



Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak Bola Pada Tim Ikan Paus Kupang

Orlando Nappu¹, Carles N. Wali², Paulus Natalis Ngga³

Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur, Indonesia.

Coresponding Author: nappuorland48@gmail.com

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: Juni 2026

ABSTRAK

Latihan kekuatan kaki melalui metode yang tepat dianggap sebagai fondasi penting untuk menghasilkan tendangan yang stabil dan tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan leg press terhadap akurasi tembakan sepak bola pada tim Ikan Paus Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode penelitian kualitatif (desain kelompok pre-test dan post-test). Sampel penelitian terdiri dari 10 pemain aktif dari tim Ikan Paus Kupang. Instrumen pengumpulan data menggunakan uji coba pre-test dan post-test untuk mengukur akurasi tembakan. Teknik analisis data diolah menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil post-test merupakan minimum 40,00, maksimum 50,00, rata-rata 46,00, dan standar deviasi 5,164. Uji hipotesis T-test memperoleh nilai Sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$. disimpulkan terdapat pengaruh signifikan latihan leg press terhadap akurasi tembakan sepak bola pada tim Ikan Paus Kupang.

Kata kunci: Leg Press, Akurasi Tembakan, Sepak Bola, Ikan Paus Kupang.

ABSTRACT

Leg strength training through the right method is considered an important foundation for producing stable and accurate kicks. This study aims to determine the effect of leg press training on soccer shot accuracy in the Ikan Paus Kupang team. This study uses a descriptive approach with qualitative research methods (pre-test and post-test group design). The research sample consisted of 10 active players from the Ikan Paus Kupang team. The data collection instrument used pre-test and post-test trials to measure shooting accuracy. Data analysis techniques were processed using SPSS 26. The results of this study showed that the post-test results were a minimum of 40.00, a maximum of 50.00, an average of 46.00, and a standard deviation of 5.164. The T-test hypothesis test obtained a Sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. It was concluded that there was a significant effect of leg press training on soccer shot accuracy in the Ikan Paus Kupang team.

Keywords: Leg Press, Shooting Accuracy, Football, Ikan Paus Kupang.

How to Cite: Nappu, O, Wali, NC & Ngga, N.P (2026). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola Pada Tim Ikan Paus Kupang, 1(1), 64-73.



PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting untuk menjaga kondisi fisik dan kebugaran untuk melakukan berbagai tugas, namun sering kali manusia kekurangan waktu untuk melakukannya. Baik dalam kehidupan sosial maupun pribadi, olahraga memainkan peran penting karena merefleksikan nilai-nilai sosial suatu masyarakat. Menurut Giriwijoyo, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan akurasi gerak guna meningkatkan kualitas hidup (Pratama et al., 2020). Olahraga prestasi sendiri merupakan upaya membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi maksimal dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Sajoto (1995), ada sepuluh macam komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan, salah satunya adalah kekuatan. Kekuatan adalah dasar dari semua gerak manusia karena merupakan tenaga bagi setiap aktivitas gerak, melindungi atlet dari kemungkinan cedera, serta membantu memperkuat stabilitas sendi (Kunta, 2007).

Salah satu cabang olahraga beregu yang dominan menggunakan ekstremitas bagian bawah dan sangat memerlukan kekuatan otot tungkai adalah sepak bola. Sepak bola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang di lapangan dan dimainkan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dalam area gawangnya. Tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Untuk mencapai kemenangan tersebut, teknik shooting (menembak bola) menjadi teknik dasar utama yang paling dominan digunakan dalam menjalankan strategi penyerangan demi menciptakan sebuah gol. Teknik shooting yang sukses harus dilakukan dengan prosedur dan mekanika gerak tubuh yang benar agar tendangan yang dihasilkan dapat maksimal dan tepat sasaran.

Di Nusa Tenggara Timur (NTT), sepak bola telah berkembang pesat dengan adanya berbagai klub yang mengikuti kompetisi resmi regional seperti Liga 3 PSSI NTT. Tim Ikan Paus Kupang merupakan salah satu tim sepak bola di Kota Kupang yang aktif berpartisipasi dalam turnamen besar seperti Liga PSKK, Juvenil Cup, dan Marinir Cup. Meskipun tim ini tercatat pernah menjuarai turnamen-turnamen tersebut, penampilan mereka pada kompetisi akhir-akhir ini mengalami penurunan drastis berupa rentetan kekalahan akibat tidak memiliki penyelesaian akhir (finishing gol) yang baik. Masalah utama terletak pada akurasi shooting para pemain yang kurang konsisten dan tidak terarah. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, kendala utama dipicu oleh minimnya penggunaan latihan kekuatan fisik yang dikombinasikan secara khusus untuk memperkuat kelompok otot tungkai bawah.

