

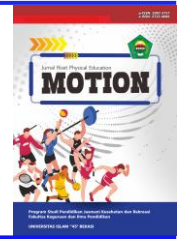


Motion: Jurnal Riset *Physical Education*

Volume 13, Nomor 1, (2023) hal. 21-28
ISSN: 2807-9981 (Online), ISSN: 2808-070X (Print)

Journal Homepage:

<https://www.jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/about>



Pengaruh latihan *calf raises* terhadap hasil shooting sepakbola pada SSB Putra Utama Desa Setia Darma

Rif'an Ahmad Albana^{1*}, Ekowati²

¹Universitas Islam 45, Indonesia, email: rifanahmadalbana@gmail.com

²Universitas Islam 45, Indonesia, Indonesia, email: ekowati.spdmpd@yahoo.com

Info Artikel

Diajukan: Februari 2023

Diterima: Maret 2023

Diterbitkan: Maret 2023

Keyword:

Calf Raises, Shooting, Football

Kata Kunci:

Calf Raises, Shooting, Sepakbola

Abstract

This study aims to determine the increase in shooting ability towards calf raises training at SSB Putra Utama, Setia Darma Village. This study used experimental research methods through test and measurement instruments. The population in this study were 30 members of SSB Putra Utama Setia Darma Village. The sample used in this study were 14 people using purposive sampling. Testing data analysis is done by normality test and homogeneity test which is tested by t test. The results of this study show that the calf raises training method has a significant effect on improving ball shooting skills in soccer games at SSB Putra Utama, with an average initial test score of 11 and an average final test score of 16 points, and an average increase of 4, 57 points. While the t-count value is 30.47 and is significant to alpha 5%.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan Shooting melalui latihan *calf raises* pada SSB Putra Utama Desa Setia Darma. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen melalui instrumen tes dan pengukuran, Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian anggota SSB Putra Utama Desa Setia Darma sebanyak 30 orang, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengujian analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas yang diuji dengan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan metode latihan *calf raises* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan Shooting bola pada permainan sepakbola di SSB Putra Utama, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 11 dan rata-rata nilai tes akhir 16 poin, serta rata-rata peningkatan 4, 57 poin. Sedangkan nilai t-hitung 30,47 dan signifikan terhadap alpha 5%.

Penulis Korespondensi:

Rif'an Ahmad Albana, Universitas Islam 45

Email: rifanahmadalbana@gmail.com



© 2023 The Authors. Published by PJKR Universitas Islam 45, Bekasi. Licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang sangat beragam pada masyarakat, Karena sepakbola adalah permainan yang bisa digunakan sebagai wahana prestasi, hiburan dan pengajaran (Hébert-Losier et al., 2022). Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya orang yang melakukan olahraga sepakbola, mulai dari anak-anak hingga orangdewasa dengan tujuan yang umumnya bermacam-macam. Sepakbola sebagai olahraga kompetitif telah mendapat perhatian yang relatif tinggi di masyarakat, yang tercermin dari dukungan dan saran yang diberikan oleh berbagai lembaga, termasuk sekolah sepak bola (Dhimas et al., 2021). Forum ini adalah bentuk kepedulian publik terhadap perkembangan sepak bola dan mengejar keunggulan. Latar belakang sejarah Sepak bola diIndonesia berkembang pesat. Hal ini disepakati pada saat berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dipimpin oleh Soerati Sosrosoegondo pada tahun 1930 diJogjakarta. Sekolah sepak bola (SSB) sebagai wadah untuk memasyarakatkan sepakbola anak usia dini telah bermunculan di berbagai daerah. Keberadaan sekolah sepakbola memegang peranan penting dalam kerja pembinaan, karena SSB diikuti oleh anak-anak usia sekolah yang mewakili bibit atau sumber daya yang diharapkan untuk pengembangan keberhasilan sepakbola di masa depan. Pengelompokan usia juga dilakukan berdasarkan beberapa aspek, seperti usia perkembangan multifokal dan usia kekhususan olahraga.

