

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 2
BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Strata Satu pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

**KURNIAWAN ADE PRASETYO
166610218**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 2 BANGKINANG
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Strata 1 pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

**KURNIAWAN ADE PRASETYO
166610218**

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.
NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 2 BANGKINANG
KABUPATEN KAMPAR**

Dipersiapkan oleh :

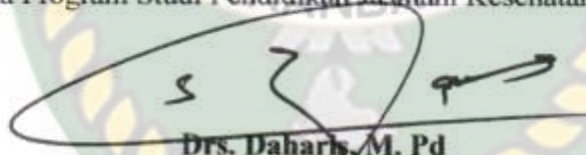
Nama : KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM : 1006128801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

PEMBIMBING



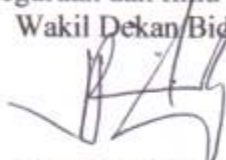
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.
NIDN. 1006128801

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Dahar, M. Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

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



Dr. Sri Amnah, S. Pd, M.Si
NIP.19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM : 1006128801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa
Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang
Kabupaten Kampar

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Raffly Henjillito, M.Pd.

NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Drs. Dahayis, M. Pd.

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM : 1006128801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

KURNIAWAN ADE PRASETYO, 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengolahan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai dan *shooting* sepakbola. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang putera. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi antara daya ledak otot tungkai dan *shooting* sepakbola, dimana r_{xy} (0,515), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Kontribusi yang dihasilkan sebesar 26,52%. Kesimpulan dari hasil analisis di atas yaitu Terdapat Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, *Shooting* Sepakbola

ABSTRACT

KURNIAWAN ADE PRASETYO, 2020. Contribution of Leg Muscle Explosion Power to the Accuracy of Football Shooting in Extracurricular Students in SMA Negeri 2 Bangkinang, Kampar Regency

This study aims to determine whether there is a contribution of leg muscle explosive power to the accuracy of football shooting in extracurricular students in SMA Negeri 2 Bangkinang, Kampar Regency. This type of research is correlational research with data processing techniques using leg muscle explosive power testing and soccer shooting. Furthermore, the data analysis techniques obtained were analyzed with simple product moment correlations. The population in this study was the extracurricular students of SMAN 2 Bangkinang, Kampar Regency, amounting to 20 people. This research sample uses a total sampling technique, meaning that the entire population is sampled. So that the number of samples in this study were 20 sons. Based on the analysis of the data obtained by the correlation between leg muscle explosive power and soccer shooting, where r_{xy} (0.515), meaning that the hypothesis is accepted and there is a contribution of leg muscle explosive power to the accuracy of football shooting in extracurricular students in SMA Negeri 2 Bangkinang, Kampar District. Contributions generated were 26.52%.

Keywords: Legs Explosive Power, Soccer Shooting

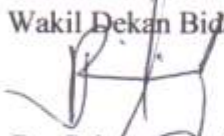
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM : 1006128801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

| Tanggal | Berita Bimbingan | Pembimbing |
|-------------------|--|--|
| 19-10-2019 | Acc Judul |  |
| 25-11-2019 | Perbaikan latar belakang, identifikasi masalah dan rumusan masalah | |
| 28-11-2019 | Penambahan teori dan jurnal serta penulisan | |
| 30-11-2019 | Perbaikan metodologi penelitian, populasi dan sampel | |
| 31-12-2019 | Pahami instrumen tes dan daftar pustaka | |
| 05-12-2019 | Acc Poroposal | |
| 03-01-2019 | Perbaikan abstrak dan lampiran | |
| 31-01-2020 | Perbaikan deskripsi data dan gambar, grafik | |
| 09-02-2020 | Perbaikan analisa data | |
| 05-02-2020 | Perbaikan pembahasan dan kesimpulan | |
| 07-02-2020 | Acc Skripsi dapat di seminarkan | |

Pekanbaru, Februari 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S. Pd, M.Si
NIP.19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini:

