

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING*  
SEPAKBOLA PADA PEMAIN BOLA KLUB TUNAS MUDA LIMBANANG  
KECAMATAN SULIKI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**YOGA AGUSTINO**  
**NPM. 156611310**

Pembimbing Utama

**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN. 1021098603**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN BOLA KLUB TUNAS MUDA LIMBANANG KECAMATAN SULIKI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Dipersiapkan oleh :

Nama : Yoga Agustino  
NPM : 156611310  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

#### **Pembimbing Utama**

**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1021098603

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Dekan FKIP UIR**

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

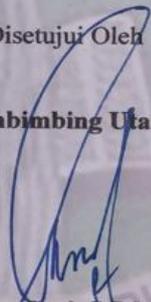
NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yoga Agustino  
NPM : 156611310  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

  
**Merling Sari, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1021098603

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Yoga Agustino  
NPM : 156611310  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

  
**Merlina Sari, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1021098603

## ABSTRAK

**Yoga Agustino, 2021. Kontribusi *Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.***

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 19 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing brodjump* dan tes keterampilan *shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar = 27,88% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,528 > r_{tabel} = 0,456$ .

**Kata Kunci:** *Power Otot Tungkai, Keterampilan Shooting*

## ABSTRACT

### **Yoga Agustino, 2021. Contribution of Leg Muscle Power to Football Shooting Skills in Tunas Muda Club Players Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle power to soccer shooting skills in Tunas Muda Club Players Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. The type of this research is correlation. The population and sample in this study were the football players at in Tunas Muda Club Players Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota totaling 19 people. The research instrument used was a standing brodjump test and a football shooting skill test. The data analysis technique used is the correlation value test. Based on the results of the research that has been done, the following conclusions can be drawn: There is a contribution of leg muscle power to soccer shooting skills Tunas Muda Club Players Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota = 27.88% with  $r_{count} = 0.528 > r_{tabel} = 0.456$ .

**Keywords:** Leg Muscle Power, Shooting Skills



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yoga Agustino  
NPM : 156611310  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2021  
Penulis,



Yoga Agustino  
NPM. 156611310

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “**Kontribusi *Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota***”.

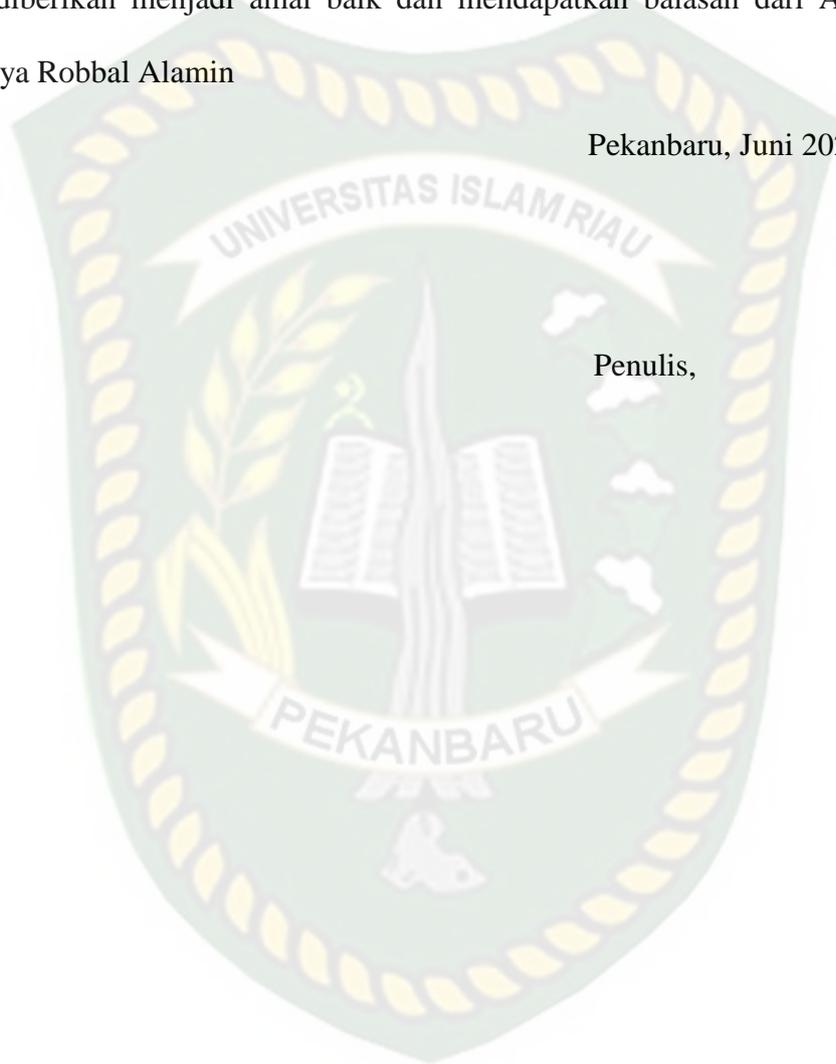
Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini yaitu :

1. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan dan masukan dalam penulisan Skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Juni 2021

Penulis,



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	7
a. Pengertian <i>Power</i> .....	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai .....	9
c. Otot Tungkai .....	10
2. Hakikat Keterampilan <i>Shooting</i> .....	13
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	13
b. Teknik <i>Shooting</i> .....	14
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
C. Definisi Operasional.....	19
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisa Data.....	22

