan dalam pencapaian prestasi sepakbola. Unsur dari dalam diri atlet yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola yaitu faktor kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekatamsi 1988:11 yaitu bahwa : Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu : a. Pembinaan teknik keterampilan. b. Pembinaan fisik kesegaran jasmani. c. Pembinaan taktik mental, daya, ingatan, kecerdasan d. Pematangan juara. Secara garis besar unsur-unsur yang menentukan terhadap prestasi dalam olahraga termasuk permainan sepakbola terdiri dari, kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara. Keempat unsur tersebut harus dikembangkan melalui latihan, secara sistematis, teratur dan kontinyu. Penguasaan terhadap keempat unsur tersebut, akan memberikan peluang bagi atlet untuk berprestasi seoptimal mungkin.

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting. Karena tanpa kondisi fisik yang baik pemain tidak dapat mengikuti katihan-latihan dengan sempurna. Menurut Setiawan (2012: 1), bahwa “aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya”. Seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi bisa dapat tercapai.

Komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Rianto (2004: 9) adalah.

1. Umur
2. Jenis Kelamin
3. Genetik
4. Kegiatan Fisik
5. Kebiasaan Merokok
6. Faktor Lain

Unsur daya ledak termasuk salah satu komponen mendasar dalam olahraga sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Indrarti (2010: 28) bahwa “daya ledak adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat- cepatnya”. Oleh sebab itu, daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Salah satu otot dalam tubuh yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Menurut Dwi (2018: 2), “sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas”. Oleh sebab itu, otot tungkai sebagai penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak dan sebagainya.

Selain daya ledak otot tungkai, kekuatan juga berpengaruh penting dalam menunjang prestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Peningkatan kekuatan itu selalu diikuti oleh ukuran otot menjadi bertambah (Nurhasan, 2000). Sedangkan Rusli Lutan , dkk (2005) mengatakan kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Di samping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Iwan Setiawan (2005) menjelaskan pengertian kekuatan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan terhadap suatu tahanan. Sedangkan Iyan Tardiana dan Sukirno (2005) kekuatan otot adalah kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Selanjutnya Rusli Lutan (2002) berpendapat bahwa kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerakan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam arti lain kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal. Sedangkan Menurut Agus Mukholid (2005) kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volume otot dan kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan.

Permainan sepakbola merupakan permainan invasi yang memiliki tujuan yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan jangan sampai kemasukan. Permainan ini menggunakan bola, terdapat peraturan, dan wasit yang mengawasi permainannya. Permainan ini merupakan permainan yang memiliki banyak penggemar mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua laki- laki maupun wanita sekalipun menggemari olahraga tersebut, juga karena banyak manfaatnya yang terdapat pada aktivitas ini.

SSB Putra PERSETA’88 merupakan salah satu sekolah sepak bola di kecamatan Papar yang sudah memiliki prestasi di tingkat daerah. SSB Putra PERSETA’88 memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. SSB Putra Perseta memiliki dua pelatih yang sudah berlicensi daerah sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur. Sepakbola merupakan permainan yang sering dipertandingkan antar pelajar atau antar club-club sepakbola. Namun dalam kenyataannya dilapangan SSB Putra PERSETA’88 belum pernah mengikuti tes untuk mengetahui power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai. Dengan tes power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan atlet dalam persiapan pertandingan karena pertandingan sebakbola sangat sering dilakukan dalam setiap tahun.

Dari uraian di atas, maka eneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “survei kemampuan tingkat power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai ada atlet Putra PERSETA’88 tahun 2020.

1. **KAJIAN TEORI**
2. **Sepakbola**

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat. Menurut Rahman (2019: 392) bahwa “olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghdapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal.

Sepakbola menurut Sucipto Dkk (2000: 7), permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1981: 409), adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Jadi sepakbola dimainkan 11 orang dengan 1 penjaga gawang.