Salah satu bentuk program latihan yang efektif untuk membangun kekuatan otot paha depan (quadriceps femoris), paha belakang (hamstring), gluteus, dan betis adalah latihan leg press. Latihan leg press termasuk dalam latihan gabungan (compound exercise) menggunakan mesin khusus yang melibatkan penekanan beban dengan kaki dari posisi duduk atau berbaring. Melalui latihan leg press yang terstruktur, fleksibilitas serta mobilitas pinggul dan lutut akan meningkat, sehingga menghasilkan daya dorong yang linear dengan kekuatan tendangan pemain sepak bola. Mengacu pada urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menguji secara empiris 'Apakah terdapat pengaruh latihan leg press terhadap akurasi shooting sepak bola pada tim Ikan Paus Kupang?'.

Di 1920, pertandingan voetbal atau sepak bola digelar untuk meramaikan pasar malam. Pertandingan dilaksanakan sore hari. Selain sepak bola, bangsa Eropa termasuk Belanda juga memperkenalkan olahraga lain, seperti kasti, bola tangan, renang, tenis, dan hoki. Hanya, semua jenis olahraga itu hanya terbatas untuk kalangan Eropa, Belanda, dan Indo. Sepak bola tidak memerlukan tempat khusus dan pribumi boleh memainkannya.

Lapangan Singa (Lapangan Banteng) menjadi saksi di mana orang Belanda menggelar pertandingan panca lomba (vijfkam) dan tienkam (dasa lomba). Khusus untuk sepak bola,

serdadu di tangsi-tangsi militer paling sering bertanding. Mereka kemudian membentuk bond sepak bola atau perkumpulan sepak bola. Dari bond-bond itulah kemudian terbentuk satu klub.

Tak hanya serdadu militer, tetapi juga warga Belanda, Eropa, dan Indonesia membuat bond-bond serupa. Dari bond-bond itu kemudian terbentuklah Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang pada tahun 1927 berubah menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU). Sampai tahun 1929, NIVU mengadakan pertandingan termasuk dalam rangka memeriahkan pasar malam dan tak ketinggalan sebagai ajang judi. Bond China menggunakan nama antara lain Tiong un Tong, Donar, dan UMS. Adapun bond pribumi mungkin mengambil nama wilayahnya, seperti Cahaya Kwitang, Sinar Kernolong, atau Si Sawo Mateng.

Pada 1928 dibentuk Voetbalbond Indonesia Jacatra (VIJ) sebagai akibat dari diskriminasi yang dilakukan NIVB. Sebelumnya bahkan sudah dibentuk Persatuan Sepak Bola Djakarta (Persidja) pada 1925. Pada 19 April 1930, Persidja ikut membentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di gedung Soceiteit Hande Projo, Yogyakarta. Pada saat itu Persidja menggunakan lapangan di Jalan Biak, Roxy, Jakarta Pusat. (Sekarang bernama Stadion VIJ Petojo) .

Pada tahun 1930-an, di Indonesia berdiri tiga organisasi sepak bola berdasarkan suku bangsa, yaitu Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang berganti nama menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU) pada tahun 1936 yang merupakan milik bangsa Belanda, Hwa Nan Voetbal Bond (HNVB) milik bangsa Tionghoa, dan Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia (PSSI) milik orang Indonesia. Pamor bintang lapangan Bond NIVB, G Rehatta dan de Wolf, mulai menemui senja berganti bintang lapangan bond China dan pribumi, seperti Maladi, Sumadi, dan Ernst Mangindaan. Pada 1933, VIJ keluar sebagai juara pada kejuaraan PSSI ke-3.

Pada 1938 Indonesia lolos ke Piala Dunia. Pengiriman kesebelasan Indonesia (Hindia Belanda) sempat mengalami hambatan. NIVU (Nederlandsche Indische Voetbal Unie) atau organisasi sepak bola Belanda di Jakarta bersitegang dengan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang telah berdiri pada bulan April 1930. PSSI yang diketuai Soeratin Sosrosoegondo, insinyur lulusan Jerman yang tinggal di Eropa, ingin pemain PSSI yang dikirimkan. Namun, akhirnya kesebelasan dikirimkan tanpa mengikutsertakan pemain PSSI dan menggunakan bendera NIVU yang diakui FIFA.