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	24
B. Analisa Data .....	28
C. Pembahasan.....	29

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	32
B. Saran.....	32

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

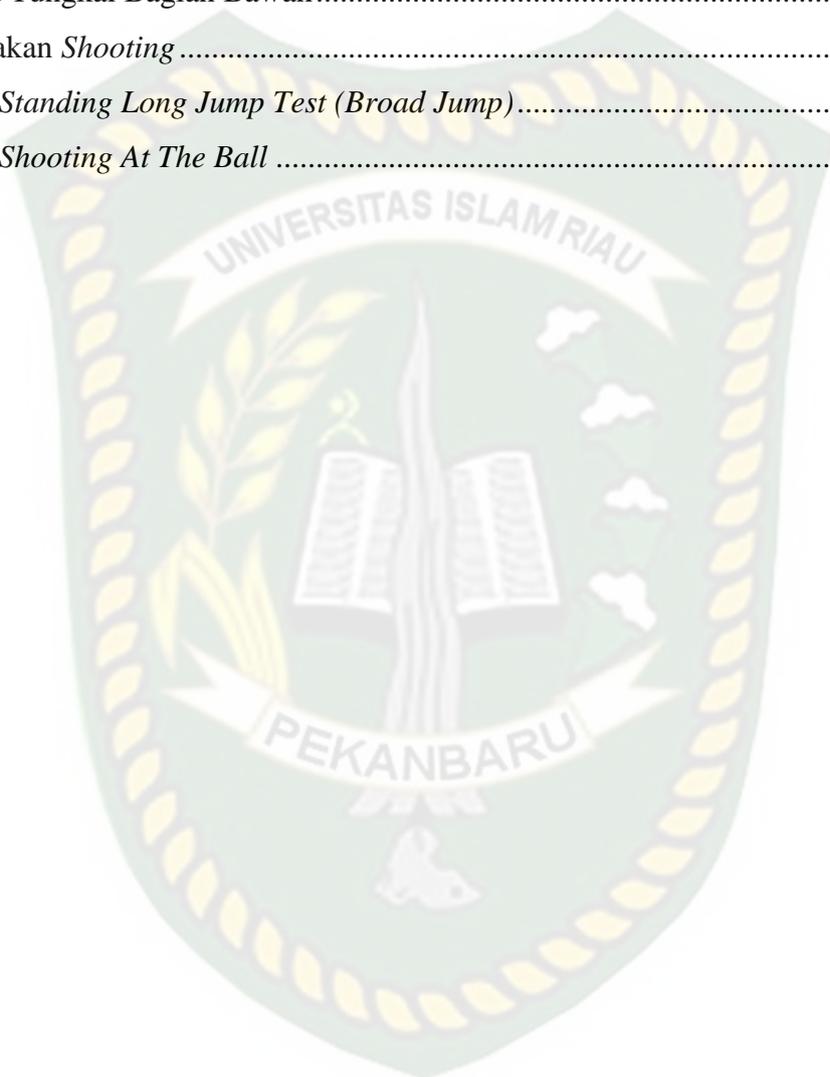
	<b>Halaman</b>
1. Kategori Nilai Korelasi .....	23
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .	25
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola (Y) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	27

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	12
2. Gerakan <i>Shooting</i> .....	16
3. Tes <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i> .....	20
4. Tes <i>Shooting At The Ball</i> .....	21



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Histogram Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	26
2. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	27

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota	35
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .....	36
3. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	37
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	38
5. Korelasi X (Power Otot Tungkai) ke Y (Keterampilan Shooting Sepakbola) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.....	39
6. R tabel.....	41
7. Dokumentasi Penelitian.....	42

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Bangsa Indonesia mencenankan olahraga dengan serius dengan tujuan agar rakyat Indonesia semakin bugar dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat. Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, dan juga harus meliputi segala bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahraga yang dibina. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi, tempahan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi atlet sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon atlet mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : “Pembinaan

dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Untuk mewujudkan ini, maka lembaga pembinaan merupakan bagian dari pengembangan keolahragaan yang terdapat pada masyarakat secara keseluruhan yang di dalamnya memuat latihan-latihan teknik dari salah satu cabang olahraga sebagai media pengembangan dan pendidikan gerak, salah satunya cabang sepakbola yang banyak digemari oleh masyarakat remaja.

Selain itu olahraga sepakbola juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Sepakbola adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat. Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu, dan dalam permainan ini perlukan teknik-teknik dasar diantaranya *shooting*, menggiring bola (*mendribel*), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. Pada penelitian kali ini peneliti khusus membahas pada ketepatan *shooting*.

*Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang. Dalam melakukan *shooting* seorang pemain sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, kecepatan dan koordinasi mata kaki. *Power* otot tungkai akan memudahkan pemain dalam melakukan tendangan yang keras serta *power* otot tungkai akan menghasilkan gerakan tendangan yang tiba-tiba serta cepat sehingga *shooting* yang dilakukan akan menghasilkan bola yang meluncur cepat ke arah gawang lawan, serta koordinasi mata dan kaki berguna untuk mengarahkan bola dengan tepat.

*Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai seseorang dalam melakukan kontraksi otot yang kuat serta cepat sehingga menghasilkan gerakan tendangan cepat dan keras. *Power* otot tungkai bergantung dari massa otot yang dimiliki oleh seorang pemain bola serta kemampuan otot tersebut dalam berkontraksi dengan cepat.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota, diketahui bahwa ketepatan *shooting* sepakbola pemain masih kurang optimal, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Bola yang *dishooting* terkadang tidak mengarah ke gawang melainkan melambung ke atas. Hal itu disebabkan tidak maksimalnya kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh beberapa orang pemain. Selain itu tendangan dari sebagian pemain yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran, di

sebabkan koordinasi mata kaki pemain tersebut belum maksimal. *Shooting* yang tidak tepat akan berakibat pada prestasi pemain dalam olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka dapat didentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ketepatan *shooting* sepakbola beberapa pemain masih kurang maksimal, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan.
2. Kekuatan otot tungkai sebagian dari pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota juga kurang maksimal sehingga berakibat pada hasil ketepatan *shooting* sepakbola.
3. *Power* otot tungkai pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota juga kurang maksimal sehingga *shooting* yang dilakukan masih lamban.
4. Koordinasi mata dan kaki pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota juga kurang maksimal sehingga *shooting* sepakbola sebagian pemain banyak yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
2. Bahan pertimbangan bagi pelatih dalam mengetahui kemampuan ketepatan *shooting* pemainnya.
3. Bagi pemain bola Klub Tunas Muda, dapat meningkatkan kemampuan dalam

melakukan *shooting* kearah gawang dengan *shooting* bola yang kuat dan terarah.

4. Sebagai bahan masukan bagi yang akan melakukan penelitian dalam pembinaan kondisi fisik dan teknik *shooting* dalam olahraga sepakbola.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat *Power* Otot Tungkai

###### a. Pengertian *Power*

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah *power*. Menurut Harsono (2001:24) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Menurut Mylsidayu (2015:136) menjelaskan bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan.

*Power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Kebanyakan dalam cabang olahraga sangat dibutuhkan *power* otot seperti permainan sepakbola, dengan mengerahkan tenaganya secara *explosive* untuk melakukan *shooting* sehingga tendangan dapat dimaksimalkan.

Menurut Annarino dalam Bafirman (2008:82) “*power* otot adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *eksplosive* dalam waktu yang cepat”. Kutipan ini menjelaskan bahwa dalam *power* terdiri dari perpaduan

unsur kecepatan dan kekuatan, daya ledak memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan secara tiba-tiba dengan cepat. Salah satunya dalam melakukan tendangan *shooting* yang keras dan cepat.

Menurut Corbin dalam Bafirman (2008:82) “*power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *eksplosive* atau dengan cepat”. Dari keterangan ini diketahui bahwa *power* yang dimiliki oleh seseorang dapat ditampilkan dan dapat dilihat oleh orang lain dengan bentuk hasil gerakan yang *eksplosive* atau cepat sehingga tendangan *shooting*nya sangat keras.

*Power* yang tinggi dan maksimum hanya dapat ditimbulkan dengan adanya daya otot yang kuat dan kontraksi otot yang cepat. Kemampuan atau tenaga yang dihasilkan dapat digunakan untuk melakukan atau menampilkan gerakan-gerakan teknik dalam berolahraga sehingga tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi dapat dilaksanakan. Sebagaimana menurut Akbar (2017:73) *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat.

Menurut Jensen dalam Bafirman (2008:83) “*power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa kejarak yang diinginkan”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa *power* otot tungkai merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam

suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan demikian, seorang pemain bola harus memiliki *power* atau daya ledak otot tungkai yang bagus agar dapat melakukan tendangan khususnya tendangan *shooting* sepakbola dengan baik.

Hal di atas selaras dengan pendapat Sukarman (2018:286) Dalam menendang bola *power* otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan meningkatkan latihan terutama latihan *power* otot tungkai. Untuk menghasilkan *shooting* yang baik maka perlu adanya kondisi fisik yang baik pula, Kondisi fisik yang digunakan adalah *power* otot tungkai selain itu koordinasi mata kaki juga sangat di butuh dalam melakukan *shooting*. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam melakukan tendangan (*shooting*) langsung ke gawang untuk mencetak goal. Peran serta *power* otot tungkai sangat menentukan, karena *power* otot tungkai sangat menentukan, karena *power* otot tungkai yang berfungsi mengayunkan kaki menendang kearah depan dilakukan dengan cepat dan dalam waktu relatife singkat.

#### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai**

*Power* yang dimiliki oleh seseorang akan timbul jika orang tersebut memiliki kekuatan yang maksimal dan kemampuan kontraksi otot yang baik. karena *power* yang dimiliki oleh seseorang itu bergantung pada kekuatan yang dimilikinya dan kemampuan kontraksi ototnya yang cepat sehingga dapat menghasilkan daya atau kemampuan untuk melakukan gerakan yang eksplosif.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008:85) faktor yang mempengaruhi daya ledak otot yaitu:

### 1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi yang maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre 1982 dalam Bafirman (2008) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu : “ (1). Kekuatan maksimal, (2). Kekuatan daya ledak otot, (3). Kekuatan daya tahan “. Faktor psikologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme enersi, sudut sendi dan aspek psikologi.

### 2. Kecepatan

Menurut Matthew dalam Bafirman (2008) kecepatan adalah “ suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat singkat mungkin “Disamping itu kecepatan juga didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Astrand 1986 dalam Bafirman (2008), “ faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin”.