Sepakbola dimainkan di tanah berumput atau sejenisnya yang berbentuk persegi panjang. Panjang lapangan yang resmi dan biasa digunakan berukuran sekitar 100-110 meter dan lebarnya antara 64-75 meter. Lapangan tersebut di bagi menjadi 2 yang ditempati oleh masing- masing tim. Masing-masing tim berdiri gawang besi dan berjaring dengan lebar dan tinggi gawang 2,44 meter dan 7,32 meter. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang berisi angin dan dibalut dengan bahan dari kulit. Permainan sepakbola dimainkan 11 orang selama 2 x 45 menit dan diselingi istirahat 15 menit. Jika dalam permainan selama 90 menit skor imbang dilakukan waktu tambahan ektra selama 2 x 15, jika masing imbang dilakukan adu pinalti sampai ada selisih.

Tujuan kesebelasan adalah berusaha memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang (Soekatamsi, 2001 :1).

Menurut pendapat dari Nurhasan (2007: 44), bahwa sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang berdiri dari dua tim atau regu dan masing-masing regu terdiri dari 11 orang dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Kedua ahli berperdapat bahwa tim sepak bola bertujuan memasukan bola sebanyaknya ke dalam gawang lawan.

Dalam setiap cabang olahraga terdapat teknik dasar. Dalam sepakbola pun terdapat teknik dasar yang mendukung permainan. teknik dasar dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) teknik tanpa bola, (2) teknik dengan bola. Menurut Soekatamsi (2001: 24), teknik tanpa bola yang terdiri atas: (1) Lari cepat, (2) mengubah arah, melompat dan meloncat, (3) gerak tipu tanpa bola, dan (4) gerakan khusus penjaga gawang. Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri atas: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) menyundul bola, (5) melempar bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) merampas dan merebut bola, dan (8) teknik khusus penjaga gawang (Soekatamsi, 2001: 28).

Teknik-teknik dasar yang disebut di atas merupakan keahlian yang harus dimilik seorang pemain. Seseorang pemain sepakbola yang tidak menguasai kemampuan dasar keterampilan bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Soekatamsi, 2001: 21). Jadi cara untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan adalah dengan cara mengusai teknik dasar dalam sepakbola.

Permainan ini merupakan olahraga yang memerlukan fisik yang baik dan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula bagi pemainnya. Olahraga tersebut juga mampu melatih komponen kesegaran jasmani maksudnya adalah pada saat bermain secara tidak sadar menggunakan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi, dll. Komponen tersebut Secara tidak sadar melatih komponen kebugaran jasmani

1. **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

1. **Power Otot Tungkai**

Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas, dan menangkap bola adalah pola gerakan yang dominan dalam sepakbola. *Power* merupakan salah satu komponen kebugaran yang sangat penting pengaruhnya dalam sebuah olahraga apalagi dalam olahraga permainan sangat penting peranannya. Dikutip dari Pyke & Watson (1978) Oleh Ismaryati (2008: 59), *power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif*. Daya ledak menurut Suharno H.P (1981: 23), yaitu kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Sedangkan Sukadiyanto (2002: 96), berpendapatan *Power* sebagai kemampuan otot untuk menggerakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Berdasarkan Tim Fisiologi Manusia (2010: 45), *Power* adalah hasil kali kekuatan dengan kecepatan. sehingga satuan *power* adalah kg (berat) \* meter/detik. Sedangkan Kg\*meter adalah satuan usaha, dengan demikian *power* dapat diartikan usaha per detik.

Daya *eksplosif* atau tenaga cepat adalah kemampuan sistem otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang tinggi (U. Jonath, dkk 1985: 15). Sedangkan daya ledak menurut Tjaliek Soegiardo, 1992: 79), mengemukakan kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). *Power* berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya *power* antara lain juga ditentukan oleh besar kecilnya kekuatan otot.