Pada masa Jepang, semua bond sepak bola dipaksa masuk Tai Iku Koi bentukan pemerintahan militer Jepang. Pada masa ini, Taiso, sejenis senam, menggantikan olahraga permainan. Baru setelah kemerdekaan, olahraga permainan kembali semarak.

Tahun 1948, pesta olahraga bernama PON (Pekan Olahraga Nasional) diadakan pertama kali di Solo. Di kala itu saja, sudah 12 cabang olahraga yang dipertandingkan. Hingga 1950 masih terdapat pemain indo di beberapa klub Jakarta. Sebut saja Vander Vin di klub UMS; Van den Berg, Hercules, Niezen, dan Pesch dari klub BBSA. Pemain indo mulai luntur pada tahun 1960-an. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan nama Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia. Sebagai organisasi olahraga yang lahir pada masa penjajahan Belanda, kelahiran PSSI ada kaitannya dengan upaya politik untuk menentang penjajahan. Apabila mau meneliti dan menganalisis lebih lanjut saat-saat sebelum, selama, dan sesudah kelahirannya hingga 5 tahun pasca proklamasi kemerdekaan tanggal 17 Agustus 1945, PSSI mungkin lahir dibidani oleh muatan politis, baik secara langsung maupun tidak, untuk menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih-benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia yang ikut bergabung.

PSSI didirikan oleh seorang insinyur sipil bernama Soeratin Sosrosoegondo. Ia menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, Jerman, pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928. Ketika kembali, Soeratin bekerja pada sebuah perusahaan bangunan Belanda, Sizten en Lausada, yang berkantor pusat di Yogyakarta. Di sana dia merupakan satu-satunya orang Indonesia yang duduk sejajar dengan komisaris perusahaan konstruksi itu. Akan tetapi, "didorong oleh semangat nasionalisme yang tinggi", dia kemudian memutuskan untuk mundur dari perusahaan tersebut.

Setelah berhenti dari Sizten en Lausada, Soeratin lebih banyak aktif di bidang pergerakan. Sebagai seorang yang gemar bermain sepak bola, dia menyadari kepentingan pelaksanaan butir-butir keputusan yang telah disepakati bersama dalam pertemuan para pemuda Indonesia pada tanggal 28 Oktober 1928 (Sumpah Pemuda). Soeratin melihat sepak bola sebagai wadah terbaik untuk menyemai nasionalisme di kalangan pemuda sebagai sarana untuk menentang Belanda.

Untuk mewujudkan cita-citanya itu, Soeratin mengadakan pertemuan dengan tokoh-tokoh sepak bola di Solo, Yogyakarta, dan Bandung. Pertemuan dilakukan dengan kontak pribadi secara diam-diam untuk menghindari sergapan Polisi Belanda (PID). Kemudian, ketika mengadakan pertemuan di hotel Binnenhof di Jalan Kramat 17, Jakarta, Soeri, ketua VIJ (Voetbalbond Indonesische Jakarta), dan juga pengurus lainnya, dimatangkanlah gagasan perlunya dibentuk sebuah organisasi sepak bola nasional. Selanjutnya, pematangan gagasan tersebut dilakukan kembali di Bandung, Yogyakarta, dan Solo yang dilakukan dengan beberapa tokoh pergerakan nasional, seperti Daslam Hadiwasito, Amir Notopratomo, A. Hamid, dan Soekarno (bukan Bung Karno). Sementara itu, untuk kota-kota lainnya, pematangan dilakukan dengan cara kontak pribadi atau melalui kurir, seperti dengan Soediro yang menjadi Ketua Asosiasi Muda Magelang.