Nama : KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM : 1006128801
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi merupakan duplikat 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, 2/ Februari 2020
Mahasiswa yang menyatakan



KURNIAWAN ADE PRASETYO
NPM. 1006128801

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar”**. Penulisan Proposal ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

1. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Proposal ini
2. Drs. Daharis, M. Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Merlina Sari, M. Pd Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

5. Tempat Penelitian di SMAN 2 Bangkinang terutama pada Kepala Sekolah, Guru Penjas, Tata Usaha dan guru bidang studi lainnya, yang telah memberikan saran dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tepat waktu.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Juni 2019

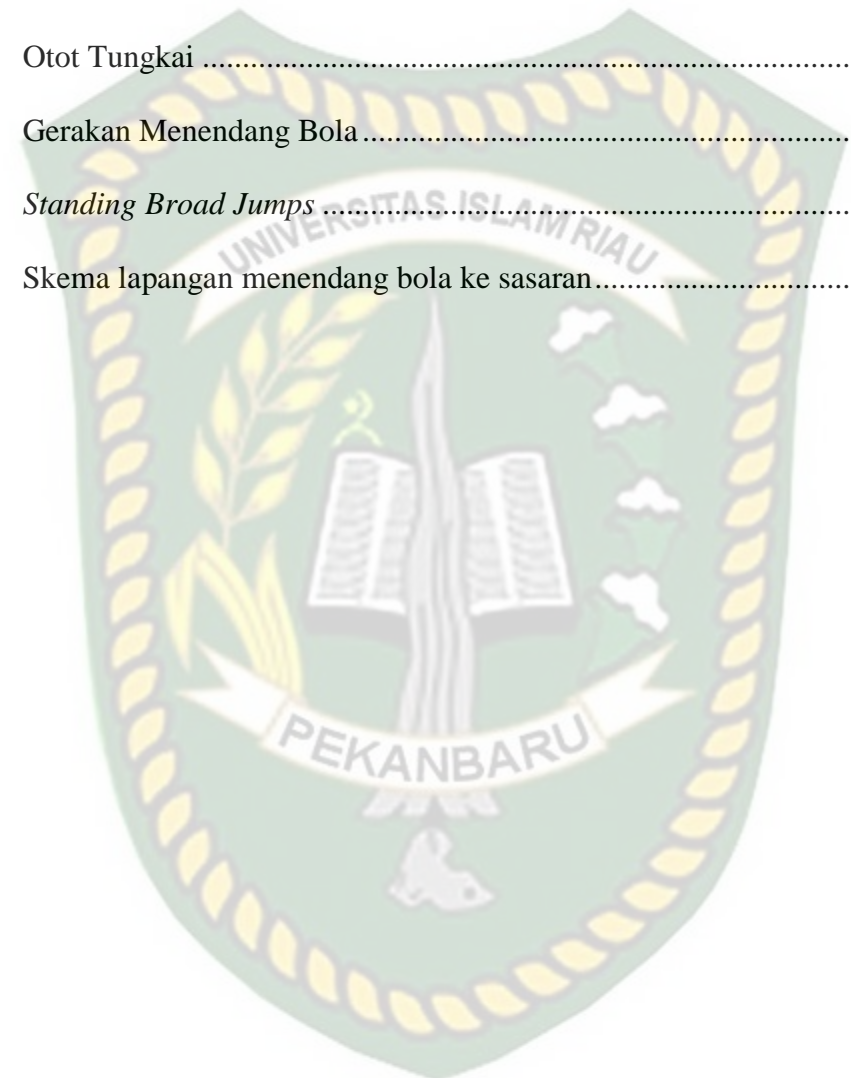
Kurniawan Ade Prasetyo

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | iv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori..... | 7 |
| 1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai | 7 |
| a. Definisi Daya Ledak Otot Tungkai | 7 |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> | 10 |
| a. Pengertian <i>Shooting</i> | 10 |
| b. Teknik <i>Shooting</i> | 12 |
| B. Kerangka Pemikiran..... | 13 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 14 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 15 |
| B. Populasi dan Sampel | 15 |
| C. Definisi Operasional | 16 |
| D. Pengembangan Instrumen | 17 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 19 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 20 |
| DAFTAR PUSTAKA | 21 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Otot Tungkai | 8 |
| 2. Gerakan Menendang Bola | 13 |
| 3. <i>Standing Broad Jumps</i> | 18 |
| 4. Skema lapangan menendang bola ke sasaran..... | 19 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda. Dengan maksud tersebut diharapkan adanya bibit muda yang berprestasi dalam semua cabang olahraga baik tingkat Daerah maupun Provinsi.

Olahraga adalah aktifitas jasmani dengan menggerakkan anggota tubuh dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Kesehatan jasmani seseorang akan meningkat semakin baik karena dalam olahraga tubuh dapat membakar lemak sekaligus memperlancar peredaran darah. Terlepas dari manfaat yang telah disebutkan olahraga juga menjadi ajang bergengsi dalam mendapatkan prestasi kejuaraan nasional dan internasional. Untuk mendapatkan prestasi yang baik perlunya pembinaan secara merata dan terprogram secara baik. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan

dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Hal tersebut bertujuan agar menciptakan generasi Indonesia yang sehat.