Menurut Idrusyanto Usman (2019), “Untuk mendapatkan tendangan yang kuat dan akurat dalam sepak bola diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot kaki, karena sepakbola adalah tentang penggunaan otot kaki seperti menendang, memeriksa, memukul, melompat dan gerakan lainnya. Saat menendang bola, kekuatan otot kaki sangat dibutuhkan, sehingga latihan khususnya latihan kekuatan (*strength*) otot kaki harus ditingkatkan. Saat mengembangkan latihan pendakian bola yang lama, latihan untuk mengembangkan daya ledak harus diperhatikan. Oleh karena itu, hasil tendangan yang baik tidak hanya karena keterampilan teknis yang baik, tetapi juga karena kondisi fisik yang baik, termasuk daya ledaknya. Tujuan dari pelatihan sepakbola tentunya agar para pemainnya memiliki taktik dasar yang sangat baik dan kondisi fisik yang baik serta mampu menyumbangkan minat dan bakatnya. Oleh

karena itu pembinaan tentunya sangat penting sejak kecil dan kegiatan SSB (Sekolah Sepak Bola) salah satunya. SSB adalah acara yang diselenggarakan secara regional untuk mempromosikan sepak bola anak usia dini. Persiapan adalah suatu kursus peningkatan kapasitas yang diselesaikan dengan sengaja dan lebih dari sekali melibatkan strategi yang tepat untuk merencanakan pesaing dengan tepat. Dalam hal ini instruktur atau mentor harus diarahkan oleh beberapa standar persiapan yang merupakan standar umum, mendasar, namun penting untuk diterapkan pada semua permainan, karena tanpa diarahkan oleh standar pelatihan meningkatkan kinerja seorang atlet dan tujuan pembelajaran itu sulit yang sebenarnya tidak akan tercapai dengan baik. Beberapa jenis kegiatan untuk meningkatkan kekuatan tendangan, yaitu kegiatan khusus di seluruh kursi, seluruh langkah, kegiatan polimatrik, dan latihan betis (Anderson et al., 2011). Berdasarkan model-model ini, para ilmuwan memilih *Calf Raises* karena lebih mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak uang tunai dan tidak sulit diperoleh. *Calf Raises* adalah permainan yang dilakukan dengan berdiri tegak dilantai atau balok apa saja, angkat tumit hingga berdiri di atas jari kaki, kemudian, pada saat itu, pertahankan posisi berdiri di atas jari kaki selama 2 detik, yang dilakukan berkali-kali (A. et al., 2018). Manfaat dari latihan *Calf Raises* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, terbukti dengan melakukan latihan *Calf Raises* secara rutin daya ledak tendangan semakin keras. Menurut peneliti ada masalah yang harus diteliti setelah melihat latihandan pertandingan ssb Putra utama di simpulkan bahwa shooting di ssb ini sangat jauh dari kata sempurna karena dalam mencetak goal selalu tidak tepat sasaran atau finisshing nya sangat buruk, jadi perlu diadakan sebuah treatment untuk keberhasilan dalam mencetak goal. Latihan *Calf Raises* menurut Nussbaum, (2008) Salah satu kegiatan untuk lebih mengembangkan otot kaki khususnya otot kaki bagian bawah adalah latihan *Calf Raises* atau latihan pussyfoot. Latihan ini sangat cocok dilakukan karena tidak membutuhkan banyak perangkat keras dan hanya menjadikan tubuh sebagai beban.

METODE

Pada penelitian ini penulis mencoba memberikan gambaran tentang pengaruh metode latihan *Calf Raises* terhadap hasil shooting bola. Metode penelitian yang

digunakan adalah metode eksperimen, menurut Solso & Ni M. D. Swasti.w, (2017) Penelitian percobaan (eksperimen) adalah konsentrasi di mana tidak kurang dari satu variabel terkontrol ditemukan berkonsentrasi pada hubungan sebab akibat. Dengan cara ini, pemeriksaan eksplorasi terkait erat dengan pengujian spekulasi untuk mencari dampak, koneksi, atau perbedaan dalam perubahan dalam kelompok yang dikenai perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota SSB Putra Utama Desa Setia Darma sebanyak 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengujian analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas yang diuji dengan uji t (Muhamad et al, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Calf Raises* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola SSB Putra Utama. Dalam pelatihan 4 kali seminggu, yaitu. Senin, Rabu, Jumat dan Minggu. *Teste Calf Reises* dilakukan selama 14x pertemuan.