Dari pendapat kutipan di atas dapat dikatakan bahwa *power* adalah suatu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki untuk dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik dasar dan juga mencegah terjadinya cedera serta untuk mencapai prestasi maksimal atau untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas. *Power* merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga lebih kuat dan sebagai kemampuan untuk melakukan perlawanan.

### c. Otot Tungkai

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot kaki adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Otot yang dimiliki oleh seseorang berbeda dengan orang lainnya, penampang otot seseorang menunjukkan kekuatan yang dimilikinya, semakin besar penampang otot seseorang maka semakin besar pula kekuatan yang dimilikinya sehingga dapat menghasilkan *power* yang besar juga yang berguna disaat melakukan aktivitas olahraga.

Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Santosa dkk (2012:193) menyebutkan bahwa memahami fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *intraselular* otot. Oleh karena itu perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot, agar perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel-sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami.

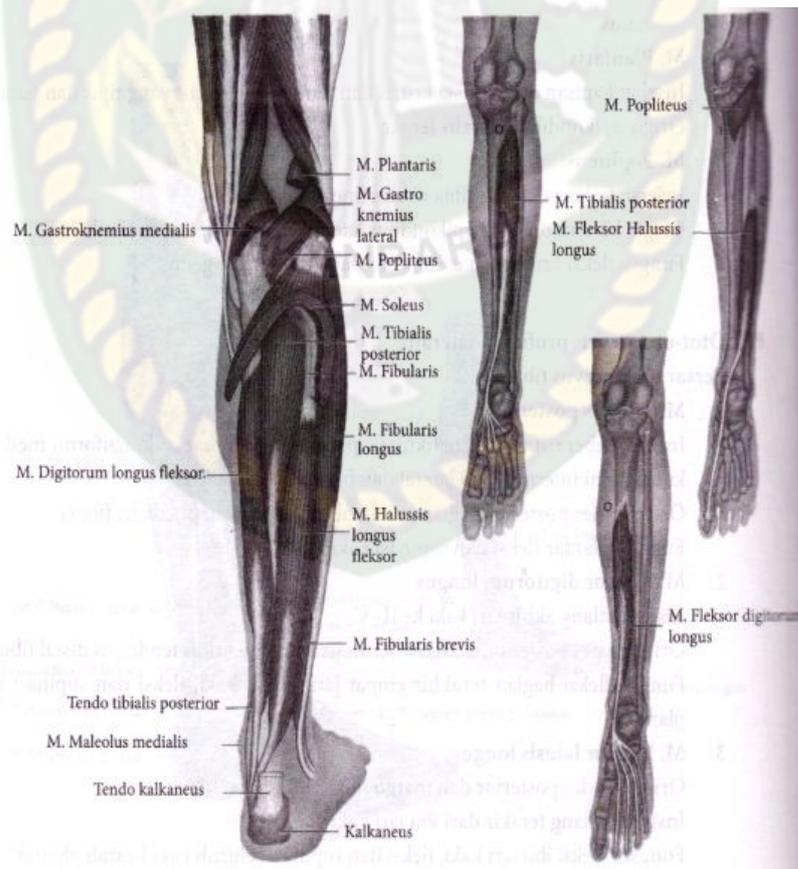
Otot berfungsi sebagai suatu alat gerak tubuh seseorang. Oleh karena itu setiap orang harus memahami dinamika perubahan *intraselular* otot agar sewaktu beraktifitas orang tersebut dapat memfungsikan ototnya sesuai dengan aktifitas yang akan dijalannya, contoh seseorang yang akan melakukan lompatan tinggi maka dia harus dapat memfungsikan otot tungkainya sehingga menimbulkan daya dorong tubuh ke arah atas.

Kemudian Santosa dkk (2012:193) menjelaskan bahwa secara mikroskopis otot rangka terdiri dari satuan-satuan serabut otot. Satu serabut otot, adalah satu sel otot, panjangnya dapat beberapa cm. Satu sel otot mempunyai banyak inti sel yang biasanya terletak dibagian periferi dekat kepada membran sel.

Otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa otot kaki terdiri dari otot kaki atas, dan otot kaki bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot kaki adalah bagian keseluruhan kaki yang terdiri dari berbagai susunan otot yang saling berkaitan untuk memungkinkan melakukan suatu gerak.

Gambar otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Otot Tungkai Bagian Bawah (Syarifuddin, 2009:130).

## 2. Hakikat Keterampilan *Shooting*

### a. Pengertian *Shooting*

*Shooting* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Kemampuan menembak (*shooting*) harus dimiliki oleh semua pemain. Dalam melakukan *shooting* daya ledak sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan. Jika, seorang pemain memiliki daya ledak yang bagus maka hasil *shooting* yang dihasilkan akan maksimal.

Menurut Adityatama (2017:86) Ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola merupakan salah teknik dasar dalam sepakbola namun cukup sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil. Tujuan dalam permainan sepakbola adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat tim tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Tingkat keberhasilan pemain memasukkan bola ke gawang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik.

Semua orang tahu, tujuan akhir sepakbola adalah mencetak gol. Dalam pertandingan, permainan yang menawan kadangkala terasa tak bermakna kalau ternyata harus berakhir dengan kalah jumlah gol. Pendek kata, semua yang dilakukan dalam sepakbola, baik itu mengumpan, menggiring, men-*sliding* dan sebagainya, hanyalah untuk satu muara: gol. Untuk bisa mencetak gol, pemain harus menembak (*shooting*).

