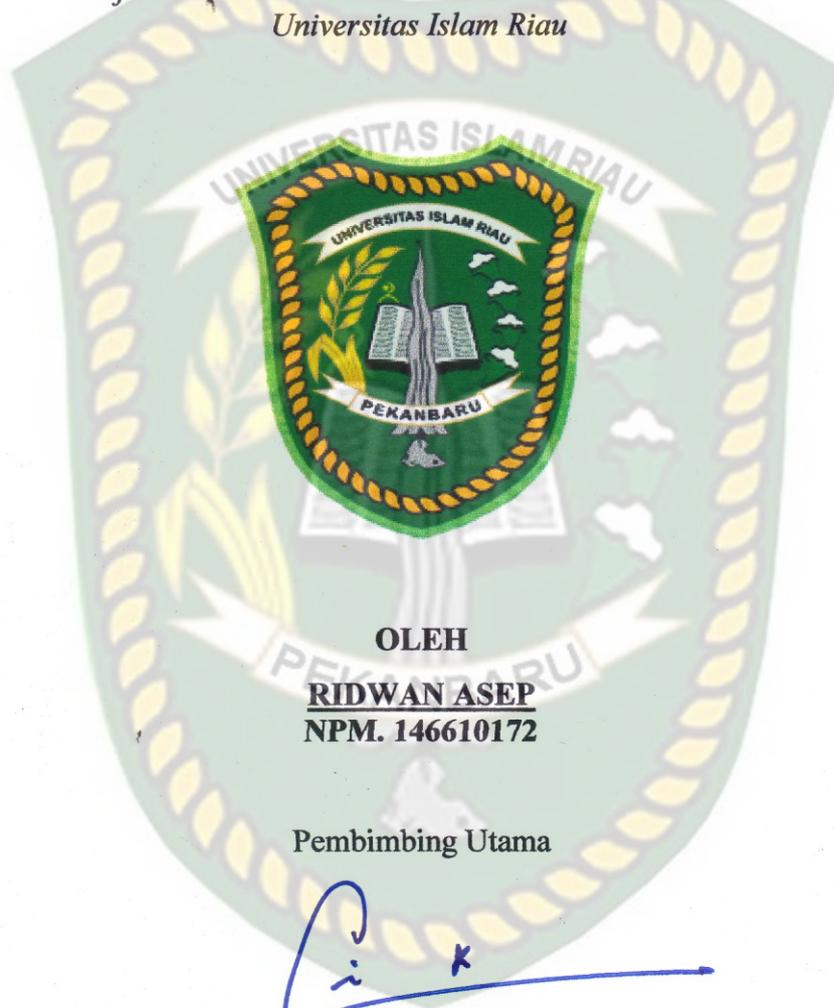


**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN
HASIL *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA U17
SSB KAMPAK DISDIK JUNIOR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

RIDWAN ASEP
NPM. 146610172

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

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

ABSTRAK

Ridwan Asep, 2021. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior yang berjumlah 13 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *power* otot tungkai dengan standing broadjump, dan tes ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior sebesar 42,25% dengan nilai $r_{hitung} = 0,650 > r_{tabel} = 0,553$.

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

ABSTRACT

Ridwan Asep, 2021. The Contribution of Limb Muscle Power to the Accuracy of Shooting Results in the U17 Soccer Game of SSB Ax, Junior Education.

The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle power to the accuracy of shooting results in the U17 football game SSB Kampak Disdik Junior. The type of this research is correlation. The population and sample in this study were 13 players of SSB Kampak Disdik Junior U17 players. The research instrument used was a leg muscle power test with a standing broadjump, and a shooting accuracy test in a soccer game. The data analysis technique used is the correlation value test. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that the contribution of leg muscle power to the accuracy of shooting results in the U17 football game SSB Kampak Disdik Junior is 42,25% with a value of $r_{count} = 0.650 > r_{table} = 0.553$.

Keywords: Limb Muscle Power, Shooting Accuracy

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 Ketepatan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior”**.

