

Upaya Meningkatkan Kemampuan Menendang Bola Jarak Jauh dengan Kekuatan Otot Tungkai pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kelapadua

Yudha Rahma Wiyana^{1✉} & Ajo Sutarjo²

^{1✉}Universitas Pendidikan Indonesia, yudharahmaw@upi.edu, Orcid ID: [0009-0007-9934-3132](https://orcid.org/0009-0007-9934-3132)

²Universitas Pendidikan Indonesia, ajo_upiserang@upiedu, Orcid ID: [0000-0003-1425-8910](https://orcid.org/0000-0003-1425-8910)

Article Info

History Articles

Received:

Jan 2023

Accepted:

Feb 2024

Published:

Jun 2024

Abstract

The lack of knowledge, technical skills and facilities in soccer games and the learning resources used are also only with textbooks causing during PJOK learning students to just play around. Leg muscle strength training is an exercise to improve kicking ability because strength is one of the most important factors in performance and determines the quality of a person's physical condition which is needed in almost all sports. The approach used by researchers in this study is a qualitative approach with the Classroom Action Research (CAR) method. The subjects used in this study were fifth grade students of SD Negeri Kelapadua with 20 male and 18 female students. To collect data, researchers used observation, tests, documentation and interview techniques. The data on the value of the long distance kicking ability test at the pre-cycle stage was an average of 43.13 in the very poor category. In cycle I, the researcher gave a similar test to the pre-cycle at the end of the lesson and students got an average score of 63.73. This value has increased compared to the pre-cycle. However, the value in cycle I was not good enough and was still below the school's Maximum Completion Criteria of 70. Furthermore, the researchers conducted cycle II, the class average score obtained in cycle II was 72.05. The implementation of leg muscle strength training in learning also increased. In cycle I, leg muscle training obtained a percentage of 64.21% and in cycle II obtained a percentage of 76.31%. This shows that leg muscle training can improve students' long distance kicking ability.

Keywords:

Long Distance Ball Kicking, Leg Muscle Training, Strength

How to cite:

Wiyana, Y. R., & Sutarjo, A. (2024). Upaya meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh dengan kekuatan otot tungkai pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kelapadua. *Didaktika*, 4(2), 204-212.

Info Artikel

Riwayat Artikel

Dikirim:

Jan 2023

Diterima:

Feb 2024

Diterbitkan:

Jun 2024

Abstrak

Kurangnya pengetahuan, keterampilan teknik serta fasilitas dalam permainan sepak bola dan sumber belajar yang digunakan juga hanya dengan buku ajar menyebabkan pada saat pembelajaran PJOK siswa hanya bermain-main saja. Latihan kekuatan otot tungkai merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan karena kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan menentukan kualitas kondisi fisik seseorang yang sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kelapadua dengan jumlah siswa laki-laki 20 orang dan perempuan 18 orang. Untuk mengumpulkan data, peneliti memakai teknik observasi, tes, dokumentasi dan wawancara. Data nilai tes kemampuan tendangan jarak jauh pada tahap pra-siklus adalah rata-rata 43,13 dengan kategori sangat kurang. Pada siklus I peneliti memberikan tes serupa dengan pra siklus pada akhir pembelajaran dan siswa mendapatkan nilai rata-rata yaitu 63,73. Nilai ini sudah meningkat dibandingkan pra-siklus. Namun nilai pada siklus I belum cukup baik dan masih dibawah Kriteria Ketuntasan Maksimum (KKM) sekolah yaitu 70. Selanjutnya peneliti melakukan siklus II, nilai rata-rata kelas yang diperoleh pada siklus II yaitu 72,05. Pelaksanaan latihan kekuatan otot tungkai dalam pembelajaran pun meningkat. Pada siklus I, latihan otot tungkai memperoleh persentase 64,21% dan pada siklus II memperoleh persentase 76,31 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan menendang jarak jauh siswa.