Menurut Iskandar (2019:3) Teknik yang buruk dalam melakukan *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Di level dunia pun banyak pemain melakukan *shooting* yang terlalu tinggi, melebar, atau bahkan ragu-ragu dalam melakukannya. Dengan demikian, kegagalan melakukan *shooting* juga berarti kegagalan mencetak angka atau gol. Tiap pemain mempunyai fungsi yang berbeda-beda yaitu penyerang atau pemain depan berfungsi sebagai penyerang, oleh karena itu seorang pemain depan dituntut untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan. Kemudian pemain tengah atau gelandang berfungsi sebagai pengumpan bola atau bisa juga gelandang bertugas membantu penyerang untuk memasukan bola ke gawang. Dengan demikian banyak pelatih-pelatih memaksimalkan *shooting* untuk mencapai kemenangan

Kemampuan menembak harus dimiliki oleh semua pemain, khusus untuk *striker* atau *forward*, kemampuan dan nalurinya untuk menembak dan mencetak gol harus lebih hebat diatas pemain-pemain lainnya. Hasil dari tendangan bola yang menggunakan punggung kaki adalah bola bergerak dengan cepat, dan kuat serta lurus kearah yang dituju. Bola cenderung bergerak tidak mendatar di atas rumput, melainkan bergerak ke udara.

#### **b. Teknik *Shooting***

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain ke dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-

gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola dan *shooting*.

Menurut Mielke (2003:68) Cara melakukan *shooting* adalah mendekati bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus. Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah disamping bola. Dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah. Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuh maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *shooting* merupakan tendangan bola ke arah gawang, yang dilakukan disini adalah menendang bola dengan menggunakan punggung kaki. Posisi berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik, salah satu badan sebagai penumpu dengan sedikit menekukkan lutut kaki. Kaki yang terkuat digunakan untuk menendang bola, kedua tangan berada di samping badan normal untuk mendukung keseimbangan badan. Menendang bola

dengan punggung kaki dilakukan dengan cara kaki penumpu berada di dekat bola, kemudian kaki terkuat yang digunakan untuk menendang bola digerakkan dari belakang ke arah depan dengan ayunan kaki yang cukup kuat. Punggung kaki dikenakan pada bola sehingga bola akan meluncur lurus dan cepat ke arah gawang



Gambar 2. Gerakan *Shooting*  
(Luxbacher, 2012:15)

## B. Kerangka Pemikiran

Untuk melakukan *shooting* dibutuhkan kondisi fisik yang bagus. Komponen kondisi fisik diantaranya yang dapat meningkatkan *shooting* adalah *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki. Baiknya hasil *shooting* yang di hasilkan bergantung pada tingkat atau keadaan *power* dan koordinasi yang dimiliki oleh pemain.

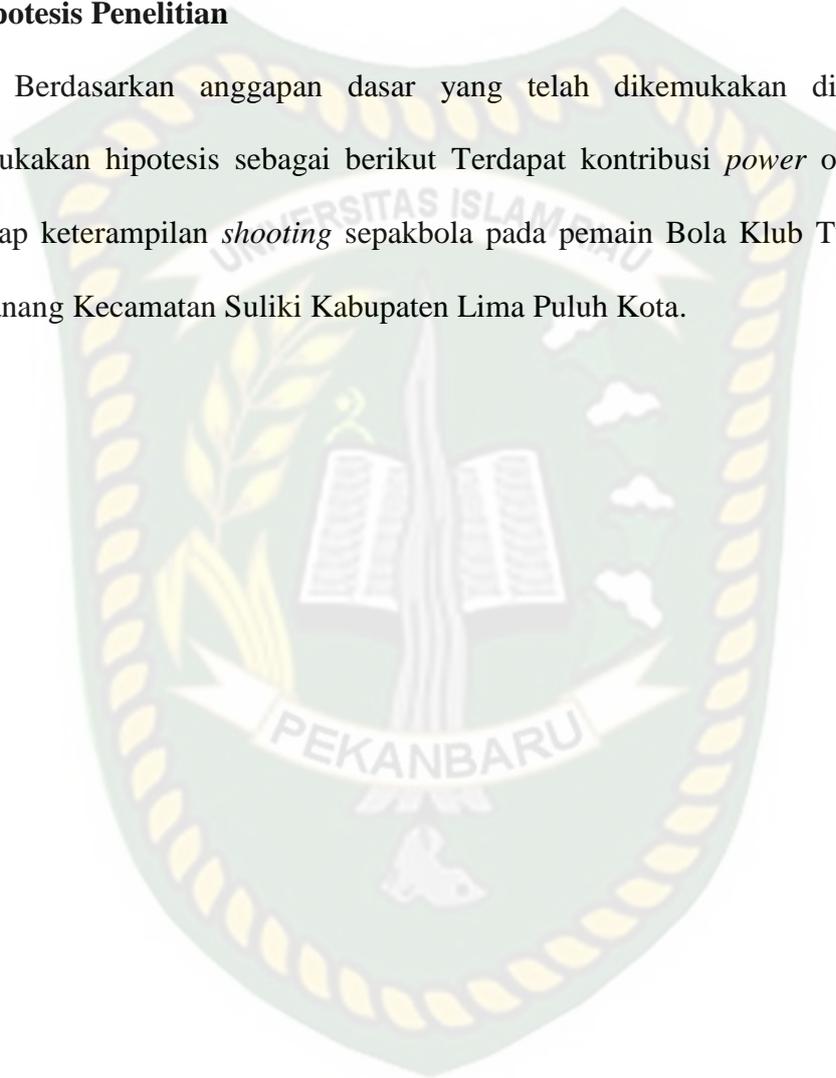
*Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat, dengan kontraksi otot tungkai yang kuat dan kecepatan kontraksi yang cepat akan menghasilkan gerakan *shooting* yang keras.