*Power* merupakan komponen yang sangat penting dan bermanfaat untuk mencapai prestasi yang optimal bagi setiap cabang olahraga baik putra maupun putri. Menurut Febri Ikhwanudin (2011: 14) Berikut ini faktor yang mempengaruhi *explosive power*, yaitu:

* + 1. Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih/serabut otot cepat (*Fast Twitch*).
    2. Kekuatan dan kecepatan otot, *power* (P) = *Force* (F) x *Vellocity*

(V).

* + 1. Banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (*ATP*).
    2. Koordinasi gerak yang harmonis.

Unsur-unsur yang terdapat dalam kedua permainan ini adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, daya tahan erobik, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot tungkai. Menurut Esdy Irfanudin (2011: 23), dalam permainan sepakbola yaitu:

Besar kecilnya *power* sangat diperlukan, misalnya saat *sprint*, melompat atau meloncat, dan termasuk juga pada saat melakukan s*hooting*. Pada saat kita melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki, *power* otot tungkai yang baik akan memberikan tekanan yang cukup keras pada bola. Akibatnya laju bola akan menjadi lebih kencang dan lebih sulit dijangkau oleh kiper lawan terlebih jika arah datangnya bola pada daerah sudut gawang.

Menurut Suharno H.P. yang dikutip Ridwan Maulana. (2010: 11), faktor yang mempengaruhi daya ledak atau *power* adalah:

1. Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih tiap individu.
2. Kekuatan otot dan kecepatan otot. Rumus *power* adalah sebagai berikut:

Keterangan:

P : *Power* (daya ledak = kg.m/detik F : *Force* (kuat = kg)

V : *Velocity* (kecepatan = m/detik

1. Koordinasi gerak yang harmonis.
2. Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot.
3. Pelaksanaan teknik yang betul.

Dalam Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia (2010: 45).

*Power* (daya ledak) ada 2 bagian yaitu:

Kekuatan daya ledak dan kekuatan gerak cepat. kekuatan daya ledak merupakan kekuatan yang digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan percepatan daya ledak maksimal. *Power* ini sering digunakan untuk melakukan satu gerakan atau satu ulangan (lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, dan tolak peluru) Sedangkan kekuatan gerak cepat merupakan gerakan yang dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan di bawah maksimal, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang. (berlari, dan mengayuh).

Tungkai merupakan alat gerak yang digunakan untuk menggerakan. Dalam Anatomi bagian tubuh manusia di bagi menjadi 2 (dua), yaitu anggota badan atas dan anggota badan bawah. Tungkai termasuk bagian anggota badan bawah. Tungkai terdiri dari beberapa tulang. Tulang tungkai di antaranya tulang *femur, pattela, tibia* dan *fibila*, dan kaki. Tulang tersebut semuanya saling terhubungan 1 sama lain. Hubungan antar tulang tersebut disebut dengan sendi. Sendi itu tempat/poros gerakan tulang untuk bergerak. Gerakan setiap sendi berbeda-beda tergantung *aksis*. Terdapat 3 (tiga) *aksis*, Tim Anatomi Arthrologi (2010: 15). Dibedakan menjadi 3 (tiga) *aksis*, yaitu *Articulatio Momoaxial* (hanya mempunyai satu *aksis*), *Articulatio Biaxial* (Mempunyai dua *aksis*), dan *Articulatio Triaxial* (mempunyai tiga *aksis*).

Otot tungkai memiliki banyak otot yang terdapat pada tungkai. Menurut Gardner dkk dalam Ridwan Maulana (2010: 10-11), Seperti halnya anggota tubuh bagian atas, Anggota tubuh bagian bawah di hubungkan dengan badan oleh sebuah sendi yang terdiri dari tiga bagian, yaitu tungkai atas, bawah dan kaki.