Kata Kunci:

Menendang Bola Jarak Jauh, Latihan Otot Tungkai, Kekuatan

Cara mengutip:

Wiyana, Y. R., & Sutarjo, A. (2024). Upaya meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh dengan kekuatan otot tungkai pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kelapadua. *Didaktika*, 4(2), 204-212.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki sebuah permainan berupa olahraga yang di gemari oleh siswa, salah satunya yaitu sepak bola. Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga yang di ajarkan dalam pendidikan jasmani. Dalam sepak bola, mutu keterampilan dasar yang harus dikuasai dan dipelajari karena hal tersebut bisa menjadi faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim kesebelasan dalam suatu pertandingan (Firmana, 2017). Menendang bola pun merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lainnya bahkan bisa menjadi penentuan untuk mencetak gol. Berkaitan dalam permainan sepak bola tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan maka dari itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola ada faktor yang harus dilatih dan di olah baik fisik maupun mental.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan tendangan jarak jauh, yaitu teknik dasar, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai (Maydhike, 2019). Tidak semua pemain yang mempunyai bentuk kaki besar maupun tungkai yang panjang bisa melakukan tendangan jarak jauh yang keras dan akurat. Hal tersebut tergantung dari kekuatan otot dan daya ledak otot yang pemain miliki (Pratiwi et al., 2021).

Pada lingkungan SDN Kelapadua terdapat lapangan sepak bola yang luas dengan ukuran kisaran 45 x 80 meter yang terbuka dan bisa dipakai untuk umum. Biasanya setiap sore saat pembelajaran umum di sekolah selesai, para siswa selalu bermain sepak bola hanya dengan menggunakan bola plastik. Hal tersebut menyebabkan keterampilan mereka dalam bermain sepak bola kurang maksimal.

Para siswa hanya bermain saja membagi 2 kelompok untuk saling berlawanan bermain sepak bola tanpa pengetahuan dan tehnik dasar dalam bermain sepak bola khususnya keterampilan dalam menendang bola jarak jauh. Hal tersebut melatar belakangi peneliti untuk meneliti upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam menendang bola jarak jauh dengan pengetahuan dan teknik yang diberikan. Sehingga setelah penelitian, diharapkan siswa bisa memahami teknik dalam menendang bola jarak jauh dan juga guru bisa lebih merancang dan merencanakan pembelajaran yang akan diberikan.

Berdasarkan hal tersebut, siswa masih kurang dalam menendang bola pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas v SDN Kelapadua pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui proses latihan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh pada kelas V SDN Kelapadua dan untuk memahami latihan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh pada siswa kelas V SDN Kelapadua.

Menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola. Jauhnya tendangan sangat dipengaruhi oleh teknik tendangan yang benar. Untuk tendangan jarak jauh, digunakan kura-kura kaki bagian dalam. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara menggunakan kaki tumpu sebagai awalan yang membentuk busur atau melengkung sekitar 45 derajat. Kaki tumpu diletakkan kurang lebih 2 sampai 3 telapak kaki di samping bola, sehingga dapat membantu kaki tendang. Kaki tendang itu sendiri berfungsi untuk menendang bola, yang diawali dengan mengangkat kaki ke belakang, kemudian diayunkan ke depan menuju sasaran. Penting untuk memastikan bahwa kaki bagian dalam tepat mengenai tengah bagian bawah bola (Soekatamsi dalam Bardan, 2013).

Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepak bola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik. Menurut Amin & Adnan (2020) sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik khusus

mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan (Suharno dalam Maliki et al., 2017).

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan (Setyawan, 2022). Hal ini disebabkan karena: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun, faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

METODOLOGI

Dalam hal ini tindakan pada penelitian kualitatif yang akan dilakukan oleh peneliti akan titik beratkan kepada instrumen observasi serta tes LKPD yang akan diberikan kepada siswa di kelas. Peneliti akan turun langsung ke kelas untuk berperan sebagai pengamat sekaligus penilai terhadap nilai siswa. Pendekatan kualitatif yang digunakan peneliti adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Supriatna (2012) menjelaskan bahwa para peneliti akan menentukan masalah yang sulit dipecahkan, kemudian peneliti akan memberikan gambaran yang utuh saat pembelajaran di kelas bagaimana bersama guru, dan melaporkan bagaimana detail kegiatan sebagai patokan prosedur penelitian dalam latar yang lebih mengalir.

Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti menggunakan metode yang bertujuan supaya segala informasi berkaitan dapat dikumpulkan serta dipertanggung jawabkan oleh peneliti. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai bentuk bukti pembenaran terhadap penelitian yang nantinya akan diterapkan dan dilakukan demi menggapai tujuan terbaik yang peneliti harapkan, yaitu dengan siswa yang akan mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang sudah ditentukan sekolah. Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh.