*Shooting* merupakan salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk memaksimalkan ketepatan *shooting* maka hal yang paling diutamakan adalah memaksimalkan *power* otot tungkai yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat di asumsikan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang baik maka akan menghasilkan *shooting* yang kuat dan tepat ke sasaran.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas ( $X_1$ ) adalah *power* otot tungkai, serta sebagai variabel terikat (Y) adalah ketepatan *shooting* ke gawang.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 19 orang pemain.

##### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 19 orang.

### C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1) *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi.

2) Keterampilan *Shooting*

Keterampilan *shooting* adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya gampang, tapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar *shooting* yang kita lakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol.

### D. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari macam tes yaitu tes kekuatan otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki dan tes ketepatan *shooting* ke gawang.

Berikut adalah tes yang akan digunakan:

**1) Tes *Power Otot Tungkai Dengan (Standing Long Jump Test (Broad Jump) Widiastuti (2017:111):***

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak kaki

Peralatan yang dibutuhkan :

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas

Petunjuk pelaksanaan :

Testee berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat,

dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik

Pencatatan hasil:

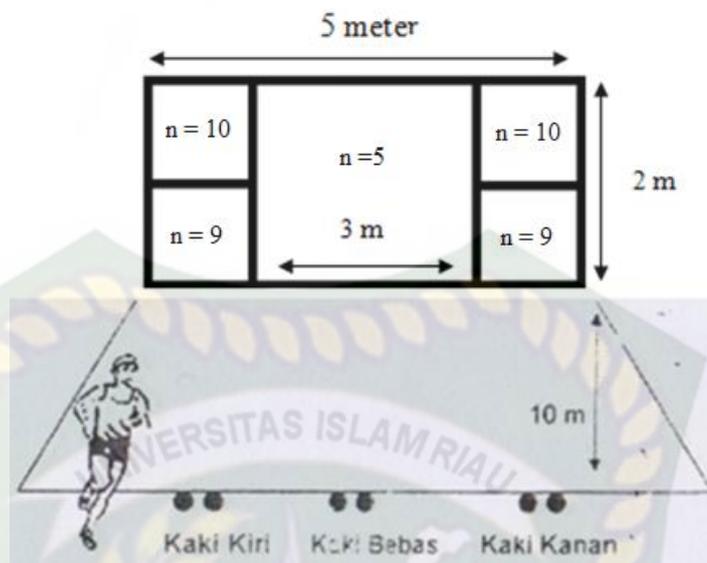
Pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3. Tes *Standing Long Jump Test (Broad Jump)*  
(Widiastuti, 2017:112)

## 2) Tes *Shooting At The Ball (Arsil, 2010:145):*

Tes *Shooting At The Ball* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah di tentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Lapangan yang digunakan untuk tes *shooting* ini adalah lapangan sepakbola yang memiliki tembok sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran) dengan gambar sebagai berikut :



Gambar 4. Tes *Shooting At The Ball*  
(Arsil, 2010 :145)

Keterangan :

N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

Cara pelaksanaan:

- 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola berada ditengah
- 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang
- 3) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang
- 4) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang
- 5) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang

Pencatatan hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan di teliti.

### 2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang Kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota, maka dilakukan tes *power* otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki dan tes *shooting*.

### F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu : melihat kontribusi *power* otot tungkai (X) terhadap hasil keterampilan *shooting* bola (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut rxy:

$$r_{x,y} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi**

Nilai Korelasi	Kategori
Sama dengan 0,00	Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	Rendah
Antara 0,40-0,599	Sedang
Antara 0,60-0,799	Kuat
Antara 0,80-1,000	Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus:  $KD = r^2 \times 100$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan analisa data yang diperoleh dari penelitian maka di dapatkan hasil bahwa *power* otot tungkai memiliki kontribusi terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota, dimana *power* otot tungkai sebagai variabel X diukur dengan menggunakan tes *standing broadjump* sedangkan keterampilan *shooting* sebagai variabel Y diukur menggunakan tes *shooting*.