Deskripsi Data

Tabel 1. Hasil Tes Awal

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev	Varians
Tes Awal	14	5	17	11	3,51	12,31
Tes Akhir	14	13	21	16	2,68	7,2
Gain	14	2	8	4,57	0,57	0,33

Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Dari hasil tes akhir adalah 0,04985 dengan nilai L tabel, maka nilai $L_o = 0,04985$ lebih besar dari pada $L = 0,227$ sehingga nilai hipotesis nol di terima. Kesimpulannya adalah data berdistribusi normal. Karena nilai F hitung = 30,47 < nilai F tabel = 3,01 maka hipotesis di terima, sehingga kesimpulannya adalah latihan peningkatan shooting tersebut dapat disimpulkan homogen.

Pengujian Hipotesis

Uji ini digunakan untuk membandingkan dua nilai rata-rata atau dua proporsi sebagai parameter dari dua kelompok yang berbeda. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Calf Raises* terhadap tingkat keterampilan shooting sekolah sepakbola Putra Utama Kabupaten Bekasi, digunakan uji-t dua sampel t test. Hasil uji-t di tunjukan pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Beda Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

Kelompok	n	Rata-rata	Beda	t	t-tabel	Ket
Tes Awal	14	11	4,57	30,47	2,16	Signifikan
Tes Akhir		16				Signifikan

Kesimpulan Karena $t \text{ hitung} = 30,47 > t\text{-tabel} = 2,16$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara pengujian awal dan pengujian akhir setelah perlakuan. Artinya hipotesis penelitian diterima, yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil pada saat baseline dan setelah pengujian kelompok calf exercise. Artinya latihan squat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menembak bola di SSB Putra Utama.

Pembahasan

Berrdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, permainan sepakbola adalah permainan yang hampir dari 90% menggunakan bagian kaki di sepanjang jalan nya pertandingan. Setelah mengikuti metode latihan *Calf Raises*, kemampuannya meningkat shooting bola di Ssb Putra Utama. Rata-rata peningkatan keterampilan shooting bola pada latihan *Calf Raises* mencapai 4,7. Peningkatan keterampilan shooting pada kelompok latihan *Calf Raises* mencapai 37 %. Dengan demikian secara statistik peningkatan keterampilan shooting bola pada latihan *Calf Raises* baik, Setelah mengikuti metode latih. Hal ini terbukti dari hasil uji-t diperoleh t-hitung 30,47 dengan alpha 5%.

Perluasan dalam menembak bola disebabkan oleh jenis persiapan nonstop dalam teknik persiapan *Calf Reises*. Dalam tinjauan ini, 14 pertemuan diadakan. Pada setiap latihan beban persiapan diselesaikan secara bertahap. Dalam kelompok latihan

Calf Raises, aturan peningkatan kekuatan digunakan oleh kemampuan anak. Dengan latihan-latihan ini jelas dapat mempengaruhi pengembangan lebih lanjut kemampuan menembak bola dalam pertandingan sepak bola. Sebagai aturan umum, pengulangan latihan terkait erat dengan kekuatan latihan dan rentang latihan. Kekuatan latihan mengkomunikasikan keseriusan aktivitas dan merupakan komponen utama yang memengaruhi dampak aktivitas pada fisiologi tubuh, semakin sulit aktivitas, semakin baik dampak yang didapat. Berlatih sesuatu seperti tiga kali seminggu adalah yang terbaik untuk kesehatan dan prestasi olahraga. Hal ini karena kesehatan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak berolahraga, jadi usahakan sebelum kesehatan Anda menurun, Anda harus berlatih lagi. Hasil dari ekstrak ini juga menunjukkan sesuatu yang serupa. Dengan berlatih *Calf Raises* sebanyak 14 sesi sebanyak 4 kali seminggu, hal ini meningkatkan kemampuan menembak dalam pertandingan sepak bola. Pengulangan mempersiapkan hingga 14 pertemuan agak singkat jika dibandingkan dengan persiapan untuk mencapai prestasi dalam permainan serius. Variabel lain di luar rentang kendali adalah kondisi mental pada jam ujian dan kehadiran contoh individu yang terampil, yang dapat memengaruhi hasil ujian.

"*Calf Raises*" adalah latihan yang umum dilakukan untuk menguatkan otot betis (*calf muscles*) di bagian belakang kaki (Wahyudin, I., & Haqiyah, A, 2017). Ini dapat bermanfaat dalam berbagai olahraga, termasuk sepakbola (Madarsa et al., 2023). Namun, perlu dicatat bahwa dalam permainan sepakbola, fokus utama dalam latihan haruslah pada aspek-aspek yang lebih spesifik untuk permainan, seperti kecepatan, ketepatan tendangan, kelincahan, daya tahan, dan sebagainya.