Penelitian Tindakan Kelas yaitu metode yang digunakan para peneliti untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil akhir belajar pada siswa dalam proses penelitiannya dengan cara terjun langsung ke lapangan sebagai bentuk tindakan yang dilakukan peneliti. Oleh karena itu metode ini bermaksud untuk memperbaiki, meningkatkan, dan mengembangkan bagaimana siswa dan guru menjalankan kegiatan belajar di kelas.

Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah tindakan penelitian yang dilakukan oleh praktisi di dunia pendidikan saat proses pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan proses pembelajaran dan suasana ketika di kelas, baik siswa maupun guru sebagai subjek penelitiannya. Menurut Carr & Kemmis mengatakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah metode yang dilakukan melalui proses refleksi dan dilakukan oleh guru, siswa dan atau kepala sekolah yang nanti hasil akhirnya dapat digunakan sebagai *output* peningkatan dan perbaikan hasil dari penelitian ini terkhusus di dunia pendidikan.

Kelas V SD Negeri Kelapadua Serang akan dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini, dengan siswa laki-laki berjumlah 20 orang dan siswa perempuan berjumlah 18 orang. Lalu indikator keberhasilan siswa dalam mata pelajaran PJOK dengan indikator kemampuan menendang bola jarak jauh dengan latihan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini juga akan dikatakan berhasil jika siswa dapat mencapai nilai rata-rata Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilaksanakannya siklus I, peneliti melakukan kegiatan observasi di kelas. Pra-siklus dilakukan dengan cara mengamati suasana di kelas serta situasi yang sebenarnya terjadi di dalam kelas yang akan diteliti sebelum dilakukannya penelitian tindakan kelas berkelanjutan berupa siklus. Kegiatan pra-siklus ini, peneliti mengamati situasi dan kondisi yang benar-benar terjadi di kelas V SD Negeri Kelapadua Serang, pada tanggal 29 Juli 2022 pukul 07.00-09.00 WIB pada saat itu pembelajaran PJOK.

Pada awal proses pembelajaran, guru memulai membuka pelajaran dengan baik dan dilanjutkan guru menjelaskan materi yang akan dipelajari lalu guru mengarahkan semua siswa kelas v untuk berkumpul di lapangan. Setelah berkumpul di lapangan guru memberikan arahan untuk memulai berolahraga. Metode yang digunakan guru dalam menyampaikan pembelajarannya adalah metode ceramah. Pada mulanya, kondisi di kelas masih tergolong kondusif dan siswa masih antusias dalam pembelajaran, ketika siswa sampai di lapangan masih terlihat kondusif dan masih antusias. Akan tetapi, setelah kurang dari satu jam siswa mulai tidak kondusif dikarenakan ada beberapa siswa yang membuat kegaduhan di dalam kelas maupun di lapangan. Hal tersebut terjadi karena guru kurang memperhatikan kondisi siswa dan guru secara terus-menerus menerangkan dan berbicara di depan kelas maupun di lapangan tanpa memperhatikan bagaimana sikap siswanya. Guru juga tidak menggunakan media pembelajaran, hanya mengikuti materi pembelajaran yang ada.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada kelas v SD Negeri Kelapadua Kota Serang, hasil tes pada kegiatan pra-siklus tidak menunjukkan hasil yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai terendah yang di dapatkan siswa adalah 25 dengan jumlah peraih skor tersebut berjumlah 3 orang dan nilai tertinggi adalah 75 dengan jumlah peraih skor tersebut berjumlah 2 orang. Hasil rata-rata yang diperoleh siswa pada kegiatan pra-siklus adalah 43,14 maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih banyaknya siswa yang nilainya kurang atau belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang sudah ditetapkan oleh sekolah yaitu 70. Setelah dilakukan pra-siklus, peneliti melanjutkan pada tahapan selanjutnya yaitu siklus I. Siklus I dilaksanakan dengan satu kali pertemuan dalam hari yang berbeda, dilaksanakan oleh peneliti dengan perencanaan dahulu, dilanjutkan dengan tindakan lalu observasi dan terakhir refleksi.