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

1. Bapak Romi Cendra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal 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 Sekretaris 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, Agustus 2021

Penulis,



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
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
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	7
a. Pengertian <i>Power</i>	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai	9
c. Otot Tungkai	10
2. Hakikat Ketepatan <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.....	22
F. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL PENELETIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi Hasil Penelitian.	24
B. Analisa Data.....	28
C. Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

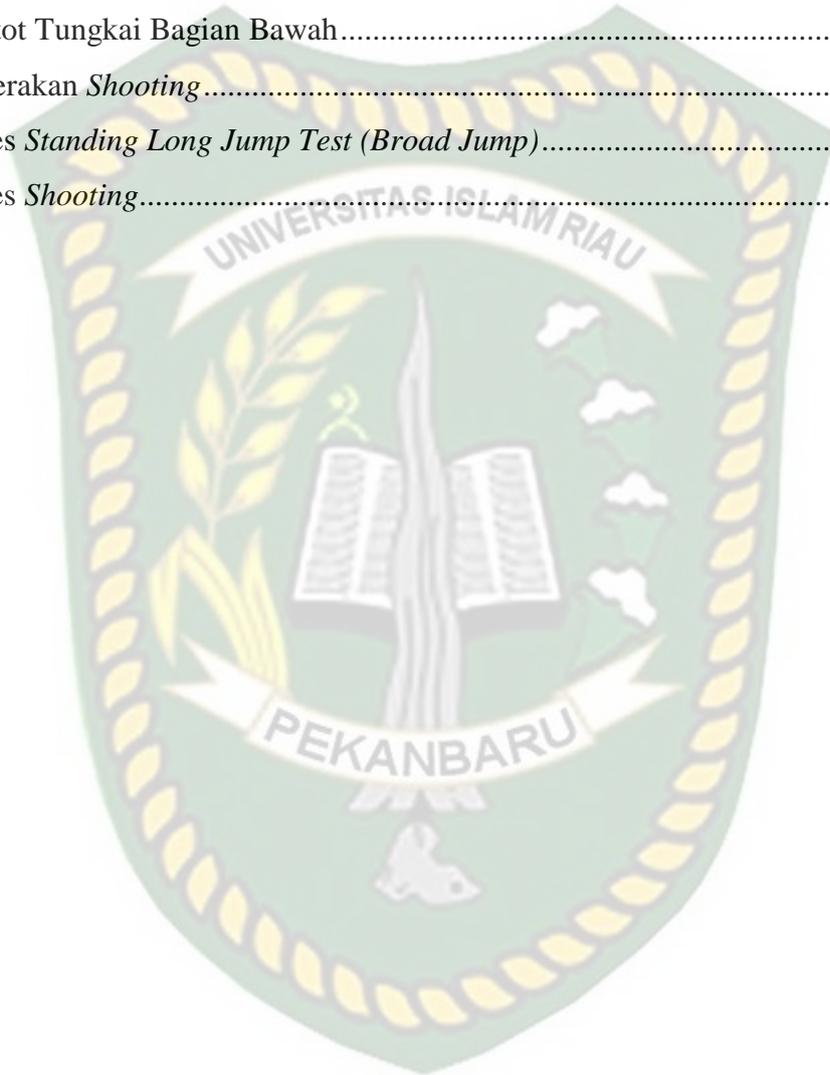
	Halaman
1. Kategori Nilai Korelasi	23
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior	25
3. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola (Y) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior	27

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
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</i>	21



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior	26
2. Histogram Frekuensi Skor Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior	27



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai SSB U17 Kampak Disdik Junior.....	35
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai SSB U17 Kampak Disdik Junior.....	36
3. Tabel Data Hasil Tes Ketepatan Hasil <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.....	37
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Ketepatan Hasil <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.....	38
5. Korelasi X (<i>Power</i> Otot Tungkai) ke Y (Ketepatan Hasil <i>Shooting</i>) Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.....	39
6. R tabel.....	41
7. T hitung.....	42
8. T tabel.....	43
9. Dokumentasi Penelitian.....	44