1. **Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan untuk mencapai prestasi maksimal. Fungsi kekuatan otot dalam berbagai aktivitas olahraga menurut Harsono yang dikutip oleh Firdian Waluyo (2009: 13), adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik
2. Kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cidera.
3. Dengan kekuatan otot yang besar atlet akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, melompat lebih jauh, serta dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Pate, dkk yang dikutip oleh Firdian Waluyo (2009: 13), menyatakan bahwa:

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur-unsur yang sangat penting pada nomer lempar termasuk di dalamnya nomor peluru dapat menolakkan peluru lebih jauh. Seorang pemain sepakbola dapat menendang lebih keras untuk menyarangkan bola ke gawang lawannya. Seorang petinju dapat memukul lawannya lebih kelas mengangkat barbel lebih berat. Dengan demikian, kekuatan merupakan dasar dari semua komponen kondisi fisik.

1. **SSB Putra PERSETA’88**

SSB Putra PERSETA’88 merupakan sekolah sepakbola yang berdiri sejam11 November 1988. SSB Putra PERSETA’88 terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi mengembangkan bakat-bakat muda dalam cabang olahraga sepakbola. SSB Putra PERSETA’88 merupakan SSB yang terletah di desa Pehwetan kecamatan Papar. SSB Putra PERSETA’88 mempunyai jadwal latihan senin dan rabu untuk usia 13 tahun pada jam 14.00-15.30. Saat ini SSB Putra PERSETA’88 berada dibawah asuhan Bapak Hendro dan Bapak Kurniawan yang pernah berkiprah di dunia sepakbola selama 10 tahun. Jumlah siswa didik saat ini ada 30 siswa, namun tim inti dalam SSB Putra PERSETA’88 adalah 12 atlet. Beberapa prestasi yang pernah diraih diantaranya adalah Juara I (U-13) Festival Sepakbola Papar Cup 2010, Juara II (U-13) Piala SSB Kab Kediri 2011. Saat ini prestasi SSB Putra PERSETA’88 menunjukkan kemunduran dengan kurangnya prestasi yang diraih beberapa akhir tahun ini. Untuk itu peneliti bermaksud mengadakan survei tingkat power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai atlet SSB Putra PERSETA’88 yang dianggap sebagai komponen penting yang perlu diperhatikan dalam cabang olahraga sepakbola.

1. **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, menurut Yusuf (2005: 83), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai atlet SSB Putra Perseta’88 tahun 2020

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

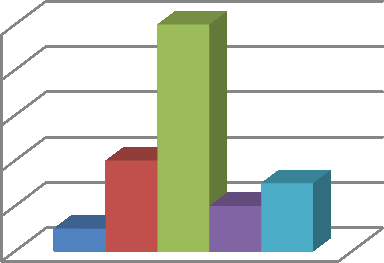
Berdasarkan data yang diperoleh dari tes dan pengukuran power otot tungkai maka diketahui analisa berupa nilai maksimal 53.00, minimal 38.00, *Mean* 46.1000, *Median* 47.0000, *Modes* 48.00, dan *Standart Deviasi* sebesar 3.933232. Distribusi frekuensi kemampuan *power* otot tungkai atlet SSB Putra PERSETA’99 disajikan pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Otot Tungkai atlet SSB Putra PERSETA’88

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Interval Kelas | Frekuensi | Presentase | Keterangan |
| 1. | X ≥ 51.99 | 1 | 5% | Baik Sekali |
| 2. | 48.06 ≤ X < 53.99 | 4 | 20% | Baik |
| 3. | 43.13 ≤ X < 48.06 | 10 | 50% | Sedang |
| 4. | 40.20 ≤ X < 43.13 | 2 | 10% | Kurang |
| 5. | X < 40.20 | 3 | 15% | Kurang sekali |
|  | Total | 20 | 100% |  |

Tabel di atas menunjukan bahwa dari 20 atlet SSB Putra PERSETA’88 yang mengikuti tes *power* otot tungkai 1 atlet (5%) kemampuan power otot tungkai masuk ke dalam kategori baik sekali, 4 siswa (20%) kemampuan *power* otot tungkai masuk ke dalam kategori baik, 10 siswa (50%) kemampuan *power* otot tungkai masuk ke dalam kategori sedang, 2 siswa (10%) kemampuan *power* otot tungkai masuk ke dalam kategori kurang, dan 3 siswa (15%) kemampuan *power* otot tungkai masuk ke dalam kategori kurang sekali. Kemampuan *power* otot tungkai masuk ke dalam kategori Sedang.