Meskipun demikian, otot betis yang kuat juga dapat berkontribusi pada beberapa aspek permainan sepakbola seperti sprinting (lari cepat), melompat untuk merebut bola di udara, dan tendangan jarak jauh (Apriliawati, 2016). Namun, latihan yang lebih mengarah ke aktivitas-aktivitas tersebut akan lebih bermanfaat dalam konteks permainan. Permainan yang melibatkan latihan otot betis dalam rutinitas latihan sepakbola, pertimbangkan untuk mencakup beberapa latihan kekuatan kaki yang lebih spesifik, seperti: (1) *Sprint Training*: Latihan lari cepat akan melibatkan otot betis dan membantu meningkatkan kecepatan Anda di lapangan, (2) *Explosive*

Jumps: Latihan melompat dengan keras dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki, termasuk betis, yang berguna dalam situasi lompatan untuk merebut bola atau heading, (3) *Agility Drills*: Latihan kelenturan dan kelincahan seperti shuttle runs atau zig-zag sprints akan membantu meningkatkan kemampuan pergerakan Anda di lapangan, (4) Tendangan Jarak Jauh: Latihan fokus pada teknik tendangan jarak jauh akan membantu Anda mengembangkan kekuatan dan akurasi tendangan, yang melibatkan sebagian otot betis. (Zulkarnain & Haqiyah, 2018)

Latihan untuk permainan sepakbola harus mencakup berbagai aspek yang diperlukan, yaitu: kondisi fisik umum, teknik permainan, strategi tim, dan sebagainya. Jika ingin membangun program latihan yang sesuai dengan tujuan sepakbola, berkonsultasilah dengan pelatih atau ahli kebugaran yang berpengalaman.

KESIMPULAN

Strategi persiapan *Calf Raises* berdampak pada kemampuan menembak bola pertandingan sepak bola Ssb Putra Utama Tambun Selatan. Dengan tipikal nilai awal 11 dan posttest normal 16, dan selisih tipikal 4,57 detik. Sedangkan t-hitungnya 30,47 dan 5% besar. Untuk mengarahkan eksplorasi yang sebanding dengan memasukkan beberapa faktor, misalnya dalam perkembangan menyundul, mengoper bola, dengan memberikan teknik-teknik baru.

REFERENSI

- A., O., J., S., S., P., C., C., & Â.M., P. (2018). Ankle sprain prevention in juvenile football players. *Annals of Medicine*.
- Anderson, H., Magarey, M., Esterman, A., & Heynen, M. (2011). The relationship between pre-season musculoskeletal screening and injury rates in junior Australian Rules Football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.11.033>
- Apriliawati, andika tiyas. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Andika Tiyas Apriliawati Setiyo Hartoto Abstrak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 04*, 522–528.
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Dwi Saputro, Y., Sudarsono, M., & Lufthansa, L. (2019). *The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Agility in Football*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.84>
- Hébert-Losier, K., Ngawhika, T. M., Gill, N., & Balsalobre-Fernandez, C. (2022).

- Validity, reliability, and normative data on calf muscle function in rugby union players from the Calf Raise application. *Sports Biomechanics*. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2118158>
- Jiao, T. (2022). Simulation and Optimization of Penalty Kicks and Shooting Probability Based on Monte Carlo Method. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2386/1/012007>
- Madarsa, N. I., Malek, N. F. A., Alali, A. A., Alali, A. A. A., & Mohamad, N. I. (2023). A Case Study: Resistance Training Effect on Muscle Mass and Body Fat Percentage among Youth Football Players during Fasting Month. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110317>
- Muhamad, M., Hanif, A. S., & Haqiyah, A. (2022). *Statistika dalam pendidikan dan olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers
- Nussbaum, E. (2008). Free Communications, Case Reports: Tibiofibular Conditions. *Journal of Athletic Training*.
- Solso, M. & M., & Ni M. D. Swasti.w. (2017). Pengantar Psikologi Kognitif Sejarah. Jakarta: Erlangga.
- Wahyudin, I., & Haqiyah, A. (2017). Pengaruh Latihan Beban Antara Squat, Standing Calf Raise, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Jumping Smash Bolavoli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 223-238.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 15-21.