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 U17 SSB Kampak Disdik Junior, 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 *power* otot tungkai yang dimiliki oleh beberapa orang pemain. Selain itu tendangan dari sebagian pemain yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran, disebabkan 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 Ketepatan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.**

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 U17 SSB Kampak Disdik Junior juga kurang maksimal sehingga berakibat pada hasil ketepatan *shooting* sepakbola.
3. *Power* otot tungkai pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior juga kurang maksimal sehingga *shooting* yang dilakukan masih lamban.
4. Koordinasi mata dan kaki pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior 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 ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior

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 U17 SSB Kampak Disdik Junior, dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *shooting* kearah gawang dengan *shooting* bola yang kuat dan terarah.
4. Sebagai bahan masukan bagi yang akan melakukan peneltian 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 Miik :

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 *power* 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 tungkai 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 tungkai 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.

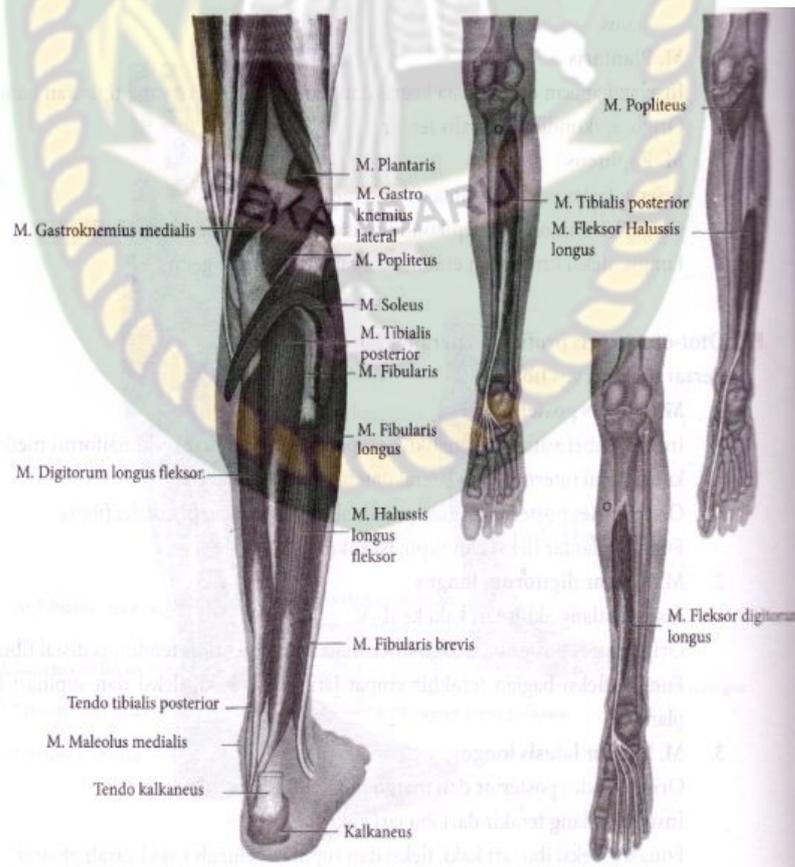
Otot berfungsi sebagai suatu alat gerak tubuh seseorang. Oleh karena itu setiap orang harus memahami dinamika perubahan *intraselular* otot agar sewaktu beraktifitas orang tersebut dapat memfungsikan ototnya sesuai dengan aktifitas yang akan dijalannya, contoh seseorang yang akan melakukan lompatan tinggi 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 tungkai terdiri dari otot tungkai atas, dan otot tungkai bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot tungkai 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 Ketepatan Hasil *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. Baiknya hasil *shooting* yang di hasilkan bergantung pada tingkat atau keadaan *power* dan koordinasi yang dimiliki oleh pemain.