Kemudian pada tanggal 19 April 1930, berkumpul wakil dari VIJ (Sjamsjoedin, mahasiswa RHS), BIVB – Bandoengsche Indonesische Voetbal Bond (Gatot), PSM – Persatuan sepak bola Mataram Yogyakarta (Daslam Hadiwasito, A. Hamid, dan M. Amir Notopratomo), VVB – Vortenlandsche Voetbal Bond Solo (Soekarno), MVB – Madioensche Voetbal Bond Madiun (Kartodarmoedjo), IVBM – Manadosche Indonesische Voetbal Bond (E.A. Mangindaan), dan SIVB – Soerabajasche Indonesische Voetbal Bond Surabaya (Pamoedji). Dari pertemuan tersebut, diambillah keputusan untuk mendirikan PSSI, singkatan dari Persatoean Sepak Raga Seloeroeh Indonesia. Nama PSSI lalu diubah dalam kongres PSSI di Solo pada tahun 1930 menjadi Persatuan sepak bola Seluruh Indonesia sekaligus menetapkan Ir. Soeratin sebagai ketua umumnya.

METODE

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kualitatif melalui metode eksperimen semu menggunakan desain pre-test and post-test group design. Metode ini diterapkan untuk mengisolasi perlakuan fisik dan mendapatkan data konkrit mengenai pengaruh latihan leg press terhadap akurasi shooting sepak bola.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama kurun waktu 1 bulan penuh. Lokasi pelaksanaan pengambilan data eksperimen bertempat di lapangan sepak bola tim Ikan Paus Kupang.

Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola tim Ikan Paus Kupang. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang pemain yang dipilih berdasarkan batasan masalah penelitian, yakni pemain aktif berusia antara 15 hingga 25 tahun dan berada dalam kondisi prima (tidak sedang mengalami cedera serius).

Prosedur dan Instrumen Penelitian

Prosedur pelaksanaan eksperimen diawali dengan pengambilan data awal (pre-test) berupa uji coba kemampuan menembak bola ke arah target gawang bersasaran sebelum responden diberikan intervensi latihan beban. Setelah data awal terekam, sampel diberikan intervensi berupa program latihan kekuatan menggunakan mesin leg press yang mencakup variasi gerakan (leg press standar, 45 derajat, single leg press, wide stance, narrow stance, vertical, dan seated leg press) secara bertahap. Di akhir masa program latihan (1 bulan), seluruh sampel kembali menjalani tes akhir (post-test) dengan instrumen dan prosedur pengujian yang identik dengan pre-

test untuk mengukur tingkat perubahan akurasi shooting mereka. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi penilaian skor akurasi tendangan standar ke gawang.

Teknik Analisis Data

Seluruh data skor hasil pre-test and post-test yang dikumpulkan diolah secara sistematis. Tahapan analisis data meliputi komputasi statistik deskriptif untuk mencari nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Uji prasyarat berupa uji normalitas sebaran data dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov melalui program SPSS versi 26 dengan kriteria data normal jika signifikansi $P > 0,05$. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik parametrik yaitu uji t (Paired Sample T-Test) untuk menentukan apakah hipotesis alternatif (H_a) diterima atau ditolak.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penyajian data hasil penelitian ini memuat rincian skor performa menembak pemain tim Ikan Paus Kupang sebelum dan sesudah intervensi latihan leg press.

Tabel 1. Hasil Tes Shooting (Pre Test)

No	Nama	Skor
1	NN	10
2	MM	20
3	SS	10
4	TT	10
5	DD	20
6	AA	10
7	CC	20
8	RR	10
9	WW	10
10	KK	20

Sumber: Penulis

Tabel 2. Hasil Tes Akhir Shooting (Post Test)

No	Nama	Skor
1	NN	50
2	MM	50
3	SS	40
4	TT	40
5	DD	50

6	AA	40
7	CC	50
8	RR	40
9	WW	50
10	KK	50

Sumber: Penulis

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Kelola SPSS 26

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Shooting Pretest	10	10.00	20.00	21.00	11.005
Shooting Posttest	10	40.00	50.00	46.00	5.164

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 3, hasil statistik deskriptif dari latihan shooting pretest menunjukkan nilai minimum sebesar 10.00, nilai maksimum 20.00, nilai rata-rata (mean) sebesar 21.00, dan nilai standar deviasi 11.005. Sementara itu, data shooting post-test menghasilkan nilai minimum 40.00, nilai maksimum sebesar 50.00, perolehan nilai rata-rata (mean) melonjak ke angka 46.00, serta nilai standar deviasi mengecil menjadi 5.164. Kenaikan nilai mean dari 21.00 menjadi 46.00 mengindikasikan adanya perubahan performa ke arah positif pasca-intervensi.