Penelitian yang telah dilakukan terhadap sampel penelitian yang berjumlah 19 orang, yaitu Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota diperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal sebagai berikut:

#### **1. *Power* Otot Tungkai (X) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

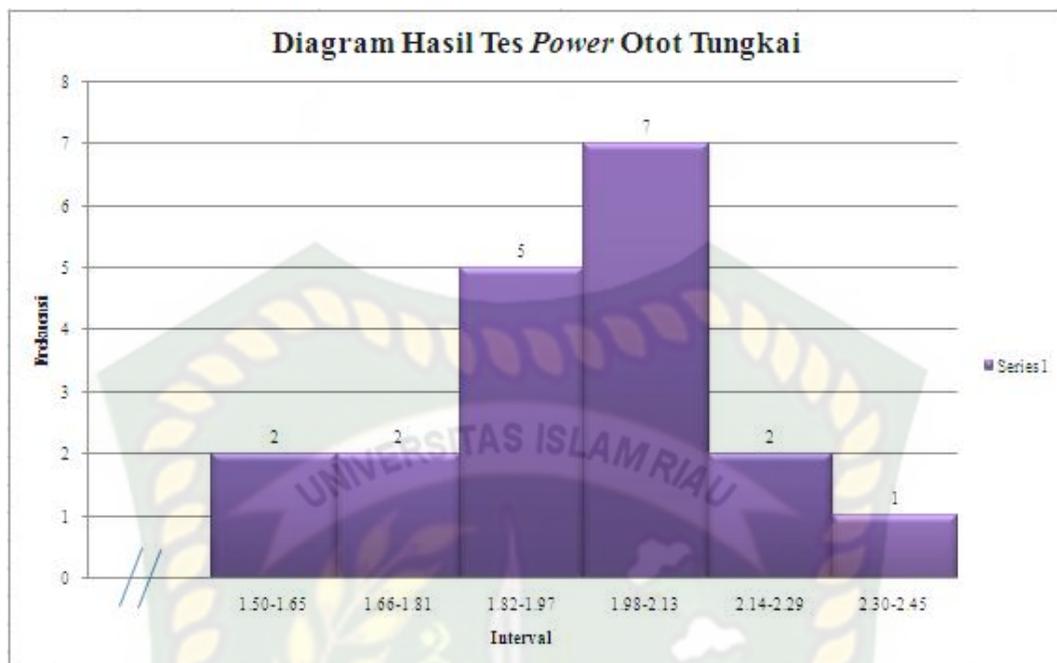
Pengukuran terhadap *power* otot tungkai dengan tes *standing broadjump*, diperoleh *power* otot tungkai terendah yang dicapai adalah 1.50 meter dan *power* otot tungkai maksimal adalah 2.45 meter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 1.97 meter, (2) simpangan baku = 1.97 meter, (3) median = 2 meter dan modus = 2 meter.

Data hasil pengukuran power otot tungkai tersebut didistribusi frekuensikan dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas interval sedangkan panjang kelas intervalnya sebanyak 0.16 yang tersebar yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1.50-1.65 terdapat 2 orang atau 10.53%, pada kelas interval kedua pada rentang 1.66-1.81 terdapat 2 orang atau 10.53%, pada kelas interval ketiga pada rentang 1.82-1.97 terdapat 5 orang atau 26.32%, pada kelas interval keempat pada rentang 1.98-2.13 terdapat 7 orang atau 36.84%, pada kelas interval kelima pada rentang 2.14-2.29 terdapat 2 orang atau 10.53%, pada kelas interval keenam pada rentang 2.30-2.45 terdapat 1 orang atau 5.26%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai (X) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.50 - 1.65	2	10.53%
2	1.66 - 1.81	2	10.53%
3	1.82 - 1.97	5	26.32%
4	1.98 - 2.13	7	36.84%
5	2.14 - 2.29	2	10.53%
6	2.30 - 2.45	1	5.26%
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot tungkai yang terdapat pada tabel di atas dapat ditunjukkan pada grafik sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Frekuensi Data *Power Otot Tungkai* (X) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

## **2. Hasil Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

Pengukuran keterampilan *shooting* sepakbola menghasilkan nilai skor *shooting* terendah yang diperoleh pemain adalah 50 dan nilai skor *shooting* tertinggi adalah 210. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 142.89, (2) simpangan baku = 46.44, (3) median = 145, dan modus = 145.

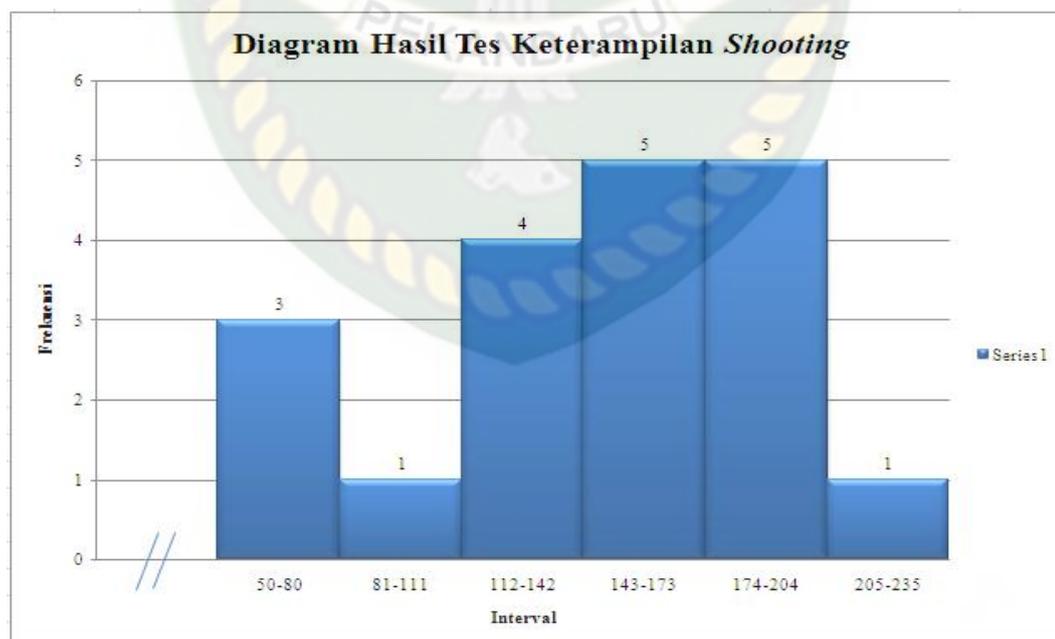
Data skor hasil tes keterampilan *shooting* tersebut didistribusi frekuensikan banyak 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 31 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 50-80 terdapat 3orang atau 15.79%, pada kelas interval kedua pada rentang 81-111 terdapat 1 orang atau 5.26%, pada kelas interval ketiga pada rentang 112-142 terdapat 4 orang atau 21.05%, pada kelas interval keempat pada rentang 143-173 terdapat 5 orang atau 26.32%, pada kelas