## Kemampuan *Power* Otot atlet SSB Putra PERSETA’88



Kategori

Sedang

Kurang Kurang Sekali

5%

10%

15%

20%

Baik Sekali

Baik

50%

40%

30%

20%

10%

0%

50%

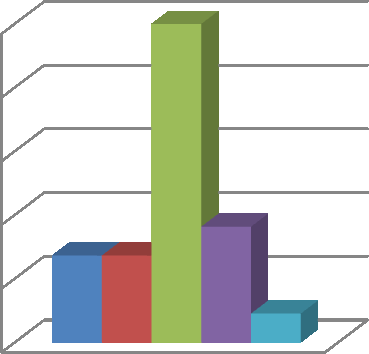
Gambar 1. Histogram. Kemampuan *Power* Otot Tungkai atlet SSB Putra PERSETA’88

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai atlet SSB Putra PERSETA’88 adalah sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Interval Kelas | Frekuensi | Presentase | Keterangan |
| 1. | ≥ 107.03 | 3 | 13.64 % | Baik Sekali |
| 2. | 100.74 ≤ X < 107.03 | 3 | 13.64 % | Baik |
| 3. | 94.44≤ X < 100.74 | 11 | 50 % | Sedang |
| 4. | 88.14 ≤ X < 94.44 | 4 | 18.18 % | Kurang |
| 5. | X < 88.14 | 1 | 4.54 % | Kurang sekali |
|  | Total | 22 | 100.00 % |  |

Tabel di atas menunjukan bahwa dari 22 siswa yang mengikuti ekstrakuriluler sepakbola yang mengikuti tes kekuatan otot tungkai 3 siswa (13.64%) kemampuan power otot tungkai masuk ke dalam kategori baik sekali, 3 siswa (13.64%) kemampuan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori baik, 11 siswa (50%) kemampuan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori sedang, 4 siswa (18.18%) kemampuan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori kurang, dan 1 siswa (4.54%) kemampuan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori kurang sekali. Kemampuan kekuatan otot tungkai masuk ke dalam kategori Sedang.

## Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Atlet SSB Putra PERSETA’88



Kategori

0.00%

Sedang

Kurang Kurang Sekali

4.54%

10.00%

13.64% 18.18%

13.64%

20.00%

Baik Sekali

Baik

50.00%

40.00%

30.00%

50%

Gambar 2. Histogram. Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai atlet sepakbola yang Mengikuti SSB

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai yang mengikuti SSB Puta PERSETA’88 di tas sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

1. DAFTAR PUSTAKA

Esdy Irfanudin. (2011). *Hubungan Antara Koordinasi Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Godean Dan Seyegan*. Skripsi. UNY.

Febri Ikhwanudin. (2011). *Hubungan ara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri 2 Pangempon Kejobong Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2010/2011.* Skripsi*.* UNY.

Firdian Waluyo. (2009). *Perbedaan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai Antara Pemain Belakang, Pemain Tengah dan Pemain Depan UKM Sepakbola UNY.* Skripsi. UNY.

Hakim, Ilham & Umar. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*. Vol. 2 No 5.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.

Rahman, Taufiq & Hermanzoni. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.

*Jurnal Patriot*. Vol 1 No 3.

Harsono. (1988). “*Coaching* Dan Aspek-Aspek Psikology Dalam *Coaching”*.

Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2PTK.

Ismaryati.(2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University press.

. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Johnson L.Barry (1969) *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* Burgess Publishing: United states of America.

. (1979) *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* Burgess Publishing: United states of America.

Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1.

Setiawan, Deni. 2012. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Unesa*. Hal 1-11.

Soekatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola.* Jakarta: Universitas terbuka.

Sucipto Dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat

Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. IKIP Yogyakarta.

Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.

----------------2012. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang. Yusuf . 2005. *Metodologi Penelitian.*Padang: UNP Press.