Pelaksanaan Siklus I menjadi kegiatan yang dilakukan oleh peneliti setelah menemukan kekurangan dan kelebihan dalam pembelajaran di kelas v pada saat pelaksanaan pra-siklus. Kegiatan Siklus I dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2022 pukul 07.15-09.00. Pada pra-siklus, nilai rata-rata siswa kelas V SD Negeri Kelapadua sebesar 43,13. Sedangkan untuk nilai rata-rata pada siklus I meningkat menjadi sebesar 63,73 dengan persentase tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tes tendangan jarak jauh pada siklus I sudah banyak mengalami peningkatan pada tes tendangan jarak jauh. Meskipun pada nilai rata-rata kelasnya masih belum mencapai KKM yang sudah ditetapkan oleh sekolah 70.

Pada pelaksanaan siklus I, peneliti menganalisis tes tendangan jarak jauh dengan menggunakan latihan otot tungkai, setelah mendapatkan data penelitian dapat dilihat adanya kemajuan pemerolehan tes tendangan jarak jauh dibandingkan nilai kegiatan pada pra-siklus.

Berdasarkan data yang didapatkan, hasil observasi pada siklus I nilai pemerolehan komponen (Ya) mendapatkan persentase sebanyak 64,21 %, sedangkan pemerolehan komponen (Tidak) pada observasi mendapatkan persentase sebanyak 35,79 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada siklus I penggunaan latihan otot tungkai masih belum tercapai. Meskipun pada siklus I sudah banyak mengalami peningkatan, akan tetapi peneliti belum menganggap bahwa pembelajaran siklus I berhasil dikarenakan masih banyak nya siswa yang belum lulus dalam nilai

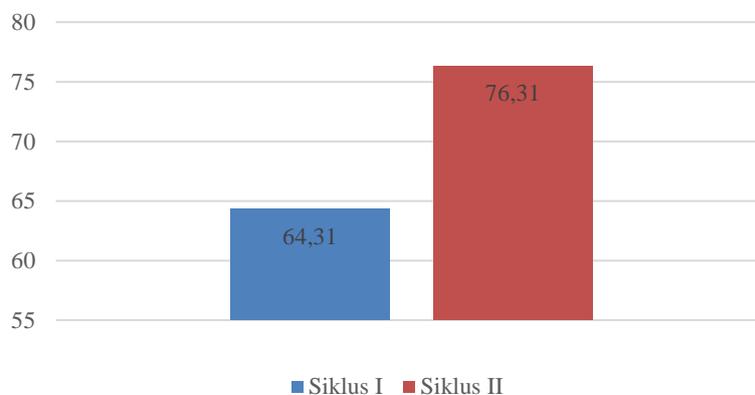
rata-rata kelas belum berada diatas nilai ketuntasan minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah. Hal tersebut dikarenakan beberapa siswa belum memfokuskan dirinya saat pembelajaran berlangsung dan juga ada beberapa yang masih kebingungan dalam latihan otot tungkai. Maka dari itu, secara keseluruhan penelitian yang dilakukan pada siklus I masih terdapat kekurangan dan belum dapat dikatakan sukses. Oleh karena itu, peneliti merencanakan kembali untuk pelaksanaan siklus berikutnya yaitu siklus II di kelas yang sama pada kelas v SD Negeri Kelapadua.

Pelaksanaan siklus II merupakan pelaksanaan kegiatan pembelajaran kedua setelah melakukan kegiatan siklus I, yang mana pada siklus I pembelajarannya belum dapat dikatakan berhasil. seperti pada siklus sebelumnya yaitu siklus I, peneliti menggunakan latihan kekuatan otot tungkai dengan pengulangan sebanyak 3x untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh siswa pada pembelajaran penjaskes dengan materi sepak bola. Siklus II dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2022 pukul 07.00-09.00.

Berdasarkan frekuensi hasil tes belajar siswa pada siklus I menggunakan latihan kekuatan otot tungkai yang dilakukan pada siswa kelas v SD Negeri Kelapadua Kota Serang, tes tendangan jarak jauh pada kegiatan siklus II sudah sangat mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai yang terendah pada pra-siklus adalah 25 dengan jumlah anak 8 orang, pada siklus I nilai yang terendah adalah 33 dengan jumlah anak 2 orang, sedangkan pada siklus II nilai yang terendah adalah 41 dengan jumlah anak 1 orang. Untuk nilai tertinggi pada pra-siklus adalah 75 dengan jumlah anak 2 orang, pada siklus I adalah 91 dengan jumlah anak 2 orang, sedangkan nilai tertinggi pada siklus II adalah 100 dengan jumlah anak 3 orang.

