

## Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat

Windu Febrian<sup>1\*</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>2</sup>, Padli<sup>3</sup>, Jeki Haryanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : [windufebrianefendi@gmail.com](mailto:windufebrianefendi@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi SSB Lintas Pasaman Barat yang disebabkan masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain saat bertanding serta Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat masih kurang bagus, dikarenakan tendangan ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah *pra- eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB lintas Pasaman Barat yang berjumlah 53 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *shooting* diambil dengan tes kemampuan *shooting* Endang Sepdanius yang memiliki kategori baik sekali, baik, sedang, cukup dan kurang sekali. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil rata-rata meningkat pada *pre-test* dan *pos-test* 10,67 menjadi 15,5 pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain, kemudian diperoleh t hitung (12,39) > t tabel (1,734), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

**Kata kunci :** Kekuatan Otot tungkai, Kemampuan *Shooting*, Sepakbola.

### *The Effect Of leg Muscle Strength Training On The Shooting Ability Of Football Players SSB Cross Pasaman Barat*

### ABSTRACT

*The problem in this research is the decline in the performance of the West Pasaman Cross SSB which is due to the low shooting ability of the players when competing and the leg muscle strength of the West Pasaman Cross SSB football players is still not good, because kicks on goal are often blocked by the goalkeeper. The aim of this research is to find out how leg muscle strength training affects the shooting ability of SSB Lintas Pasaman Barat football players. This type of research is pre-experimental using a one group pretest-posttest design. The population in this study was SSB football players across West Pasaman, totaling 53 people. The sample in this study amounted to 18 people using purposive sampling technique. Shooting ability data was taken using the Endang Sepdanius shooting ability test which has categories of very good, good, moderate, fair and very poor. The data analysis technique uses the t-test analysis technique with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The average results increase in the pre-test and post-test from 10.67 to 15.5 SSB Lintas West Pasaman football players, then the t count is obtained (12.39) > t table (1.734), at the significant level  $\alpha = 0.05$ , thus it can be concluded that there is an influence of leg muscle strength training on the shooting ability of West Pasaman Cross SSB football players*

**Keywords:** *Leg Muscle Strength, Shooting Ability, Football*

---

### Pendahuluan

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social dan budaya. Kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial. Olahraga adalah siklus atau menyelesaikan kegiatan dengan cara menggerakkan semua seluruh bagian tubuh dari ujung kaki ke kepala dengan alasan tertentu di (Usnata, 2018). Di era kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan

---

juga sebagai ajang pembentukann prestasi. Salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas manusia adalah olahraga (Maizan 2020). Olahraga merupakan pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Aktivitas fisik yang paling disukai setiap orang untuk kebutuhan sehari-hari adalah olahraga (F. M. Marpaung, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) olahraga adalah sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membina tubuh dan jiwa yang kokoh (Al Fakhri S. Barlian E, 2019). Sesuai (Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, 2021) latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Pekerjaan dinamis yang umumnya dipuja untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (A. A. Marpaung et al., 2022). Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Permana Dewi et al., 2023). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh (Reza Ramadani, 2020). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto & Welis, 2019).

Kemudian untuk menjaga pola hidup sehat, prestasi, kualitas pemikiran manusia serta mempersatukan bangsa dan mempertahankan kehormatan perdamaian bangsa Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang manadapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat (Fitriani et al., 2021). Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani (Hidayatullah et al., 2023) Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Rahmat et al., 2022) sampai saat ini olahraga yang telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola (Emral et al., 2023). Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerja sama yang baik dan menuntut pemainnya menguasai teknik-teknik dasar individu yang baik. Teknik dasar merupakan komponen terpenting dalam sepak bola (Alvian & Syafii, 2020). Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik. Teknik dasar sepak bola sangat menguasai dan dipahami setiap atlet sepak bola. Teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt et al., 2020) Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepak bola. Perlu diketahui untuk bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola (Naldi & Irawan, 2020). Menurut (Sun et al., 2018) mengatakan “sepak bola adalah olahraga sprint berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Menurut (Ardian et al., 2019) bahwa sepak bola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat. Menurut (Saputra, 2022) bahwa sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Menurut (Laksono, 2010) bahwa sepak bola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga. Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dari bermain sepak bola. Menurut (Atikovic, 2015) bahwa sepak bola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini. Menurut (Joksimović et al., 2019) bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses. Menurut (Pache, 2020) bahwa sepak bola menjadi tontonan utama.

