

ABSTRAK

PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN DAN KETEPATAN MENEMBAK BOLA PADA PEMAIN SSB BALI UNITED KRISTAL KUPANG

Nobertus Jundena Mbusa^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Christin P. M. Rajaguguk³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. jundenambusa7@gmail.com

Latar belakang: Menembak bola (*shooting*) merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, terlebih bagi yang berposisi sebagai penyerang, sebab salah satu tujuan *shooting* adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Ada satu faktor yang bisa mempengaruhi kecepatan dan ketepatan *shooting* yaitu kekuatan otot perut, sebab kekuatan otot perut bisa memberikan keseimbangan dan koordinasi gerak saat pemain menembakkan bola.

Tujuan penelitian: (1) Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot perut terhadap kecepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang; (2) Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot perut terhadap ketepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang.

Metode penelitian: Penelitian kuantitatif berdesain asosiatif ini dilakukan pada 26 pemain SSB Bali United Kristal Kupang U-17 pada tahun 2023. Pengambilan sampelnya menggunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan datanya ialah tes, yang terdiri dari tes *sit-up* dan tes *shooting* Bobby Charlton. Teknik analisis datanya adalah analisis regresi linier sederhana melalui SPSS 22.

Hasil dan pembahasan: Hasil analisis regresi linier sederhana 1 menunjukkan $sig t_1 (0,035) < 0,05$ dan koefisien regresi β_X positif 0,150, sehingga kekuatan otot perut berpengaruh positif signifikan terhadap kecepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang. Hasil analisis regresi linier sederhana 2 menunjukkan $sig t_2 (0,017) < 0,05$ dan koefisien regresi β_X positif 0,742, sehingga kekuatan otot perut berpengaruh positif signifikan terhadap ketepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang.

Simpulan: (1) Ada pengaruh yang positif signifikan kekuatan otot perut terhadap kecepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang; (2) Ada pengaruh yang positif signifikan kekuatan otot perut terhadap ketepatan menembak bola pada pemain SSB Bali United Kristal Kupang.

Kata kunci: Kekuatan otot perut; kecepatan; ketepatan; menembak bola

ABSTRACT

EFFECT OF ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH ON SHOOTING SPEED AND ACCURACY OF SSB BALI UNITED KRISTAL KUPANG'S PLAYERS

Nobertus Jundena Mbusa^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Christin P. M. Rajaguguk³

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. jundenambusa7@gmail.com

Background: Shooting, as one of basic technique in football, must be mastered by the players, especially those who are positioned as attackers, because by doing shooting can score goals against the opponent. There is a physical factor that determines the speed and accuracy of shooting, namely abdominal muscle strength, perhaps it can provide balance and movement coordination when the player shoot the ball.

Research objective: (1) To know the effect of abdominal muscle strength on shooting speed of SSB Bali United Kristal Kupang's players, (2) To know the effect of abdominal muscle strength on shooting accuracy of SSB Bali United Kristal Kupang's players.

Research method: This asociative quantitative research is conduted on 26 players of U-17 of SSB Bali United Kristal Kupang in 2023, where the sampling used saturation sampling technique. Data is collected by using tests (sit-up test and Bobby Charlton's shooting test). The data then analyzed by using simple linear regression analysis through SPSS 22.

Result and discussion: The result of first simple linear regression analysis showed that the value of sig t_1 (0,035) < 0,05 and the coefficient of βX is positive (0,150), so the abdominal muscle strength has positive significant effect on shooting speed of SSB Bali United Kristal Kupang's players. The result of second simple linear regression analysis showed that the value of sig t_2 (0,017) < 0,05 and the coefficient of βX is positive (0,742), so the abdominal muscle strength has positive significant effect on shooting accuracy of SSB Bali United Kristal Kupang's players.

Conclusion: (1) There is a positive significant effect of abdominal muscle strength on shooting speed of SSB Bali United Kristal Kupang's players, (2) There is a positive significant effect of abdominal muscle strength on shooting accuracy of SSB Bali United Kristal Kupang's players.

Keyword: Abdominal muscle strength; speed; accuracy; shooting