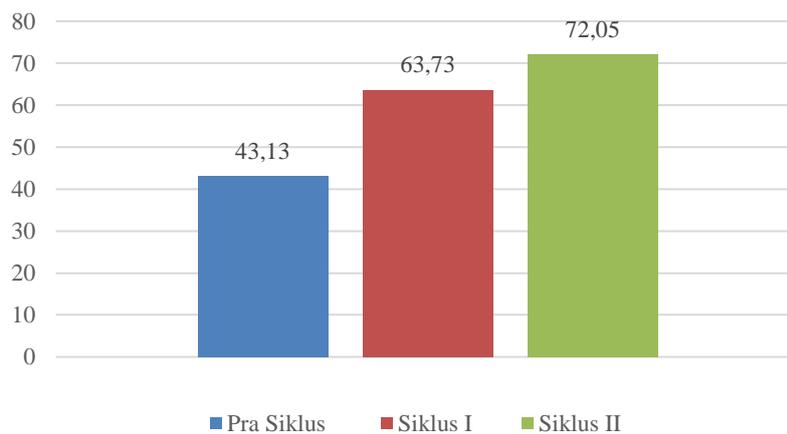
Pada pra-siklus, nilai rata-rata siswa kelas v SD Negeri Kelapadua sebesar 43,13. Pada siklus I meningkat menjadi sebesar 63,73 sedangkan pada siklus II memperoleh nilai rata-rata 72,05 dengan persentase tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan otot tungkai pada siklus I sudah mengalami peningkatan pada latihan otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh, dengan hal tersebut, nilai rata-rata kelas 72,05 sudah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Berdasarkan dengan seluruh hasil analisis data yang didapatkan, peneliti selama melaksanakan kegiatan penelitian pada pra-siklus, siklus I dan siklus II yang dilaksanakan kelas v SD Negeri Kelapadua Serang pada pembelajaran PJOK dengan materi permainan sepak bola kemampuan menendang bola jarak jauh dengan menggunakan latihan otot tungkai mempunyai banyak pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh.



Gambar 1. Grafik Hasil Observasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan data grafik yang didapatkan oleh peneliti dengan bantuan wali kelas dan beberapa rekan peneliti, grafik siklus I menunjukkan bahwa kegiatan latihan otot tungkai pada siklus I mencapai 64,21% perencanaan terlaksana, namun masih ada beberapa teknik yang belum digunakan siswa dalam menendang bola jarak jauh, seperti: belum semua siswa melakukan gerakan awalan dengan baik, penempatan kaki yang masih kurang tepat. Melihat hal tersebut, peneliti mengadakan siklus II sebagai perbaikan. Seperti yang dapat dilihat pada grafik siklus II, persentasenya meningkat menjadi 76,31% di atas 50% yang menunjukkan bahwa latihan otot tungkai pada siswa sudah terlaksana dengan baik sebagai metode pembelajaran siswa.



Gambar 2. Grafik Hasil Tes Kemampuan Menendang Bola Jarak Jauh pada Pra siklus, Siklus I, dan Siklus II

Sejalan dengan menggunakan latihan kekuatan otot tungkai yang meningkat pada setiap siklusnya, maka hasil tes kemampuan menendang jarak jauh siswa juga meningkat pada setiap siklusnya. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata kelas pada pra-siklus menunjukkan nilai 43,13 dengan kriteria kurang, lalu peneliti mengadakan siklus I dengan pemerolehan nilai rata-rata kelas menunjukkan nilai 63,73 dengan kriteria cukup. Namun pada siklus I, belum lulus dalam kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 70. Kemudian peneliti melakukan kegiatan siklus II dan memperoleh nilai rata – rata kelas yaitu 72,05 nilai ini termasuk kedalam kategori cukup dan di atas nilai KKM. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa hasil dari siklus II dinyatakan berhasil. Sehingga peneliti memutuskan untuk berhenti pada tindakan di siklus II.

Tes kemampuan menendang bola jarak jauh pada permainan sepak bola terlihat meningkat karena sudah melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan berhasil. Penelitian pada siklus II dapat dikatakan berhasil dengan menggunakan latihan Otot tungkai (*squat jump, lunges, calf rise, zig-zag jump*) karena dapat dilihat bahwa siswa merasa senang dan lebih dapat menendang bola jarak jauh dengan melebihi batas yang ditentukan yaitu lebih dari 12 meter. Siswa juga berhasil melakukan gerakan menendang bola jarak jauh sesuai dengan teknik yang sudah ditentukan.