Untuk meningkatkan prestasi juga dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut (Yulifri, 2018) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincihan. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan. (Afrinaldi et al., 2023) Seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminati dan mempunyai mental yang baik. Untuk tercapainya sebuah penerapan tehnik, taktik dalam permainan sehingga gerakan yang dilakukan dalam permainan berlangsung mudah di kuasai dengan efektif dan efisien, maka dari itu dibutuhkan

---

tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi baik. Kondisi fisik dibagi menjadi dua yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik. Menurut (Amin & Adnan, 2020) kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan”. Kemudian menurut (HB & Wahyuri, 2018) “latihan kondisi fisik umum berarti latihan- latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus”. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum. Kemudian Menurut (Hardiansyah, 2018) “kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang berlangsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu”. Rothing dan Grossing dalam (Syafuruddin, 2012) “kondisi khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga”. Dari pendapat diatas bahwa kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus sendiri dan spesifik.

Daya tahan kemampuan suatu organisme untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama, serta kemampuannya untuk melawan, bertahan, pulih dari dan memiliki kekebalan terhadap trauma, luka atau kelelahan. Daya ledak merupakan kemampuan tubuh untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat, dalam sepakbola daya ledak yang dimaksud yaitu daya ledak otot kaki untuk melakukan shooting ke lawan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dalam sepakbola kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan langkah cepat untuk melakukan shooting bola ke gawang lawan. Kelentukan kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya. Kelincahan merupakan gerakan-gerakan dalam beraktivitas setiap hari dimana dilakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama. Untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Menurut (Putra, 2023) Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip- prinsip latihan.

Kemampuan *Shooting* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola. *Shooting* adalah suatu gerakan dimana posisi tubuh normal dan rileks, dengan satu kaki di depan kaki yang lain. Pada saat akan menyentuh bola, segeralah tangan dibuka lebar dan lengan yang satunya terjulur ke belakang. Lutut kaki sedikit ditekuk dan kedua lengan selalu dalam keadaan lurus. Di saat bola mengarah sebelum perkenaan kaki dan bola terlebih dahulu mengubah sikap badan yaitu cenderung berjongkok dari posisi sebelumnya (Muhammad Rizqon Naufal et al., 2022). Menurut (Purwanto, 2022) mengatakan bahwa “*Shooting* adalah teknik Sepakbola yang sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola”. Menurut (Gunadi et al., 2020) bahwa “*Shooting* adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya *shooting*, gol pun akan tercipta dan tanpa adanya *shooting* yang dilakukan pemain, maka gol pun tidak akan tercipta”. Menurut (Yogi Zulwandi, 2018) bahwa “*Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik *shooting* dapat dilakukan pada seluruh bagian kaki. Tanpa melakukan *shooting* tim tidak akan bisa mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan”. Sedangkan menurut (Ded Putra, 2019) bahwa “Menembak adalah aksi dengan tujuan meletakkan bola ke dalam gawang lawan. Ini membutuhkan pemain untuk memiliki keterampilan menembak yang baik karena menembak adalah puncaknya dari sebuah serangan yang merupakan inti dari permainan sepak bola”. Menurut (Sunarta, 2020) bahwa “*Shooting* merupakan teknik terakhir digunakan dalam permainan sepakbola dalam menciptakan gol”. Menurut (Hendika, Mustafa & Aryadie, 2019) menyebutkan bahwa “*Shooting* adalah menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*)”. Menurut (Kurnia Sandi, 2019) bahwa “*Shooting* atau menendang adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak sekor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Dari hasil wawancara dengan pelatih SSB Lintas Pasaman Barat, mengatakan bahwa belum adanya pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat yang lolos mewakili kabupaten. Hal ini salah satunya karena pemain yang tidak disiplin dalam latihan, kurangnya percaya diri atlet dalam bertanding, dan belum adanya dukungan motivasi dari rekan se tim disebabkan atlet belum percaya diri dalam bertanding, atlet kelihatannya masih kurang motivasi. Selain itu, masih rendahnya kondisi fisik atlet yang terlihat