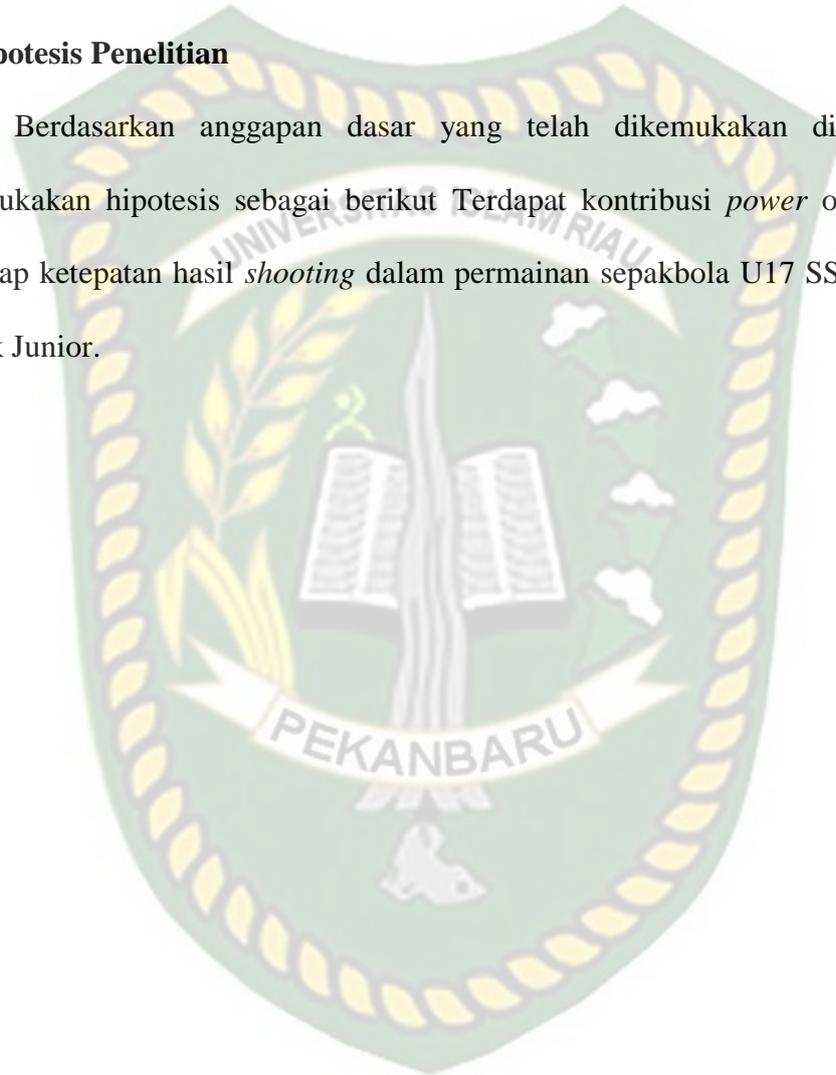
Power otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat, dengan kontraksi otot tungkai yang kuat dan kecepatan kontraksi yang cepat akan menghasilkan gerakan *shooting* yang keras.

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 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 ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.



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 U17 SSB Kampak Disdik Junior yang berjumlah 13 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 13 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) Ketepatan *Shooting*

Ketepatan *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 *power* otot tungkai

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* (Nurhasan, 2001:163):

Tujuan : Mengukur keterampilan menembak bola dengan tepat ke arah sasaran.

Perlengkapan : Bola, *Stop watch*, Gawang, Nomor-nomor sasaran, tali

Pelaksanaan :

- a. *Testee* berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 meter di depan gawang atau sasaran