Pembahasan

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putra (2020) bahwa adanya kontribusi kekuatan otot tungkai mempengaruhi keseimbangan dan kelentukan terhadap kemampuan menendang bola jarak jauh pada permainan sepak bola. Menurut Setyawan (2017) peningkatan kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan pliometrik. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh latihan *double zig-zag hop* dan *barrier hop* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai. Instrumen latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan menendang bola jarak jauh siswa. Pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap peningkatan tendangan jarak jauh sepakbola dengan latihan *power* otot tungkai (*tuck jump with kness up*) terhadap mempengaruhi peningkatan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa SD (Satria & Desandra, 2016). Penelitian ini menggunakan latihan otot tungkai dengan melakukan gerakan *squat jump*, *lunges*, *calf rise*, *zig zag jump* yang berfungsi mengembangkan kekuatan otot dan meningkatkan kemampuan secara cepat dengan jarak tempuh yang optimal. Gerakan melompat dari permukaan lantai ke atas dengan tungkai bersama sama kemudian melompat kembali ke permukaan landai dengan kedua tungkai secara bersamaan akan melatih kekuatan *power* otot tungkai (Tohari et al., 2022; Jumaking, 2020). Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada kemampuan tendangan jarak jauh siswa karena tungkai akan berpengaruh terhadap otot sehingga tenaga yang dihasilkan akan lebih besar saat menendang bola. Kekuatan otot dan daya ledak otot tungkai yang kuat dan diimbangi kecepatan tinggi akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang ketepatan dan kekuatannya sesuai dengan yang diinginkan (Septiawan, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dan hasil yang telah didapatkan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jarak jauh dengan menggunakan latihan kekuatan otot tungkai, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menendang bola jarak jauh pada siswa kelas v menggunakan latihan otot tungkai. Dapat dilihat adanya peningkatan disetiap siklusnya yang dilakukan oleh peneliti. Namun, nilai pada siklus I belum cukup baik dan masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) sekolah yaitu 70. Selanjutnya peneliti melakukan siklus II, untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada siklus I. Pelaksanaan siklus II, guru lebih baik dan menguasai karakter siswa sehingga nilai rata-rata kelas yang di peroleh pada siklus II yaitu 76,31. Melihat hal tersebut, nilai rata-rata siswa meningkat secara signifikan dan termasuk ke dalam kriteria yang baik dan sudah mencapai KKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265-276. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.654>
- Bardan, A. (2013). *Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Sukomulyo Ngaglik Sleman Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14851/>
- Firmana, I. (2017). Pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap hasil pembelajaran shooting dalam permainan sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 73-81. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.36>

- Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10526>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu Upgris tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1696/1405>
- Maydhike, T. R. (2019). Hubungan panjang tungkai kekuatan otot tungkai power dengan ketepatan hasil umpan jauh (long pass) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP negeri 2 sewon. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(5), 1-10. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/14778/0>
- Pratiwi, S. E., Rusli, M., & Saman, A. (2021). Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 1 Kulisusu. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 1(1), 80-89. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.10>
- Putra, I. W. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa*. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar. <https://eprints.unm.ac.id/17178/>
- Satria, M., & Desandra, M. (2016). Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan tendangan jarak jauh sepakbola. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 9(1), 11-20.
- Septiawan, D. (2009). *Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14851/1/48>
- Setyawan, A. I. (2017) *Pengembangan Modifikasi Model Latihan Pliometrik Kekuatan Otot Tungkai pada Para Peserta Ekstrakurikuler Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Turen Kabupaten Malang*. (Skripsi). Universitas Negeri Malang. <https://repository.um.ac.id/50366/>
- Setyawan, R. (2022). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Penerbit Haura Utama.
- Supriatna E. (2012). *Ecopedagogy dan Green Curriculum dalam Pembelajaran Sejarah dalam Pendidikan Sejarah untuk Manusia dan Kemanusiaan*. Artikel Dosen Prodi Sejarah. <https://sejarah.upi.edu/artikel/dosen/ecopedagogy-dan-green-curriculum-dalam-pembelajaran-sejarah/>
- Tohari, Y., Cahyadi, A., Dinata, M., Jubaedi, A., Utama D. D. P., & Armanjaya, S. (2022). Hubungan daya letak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 7(1), 14-19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>