Tabel 4. Tests of Normality Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	Df	Sig.
Pre	.640	10	.066
Pos	.640	10	.122

Sumber: Penulis

Berdasarkan output uji normalitas pada Tabel 4, diketahui nilai signifikansi terhitung adalah 0.066 untuk Pre-test dan 0.122 untuk Post-test. Kedua nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha 0,05 ($P > 0,05$), yang membuktikan sebaran data berdistribusi normal dan memenuhi syarat analisis parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji T-Test

Variabel	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Pre	8.573	9	.000	14.000
Pos	28.169	9	.000	46.000

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji T-test menunjukkan bahwa nilai koordinat uji memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan secara meyakinkan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis Nol (H_0) ditolak. Hasil ini

membuktikan secara empiris bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan leg press terhadap akurasi shooting sepak bola pada tim Ikan Paus Kupang.

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 3, hasil statistik deskriptif dari latihan shooting pretest menunjukkan nilai minimum sebesar 10.00, nilai maksimum 20.00, nilai rata-rata (mean) sebesar 21.00, dan nilai standar deviasi 11.005. Sementara itu, data shooting post-test menghasilkan nilai minimum 40.00, nilai maksimum sebesar 50.00, perolehan nilai rata-rata (mean) melonjak ke angka 46.00, serta nilai standar deviasi mengecil menjadi 5.164. Kenaikan nilai mean dari 21.00 menjadi 46.00 mengindikasikan adanya perubahan performa ke arah positif pasca-intervensi.

Tabel 4. Tests of Normality Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	Df	Sig.
Pre	.640	10	.066
Pos	.640	10	.122

Sumber: Penulis

Berdasarkan output uji normalitas pada Tabel 4, diketahui nilai signifikansi terhitung adalah 0.066 untuk Pre-test dan 0.122 untuk Post-test. Kedua nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha 0,05 ($P > 0,05$), yang membuktikan sebaran data berdistribusi normal dan memenuhi syarat analisis parametrik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian, Peneliti yang menulis ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wage Muhammad Iqbal mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Wage Muhammad Iqbal bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan antara pendekatan taktis dengan teknis terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Wage Muhammad Iqbal hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut, sedangkan materi latihannya yaitu variasi latihan shooting. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Variasi Latihan Shooting terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Wage Muhammad Iqbal sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

Sependapat dengan (Dipiarsa dkk., 2020), pengertian shooting bisa merupakan suatu perkembangan dimana posisi badan normal adalah longgar dengan satu kaki didahulukan dengan kaki yang lain, pada saat tangan berada disekitar untuk dihubungkan dengan bola, tangan berada dengan cepat terbuka lebar dan lengan lainnya berada di belakang punggung dalam keadaan melebar. Lutut, kaki sedikit ditekuk, kedua lengan lurus terus menerus. Saat bola sedang menuju beberapa waktu yang lalu, kontak dengan tangan dan bola terlebih dahulu ubah pose tubuh

Anda, tepatnya jongkok sedikit dari posisinya semula. Penembakan dalam pengalihan sepak bola dilakukan di tengah pengalihan dan penembakan pada saat mengarahkan bola ke arah gawang.

Bola yang ditendang harus lurus mengenai sasaran. Saat ini, penembakan dapat digunakan sebagai titik awal penyerangan terhadap lawan. Menembak dilakukan dengan baik jika pertama-tama meletakkan bola dengan kedua tangan di atas tanah/rumput, mundur beberapa langkah, satu kaki di belakang dan satu kaki mengayun untuk menendang bola, lalu menendangnya ke dalam. Judul target yang dibutuhkan.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk dianalisis, hal ini dilihat dari uji normalitas, uji linieritas dan uji Hipotesis. Berdasarkan uji normalitas terdistribusi normal, uji test menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan Leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus kupang. Di dalam hipotesis dapat dikatakan apabila hipotesis diterima maka ada pengaruh latihan leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus Kupang, jika hipotesis tidak diterima maka tidak ada pengaruh latihan leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus Kupang. Setelah dianalisis menggunakan program SPSS 20 diperoleh hasil bahwa pengaruh latihan leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus Kupang. Hal ini dapat diketahui nilai Sig, yang lebih kecil dari nilai alfa yaitu 0,05. Nilai Sig. (2- tailed) pada penelitian ini adalah 0,000 sehingga dapat disimpulkan H_a diterima Ada pengaruh latihan leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus Kupang. Berdasarkan uji T test menggunakan program SPSS 26 untuk mengetahui kebenaran hipotesis (H_a diterima), di simpulkan bahwa ada pengaruh latihan leg pres terhadap Akurasi shooting sepak bola pada tim ikan paus Kupang.