dalam pertandingan. Dalam Teknik shooting masih kurangnya power dan masih perlu ditingkatkan.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest- posttest design*. Menurut Arikunto Suharsimi, (2013) *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB lintas Pasaman Barat yang berjumlah 53 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *sensus sampling*, Menurut Sugiyono, (2015) teknik *sampling purposive* merupakan teknik dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel penelitian ini yaitu berjumlah 18 orang. Data kemampuan *shooting* diambil dengan tes kemampuan *shooting* Endang Sepdanius yang memiliki kategori baik sekali, baik, sedang, cukup dan kurang sekali. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil**

**1. Pre-test kemampuan shooting pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis data tes awal *pre-test* kemampuan *shooting* bawah pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat terhadap 18 pemain diperoleh kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat dengan poin tertinggi poin 12, poin terendah 7 dan untuk rata-rata 10,67. Distribusi frekuensi hasil data *pre-test* kemampuan *shooting* bawah pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat dapat dilihat pada 1.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi data pre-test kemampuan Shooting**

No	Interval	Fr	Fa	Kriteria
1	> 17	0	0%	Baik sekali
2	12 - 16	5	28%	Baik
3	8 - 11	12	67%	Cukup
4	4 - 7	1	6%	Kurang
5	< 3	0	0%	Kurang sekali
		Jumlah	18	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat bawah dengan kelas interval > 17 (Baik sekali) ditemukan 0 pemain (0%), kelas interval 12-16 (Baik) sebanyak 5 pemain (28%), kelas interval 8-11 (Cukup) sebanyak 12 pemain (67%), kelas interval 4-7 (Kurang) sebanyak 1 pemain (6%), dan kelas interval < 3 (kurang sekali) tidak ditemukan.

**2. Hasil post-test kemampuan Shooting pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis data *Post-test* kemampuan *shooting* bawah pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat terhadap 18 pemain diperoleh kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat dengan poin tertinggi poin 17, poin terendah 12 dan untuk rata-rata 15,50. Distribusi frekuensi hasil data *pre-test* kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat dapat dilihat pada table 2.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi data *post-test* kemampuan *Shooting***

No	Interval	Fr	Fa	Kriteria
1	> 17	7	39%	Baik sekali
2	12 - 16	11	61%	Baik
3	8 - 11	0	0%	cukup
4	4 - 7	0	0%	Kurang
5	< 3	0	0%	Kurang sekali
		Jumlah	18	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* kemampuan *shooting* bawah pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat bawah dengan kelas interval >17 (Baik sekali) ditemukan 17 pemain (39%), kelas interval 12-16 (Baik) sebanyak 11 pemain (61%), kelas interval 8-11 (Cukup) tidak ditemukan (0%), kelas interval 4-7 (Kurang) tidak ditemukan (0%), dan kelas interval < 3 (kurang sekali) tidak ditemukan.

**Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan menerapkan persyaratan analisis data untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat. Hasil analisis data yaitu diperoleh hasil t hitung (12,39) > t tabel (1,734), dengan hasil tersebut maka menunjukkan terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat. Kemudian pada rata-rata *pre-test* dan *pos-test* kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat meningkat yaitu 10,67 menjadi 15,50. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Sutanto, 2016) yang menunjukkan bahwa power otot tungkai berhubungan dengan kemampuan akurasi shooting pemain sepak bola, dengan hasil t hitung 2,467 yang lebih besar dari t tabel 1,7011. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kemampuan shooting pemain sepak bola

Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola tidak hanya terbatas pada peningkatan kekuatan dan kecepatan tendangan. Latihan ini juga berkontribusi signifikan terhadap aspek-aspek lain yang mendukung performa shooting secara keseluruhan. Salah satu manfaat penting adalah peningkatan daya tahan otot tungkai. Dengan daya tahan yang lebih baik, pemain SSB Lintas Pasaman Barat dapat mempertahankan kualitas shooting mereka sepanjang pertandingan, bahkan di menit-menit akhir ketika kelelahan mulai muncul. Selain itu, latihan kekuatan otot tungkai juga dapat membantu mencegah cedera. Otot-otot yang kuat dan seimbang memberikan dukungan lebih baik pada sendi dan ligamen, mengurangi risiko cedera yang sering terjadi pada pemain sepak bola, seperti cedera lutut atau pergelangan kaki. Hal ini sangat penting bagi pemain muda di SSB Lintas Pasaman Barat, karena dapat membantu mereka membangun karir jangka panjang yang lebih stabil dan sukses. Program latihan kekuatan otot tungkai juga dapat disesuaikan dengan posisi dan peran spesifik pemain di lapangan. Misalnya, penyerang mungkin memerlukan fokus lebih pada latihan eksplosif untuk meningkatkan kecepatan dan daya ledak saat melakukan shooting, sementara gelandang mungkin membutuhkan keseimbangan antara kekuatan dan daya tahan untuk mendukung peran mereka dalam menyuplai bola dan sesekali melakukan tembakan jarak jauh. Aspek penting lainnya adalah integrasi latihan kekuatan dengan latihan teknik shooting. Pelatih di SSB Lintas Pasaman Barat dapat merancang sesi latihan yang menggabungkan elemen kekuatan dan teknik, misalnya dengan melakukan latihan shooting segera setelah latihan kekuatan tungkai. Pendekatan ini membantu pemain untuk segera mengaplikasikan peningkatan kekuatan mereka ke dalam teknik shooting, mempercepat proses adaptasi dan transfer skill. Faktor psikologis juga tidak boleh diabaikan dalam konteks ini. Peningkatan kekuatan otot tungkai dan kemampuan shooting yang dihasilkannya dapat memberikan boost signifikan pada kepercayaan diri pemain. Pemain yang merasa lebih kuat dan mampu melakukan shooting dengan lebih baik cenderung lebih berani mengambil keputusan untuk menembak dalam situasi pertandingan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang mencetak gol bagi tim.

Penting juga untuk mempertimbangkan variasi dalam latihan kekuatan otot tungkai untuk menghindari kebosanan dan plateau dalam perkembangan pemain. Pelatih dapat mengintroduksi berbagai metode latihan seperti plyometrics, resistance band training, atau bahkan aqua training untuk memberikan stimulus baru pada otot tungkai dan menjaga motivasi pemain tetap tinggi. Evaluasi berkala terhadap efektivitas program latihan kekuatan otot tungkai juga crucial. Pelatih di SSB Lintas Pasaman Barat dapat melakukan tes reguler untuk mengukur peningkatan kekuatan otot tungkai serta kemampuan shooting pemain. Data ini dapat digunakan untuk menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan individual pemain dan tujuan tim secara keseluruhan. Terakhir, penting untuk menekankan bahwa meskipun latihan kekuatan otot tungkai sangat bermanfaat, ia harus menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam pengembangan pemain. Keseimbangan antara latihan kekuatan, teknik, taktik, dan aspek mental akan menghasilkan pemain yang lebih lengkap dan siap menghadapi tantangan di level yang lebih tinggi. Dengan pendekatan komprehensif ini, SSB Lintas Pasaman Barat dapat mengoptimalkan potensi para pemainnya dan meningkatkan standar permainan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hal ini maka menurut penelitian ini bahwasanya latihan kekuatan otot tungkai efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain. Dimana latihan kekuatan otot tungkai merupakan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbola. Latihan sangat perlu sekali memperhatikan pedoman pelaksanaannya, agar latihan terarah dan sistematis. Sehingga dengan melakukan latihan kekuatan otot tungkai yang benar dan sistematis akan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain meningkat menjadi lebih baik.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, hasil rata-rata meningkat pada *pre-test* dan *pos-test* 10,67 menjadi 15,5 pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain, kemudian diperoleh  $t$  hitung (12,39) >  $t$  tabel (1,734), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