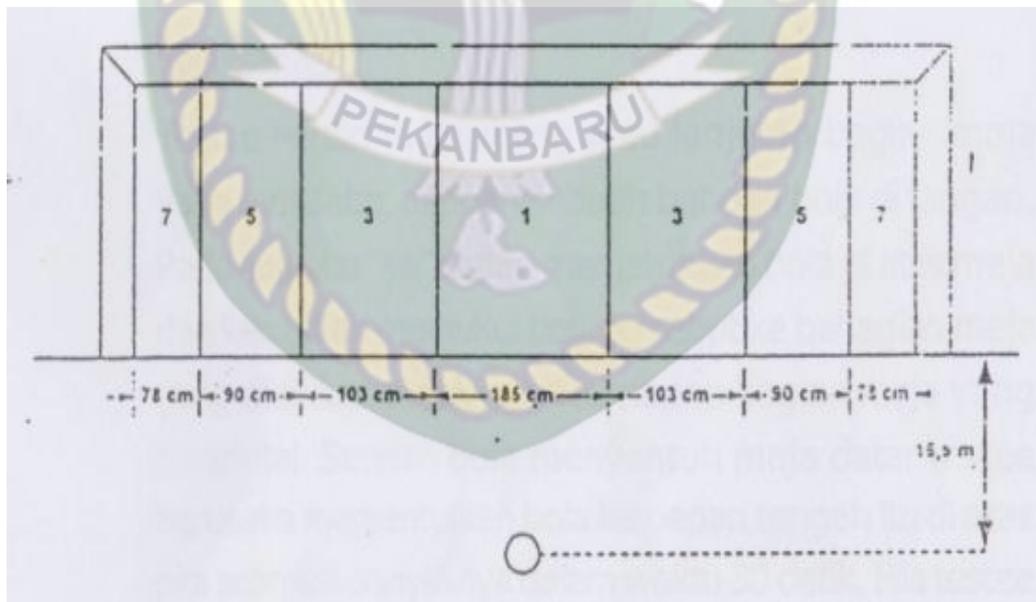
- b. Tidak ada aba-aba dari tester
- c. Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka stop watch dijalan dan berhenti saat mengenai sasaran

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a. Bola keluar dari daerah sasaran.
- b. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran

Cara menskor :

- a. Skor adalah nilai sasaran dari hasil tendangan
- b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 4. Tes *Shooting*
(Nurhasan, 2001:163)

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 ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior, 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 ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut r_{xy} :

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

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = Sampel

ΣXY = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

ΣX = Jumlah seluruh skor X

ΣY = Jumlah seluruh skor Y

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pada pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior 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

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t hitung $<$ t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pada pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior 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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini terdiri dari dua macam yaitu variabel bebas (X) ialah *power* otot tungkai dan variabel terikat (Y) adalah ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilakukan terhadap pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior yang berjumlah 13orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data hasil tes dari subyek penelitian pada 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 U17 SSB Kampak Disdik Junior

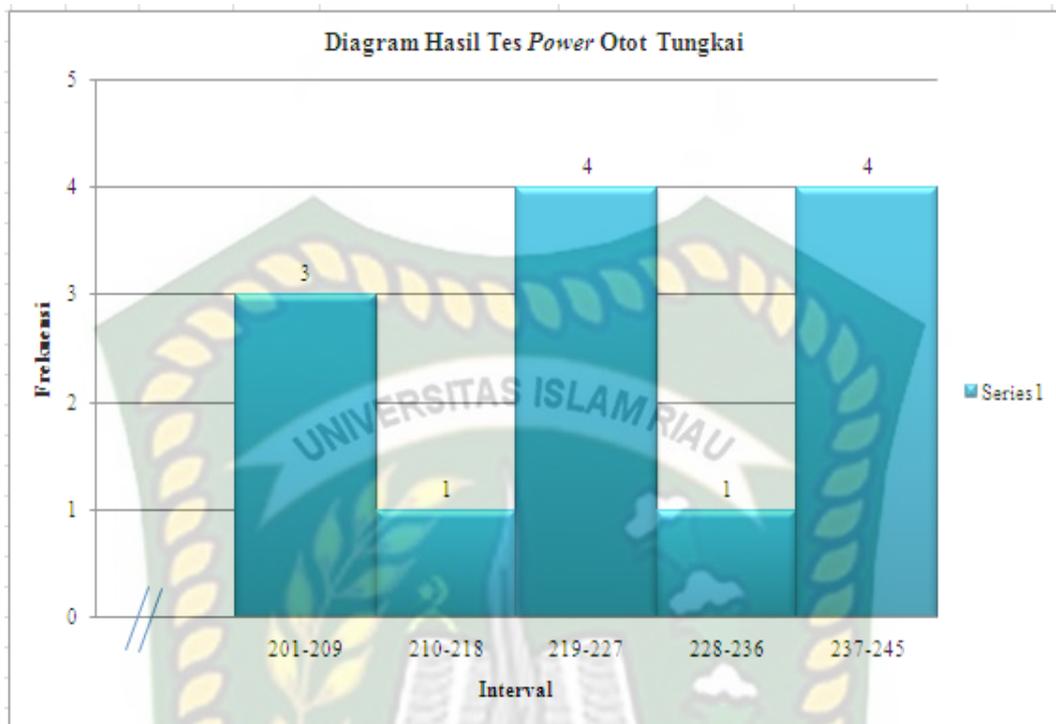
Pengukuran terhadap *power* otot tungkai, diperoleh *power* otot tungkai terendah yang dicapai adalah 201 centimeter dan *power* otot tungkai maksimal adalah 244 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 223.54; (2) simpangan baku = 14.46; (3) median = 224., dan modus = 220.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 9 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 201-209 terdapat 3 orang atau 23,08%, pada kelas interval kedua pada rentang 210-218 terdapat 1 orang atau 7,69%, pada kelas interval ketiga pada rentang 219-227 terdapat 4 orang atau 30,77%, pada kelas interval keempat pada rentang 228-236 terdapat 1 orang atau 7,69%, pada kelas interval kelima pada rentang 237-245 terdapat 4 orang atau 30,77%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai (X) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	201 - 209	3	23.08%
2	210 - 218	1	7.69%
3	219 - 227	4	30.77%
4	228 - 236	1	7.69%
5	237 - 245	4	30.77%
Jumlah		13	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot tungkai dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data *Power Otot Tungkai* (X_1) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior

2. Hasil Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Y) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan, nilai terendah yang diperoleh pemain adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 7. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 4.64; (2) simpangan baku = 1.91; (3) median = 5, dan modus = 5.

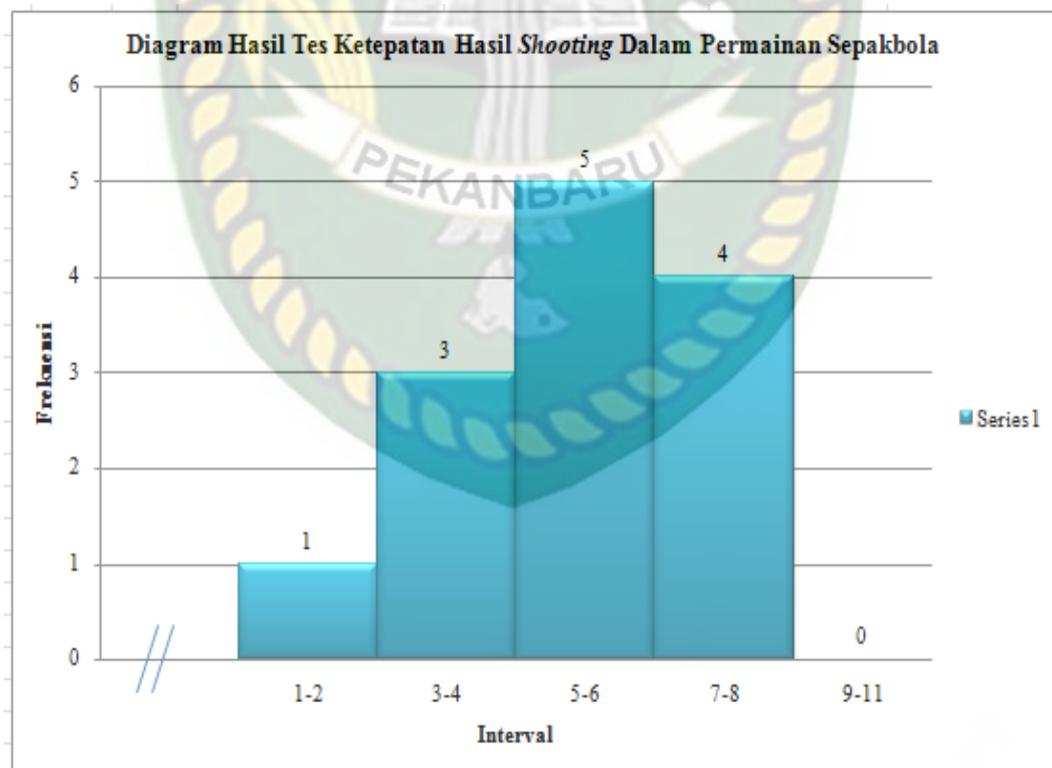
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1-2 terdapat 1 orang atau 7,69%, pada kelas interval kedua pada rentang 3-4 terdapat 3 orang atau 23,08%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5-6 terdapat 5 orang atau 38,46%, pada kelas interval keempat pada rentang 7-8 terdapat 4 orang atau