SIMPULAN

Berdasarkan seluruh hasil analisis data, pengujian statistik, serta pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan leg press terhadap akurasi shooting sepak bola pada tim Ikan Paus Kupang. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui perolehan nilai hasil uji T-test dengan nilai probabilitas Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang nilainya jauh lebih kecil daripada taraf signifikansi batas alfa 0,05 ($0,000 < 0,05$). Penerapan program latihan fisik ini berhasil meningkatkan nilai rata-rata (mean) kemampuan ketepatan menembak bola dari 21.00 pada kondisi awal menjadi 46.00 setelah perlakuan. Rekomendasi taktis bagi pelatih dan pengurus tim Ikan Paus Kupang adalah menerapkan bentuk latihan beban terisolasi seperti leg press secara terprogram dalam menu latihan rutin guna menjaga konsistensi kekuatan fisik dan ketajaman penyelesaian akhir gol para pemain di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestika, dkk. (2020). *Filsafat Ilmu Olahraga*. (Kutipan dari Tinjauan Pustaka Bab II: Hubungan Filsafat Ilmu Keolahragaan dengan Pendidikan).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Fisik Untuk Mengembangkan Kemampuan Atlet*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dipiarsa, dkk. (2020). *Analisis Teknik Menembak (Shooting) dalam Olahraga Sepak Bola*. (Kutipan dari Bab II & Bab IV mengenai posisi biomekanika tubuh saat shooting).
- Ghosh, A. K. (2005). *Heart Rate and Blood Lactate Responses During Execution of Specific Training Methods*.
- Harre, D. (2012). *Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training*. Berlin: Sportverlag.
- Idrus, S. (2019). *Pengaruh Latihan Taktis Terhadap Akurasi Menembak (Shooting)*.
- Iqbal, Wage Muhammad. (2015). *Perbandingan Pengaruh Latihan Antara Pendekatan Taktis dengan Teknis terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2014/2015*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Kresnayadi, I Putu Eri. (2016). *Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Kapasitas Fungsional Fisik*.
- Kresnayadi, I Putu Eri & Dewi, Arisanthi. (2017). *Metodologi Latihan Kondisi Fisik Berkelanjutan*.
- Kusumajati. (2012). *Kumpulan Teori Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. (Merujuk pada kutipan Pramono dalam Latar Belakang).
- Langga & Supriyadi. (2016). *Pengantar Teori Latihan Fisik Olahraga dan Prestasi*.
- Luxbacher, J. A. (2008). *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A., dkk. (2012). *Teknik Menembak (Shooting) dan Tembakan ke Gawang*.
- Maryatun. (2015). *Studi Komparasi Kemampuan Individu Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki biasa Menurut Sukatamsi*.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. (Merujuk pada Bab III: Deskripsi Ciri Penelitian Kualitatif Deskriptif menurut Lincoln dan Guba).
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2005). *Kekuatan Kondisi Fisik dan Karakteristik Otot Manusia dalam Olahraga*.
- Pamungkas, et al. (2021). *Modul Sepak Bola Kelas X – Ragam Variasi Teknik Menendang dan Gambar Peraga Tembakan (Instep Drive, Kaki Bagian Luar, Full Volley, Half Volley, Side Volley, Swerving)*.
- Pratama, dkk. (2020). *Akurasi Gerak dalam Olahraga Prestasi Menurut Giriwijoyo*.

- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sakti, N. W. P., & Irmansyah, J. (2016). *Penerapan Prinsip-Prinsip Pendidikan Olahraga Secara Teratur dan Terencana Berdasarkan Ambarukmi*.
- Setiawati, E., & Hadiana, O. (2016). *Analisis Latihan Plyometrics bagi Kekuatan Maksimal Otot Menurut Teori Chu*.
- Singh, H. (2012). *Science of Sports Training*. New Delhi: DVS Publications.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019). *Manfaat Latihan Beban Gabungan (Compound Exercise): Studi Kasus Leg Press Terhadap Otot Paha Depan, Paha Belakang, Gluteus, dan Betis*.