### Daftar Pustaka

- Afrinaldi, T., Aziz, I., Afrizal, S., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41–56.
- Al Fakhi S. Barlian E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 7823–7830.
- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10- 20210728.pdf
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265–276.
- Ardian, R., Suharjana, S., & Burhaein, E. (2019). Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students. *ScienceRise*, 1(7), 40–44. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174318>
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172).
- Atikovic. (2015). Postural differences between girls who practice and who do not practice rhythmic gymnastics. *Scientific Journal of Sport and Physical Education*, 13(1), 28–32.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Ded Putra, M. R. (2019). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. 1–17.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1–8. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1410%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1410/615>
- Fitriani, D., Mardela, R., Studi, P., Kepelatihan, P., Ilmu, F., Padang, U. N., & Test, R. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Panti. *Gladiator, march*, 73–88.

- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Gunadi, D., Witarsyah, Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). *kontribusi daya ledak otot tungkai koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting*. 2, 1092–1103.
- Hardiansyah, S. (2018). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST. *Jurnal Mensana*, 3, 117–123.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Rajawali Pers* (1st ed., Vol. 1).
- Hendika, Mustafa & Aryadie, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064–1076. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/390>
- Hidayatullah, S., Witarsyah, Yudi, A. A., Umar, & Setiawan, Y. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kamang Magek. *Jurnal Gladiator*, 3(2), 93–104. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/93>
- Joksimović, M., Pavlović, R., Pantović, M., Eler, N., Nikšić, E., & Bijelić, S. (2019). Manifestations of Explosive Power: Differences in the Leg Springs Between Footballers of the Different Competitive Level. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(10), 84–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3342021>
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
- Kurnia Sandi, H. I. (2019). *Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. 820–830.
- Laksono. (2010). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 1–690. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Maizan, I., & \_ U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Marpaung, A. A., Saputra, I., & Siregar, S. (2022). Analisis Kemampuan Pukulan Top Spin Forehand Tennis Meja Atlet Junior Club Tennis Meja Kabupaten Asahan. *Port Pedagogy Journal*, 11(1), 9–18.
- Marpaung, F. M. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, T. S. (2021). A virtual versus blended learning approach to higher education during the COVID-19 pandemic: The experiences of a sport and exercise science student cohort. *J Hosp Leis Sport Tour Educ*.
- Muhammad Rizqon Naufal, Widha Srianto, & Agustanico Dwi Muryadi. (2022). Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 12–26. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>
- Pache, G. (2020). Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85. <https://doi.org/10.5539/jsd.v13n1p85>
- Permana Dewi, P. citra, Setiakarnawijaya, Y., Vanagosi, K. D., Lusiana, & Iragraha, S. M. F. (2023). Development of Sports Psychology Research and Athlete Performance in Reputable International Journals: Bibliometric Analysis. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(02), 238–249. <https://doi.org/10.21009/gjik.142.10>
- Purwanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting. *Jurnal Porkes*, 5(2), 510–520. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6176>
- Putra, Y. A. (2023). Pelatihan Teknik Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Solok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 32–37.
- Rahmat, R., Afrizal, S., Alnedral, A., & Edmizal, E. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan

- 
- Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Klub BolaVoli Rimba Dewa Pada Pandemi Covid-19. *Gladiator*, 4, 50–58. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/43%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/download/43/28>
- Reza Ramadani. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 122–129.
- Saputra, D. (2022). the Effect of Plyometric Training on Shooting Accuracy and Limb Muscle Strength of Football Athletes Ages 17-27 Years Old in the Ps Porjab Dharmasraya Sitiung Ii. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 1(2), 131–141. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v1i2.34>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* / Sugiyono (21st ed.).
- Sun, W., Wang, L., Zhang, C., Song, Q., Gu, H., & Mao, D. (2018). Detraining effects of regular Tai Chi exercise on postural control ability in older women: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.003>
- Sunarta, H. (2020). Perbedaan Efektivitas Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bahagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bahagian Atas Atlet Sepak Bola Bintang Salju Kec. Matur Kab. Agam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 257–265.
- Sutanto. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(4), 41–46. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1269>
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan OlahragaPadang*.
- Usnata, N. (2018). Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. *Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Yogi Zulwandi, R. I. (2018). *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. 975–983.
- Yulifri, A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.