30,77%, pada kelas interval kelima pada rentang 9-11 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Y) Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1 - 2	1	7.69%
2	3 - 4	3	23.08%
3	5 - 6	5	38.46%
4	7 - 8	4	30.77%
5	9 - 11	0	0.00%
Jumlah		13	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari ketepatan *shooting* dalam permainan dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Skor Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X *power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior. Dengan kaidah pengujian sebagai berikut: Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pada pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior didapat nilai $r_{hitung} = 0,650$ yang tergolong pada kategori tingkat nilai korelasi pada kategori kuat. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior, dimana didapat $r_{hitung} = 0,650$. Pada taraf signifikan 5% didapat $r_{tabel} = 0,553$, dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,650 > 0,553$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior.

Selanjutnya untuk menguji keberartian korelasi antara variabel X dan variabel Y maka dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 3,50$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 13 - 2 = 11$ pada tingkat kepercayaan 5% adalah 1,792. Jadi t_{hitung} sebesar $3,50 > t_{tabel}$ yaitu sebesar 1,792. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari

t_{tabel} , dengan demikian hipotesis “Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior” diterima.

Sedangkan untuk mencari kriteria kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior menggunakan rumus : $KD = r^2 \times 100\%$. Dimana r merupakan angka korelasi yaitu 0,650.

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,650^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,5256 \times 100\%$$

$$KD = 42,25\%$$

Artinya besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior yakni sebesar 42,25% dan sisanya sebesar 57,75% ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti koordinasi mata dan kaki, tingkat penguasaan teknik dan mental pemain.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola, ini menandakan bahwa *power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang baik terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior, dengan *power* otot tungkai yang baik maka akan

memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu *shooting* sepakbola yang keras ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa *power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola sebesar 42,25%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola namun faktor *power* otot tungkai ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola di saat melakukan *shooting* sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain melakukan *shooting* bola, ketika pemain melihat ke gawang dan menentukan titik untuk menjadi sasaran tembakan di gawang kemudian otot tungkai 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 ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbolanya.

Selain *power* otot tungkai, masih faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain melakukan *shooting* sepakbola seperti koordinasi mata dan kaki, tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh pemain dan

mental pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior. Koordinasi mata dan kaki berguna untuk mengarahkan bola dengan tepat dan penguasaan teknik *shooting* dan mental pemain yang kuat akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* dan mental yang kuat, pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kusuma (2014:28) bahwa dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai $r = 0,675$ ($P\text{value} < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola U17 SSB Kampak Disdik Junior sebesar 42,25% dengan nilai $r_{hitung} = 0,650 > r_{tabel} = 0,553$.

B. Saran

1. Kepada pemain U17 SSB Kampak Disdik Junior untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya *power* otot tungkai, karena dengan unsur tersebut ketepatan *shooting* dalam permainan dapat lebih dimaksimalkan.
2. Bagi pelatih U17 SSB Kampak Disdik Junior, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan *power* otot tungkai agar ketepatan *shooting* dalam permainan pemain semakin baik.
3. Bagi mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR bisa dijadikan sebagai acuan penelitian ini variabelnya ada sangkut pautnya dengan penelitian yang dilakukan.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* dalam permainan.

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).
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Kusuma, A. G. A., & Junaidi, S. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhap Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(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 Mahapemain Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

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

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