interval kelima pada rentang 174-204 terdapat 5 orang atau 26.32%, pada kelas interval keenam pada rentang 205-235 terdapat 1 orang atau 5.26%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 - 80	3	15.79%
2	81 - 111	1	5.26%
3	112 - 142	4	21.05%
4	143 - 173	5	26.32%
5	174 - 204	5	26.32%
6	205 - 235	1	5.26%
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari keterampilan *shooting* sepakbola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Gambar 2. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

## B. Analisa Data

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan terhadap Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota dimana data tersebut yaitu data variabel X adalah *power* otot tungkai dan data yang menjadi variabel Y adalah keterampilan *shooting* sepakbola. Kedua data hasil tes kemudian dihitung menggunakan rumus korelasi sehingga diketahui bahwa *power* otot tungkai pemain memiliki kontribusi terhadap keterampilan *shooting* sepakbola.

Keberartian tersebut diuji menggunakan hipotesis yang telah diajukan yaitu: terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

Dari hasil perhitungan menggunakan teknik korelasi diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada Pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota didapat nilai  $r_{hitung} = 0,528$  dengan nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% yaitu  $r_{tabel} = 0,456$ , sehingga dengan demikian data hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,528 > 0,456$ . Hal ini berarti bahwa terdapat kontribusi dari antara variabel X terhadap variabel Y atau terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

Adanya nilai hubungan dari *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola tersebut menunjukkan bahwa sewaktu pemain Bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota melakukan teknik *shooting*, *power* otot tungkai yang mereka miliki memberikan kontribusi sebesar 27,88% sedangkan sisanya 72.12% diperkirakan keterampilan *shooting* sepakbola dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti koordinasi mata dan kaki serta tingkat penguasaan teknik yang dimiliki oleh para pemain.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan keterampilan *shooting* sepakbola, ini menandakan bahwa *power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Sehingga dapat dipahami bahwa *power* otot tungkai yang baik akan memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu *shooting* sepakbola dengan tepat ke arah gawang.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain *shooting* bola, ketika pemain melihat sasaran di gawang kemudian syaraf otak memberikan respon kepada otot tungkai untuk melakukan tendangan yang keras sehingga secara bersamaan *power* otot tungkai membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

Hasil penelitian ini menandakan bahwa *power* otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting*nya, semakin baik *power* otot tungkai pemain, maka akan semakin baik pula keterampilan *shooting* sepakbola yang dimilikinya, sehingga unsur kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai ini sebaiknya dapat dikembangkan melalui latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai sehingga akan lebih memaksimalkan keterampilan pemain dalam melakukan *shooting*.

Selain *power* otot tungkai faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain melakukan *shooting* bola seperti adalah tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Penguasaan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Penguasaan teknik *shooting* sepakbola yang baik oleh pemain akan lebih maksimal juga apabila juga didukung oleh koordinasi mata dan kaki yang baik sehingga akan menghasilkan *shooting* sepakbola yang tepat pada gawang sesuai dengan arah yang diinginkan saat bola di tendang. Sehingga untuk menghasilkan teknik *shooting* sepakbola yang mumpuni pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ini harus melatih keterampilannya dalam melakukan *shooting* yang didukung dengan latihan selain latihan *power* otot tungkai yaitu latihan koordinasi sehingga pemain dapat

menguasai keterampilan *shooting* ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota dalam olahraga sepakbola.

Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik *shooting* sepakbola sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi yang baik tidak mungkin teknik *shooting* sepakbola tidak dapat ditingkatkan dan dimantapkan, oleh karena itu pemain harus tekun dalam berlatih teknik dan strategi serta juga harus memiliki keinginan yang kuat untuk menjaga kondisi fisik yang baik untuk memaksimalkan keterampilan teknik *shooting* sepakbola.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar = 27,88% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,528 > r_{tabel} = 0,456$ .

#### B. Saran

1. Kepada pada pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya *power* otot tungkai, karena dengan kedua unsur tersebut keterampilan *shooting* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya keterampilan shooting sepakbola, peneliti menyarankan pada pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan *power* otot tungkai para pemain bola Klub Tunas Muda Limbanang Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *shooting* sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2).
- Akbar, M T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Iskandar, M I. (2019). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelentukan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Colomadu Karanganyar Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(2).
- Luxbacher, J. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Pakarnya Pustaka.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: FPOK Upi.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarman. (2018). Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepak Bola Persila Bima. *JIME*, 4(1).
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