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, tempaan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi pemain sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon pemain mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Untuk mewujudkan ini, maka di lembaga pendidikan atau di sekolah-sekolah menurut kurikulum pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang di dalamnya memuat materi cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan gerak seperti salah satunya cabang sepakbola yang banyak digemari para peserta didik. Sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu, dan dalam permainan ini diperlukan teknik-teknik dasar diantaranya *Shooting*, menggiring bola (*dribbel*), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola.

Salah satu teknik dasar sepak bola adalah *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah

anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.

Dalam sepak bola gerakan *shooting* sangat diperlukan, karena dengan *shooting* kita bisa menciptakan gol. Seperti istilah dalam olahraga “*No Shooting, No Goal*”, dengan arti kata *shooting* sangat penting dalam permainan sepak bola. Untuk menciptakan shooting yang kuat dan keras diperlukan daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai sangata dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepak bola. Untuk mampu melaksanakan aktivitas, penggabungan antara kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai yang dilakukan secara bersama-sama dalam mengikuti tahapan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengkontraksikan otot guna menghasilkan tenaga yang maksimal dalam suatu kontraksi atau dalam waktu singkat. Gerakan menendang bola dilakukan dengan satu kali ayunan kaki dengan kuat agar bola dapat meluncur dengan kencang. Semakin besar daya ledak otot tungkai maka daya dorong yang diberikan kepada bola semakin besar pula atau bola semakin kencang.

Dari pengamatan peneliti di SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar, diketahui bahwa dalam kemampuan menendang (*shooting*), terlihat masih banyak siswa yang tidak tepat dalam melakukan *shooting* bola ke sasaran, siswa sering sekali *shooting* yang dilakukan siswa masih dengan kualitas yang rendah, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dikarenakan kekuatan kaki siswa

masih lemah sehingga bola yang di *shooting* tidak kuat akibatnya, mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Kemudian siswa kurang mengetahui dalam mengambil posisi *shooting* yang bagus, yang berakibat penjaga gawang sangat mudah menangkap bila dari hasil *shooting* yang dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian terhadap permasalahan yang terjadi, judul ” **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Kurangnya teknik *shooting* sepak bola dalam gerakan kaki
2. Masih banyak siswa yang tidak tepat dalam melakukan *shooting* bola ke sasaran
3. Kemampuan *shooting* siswa masih kurang dan lemah, sehingga penjaga gawang mudah menangkap bola.
4. Siswa kurang mengetahui dalam pengambilan posisi yang bagus dan tepat.
5. Terdapat beberapa siswa masih kaku dalam melakukan gerakan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu dan untuk tidak melebar dalam pembahasan penelitian maka penulis membatasi masalah yaitu “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian memiliki tujuan. Adapun tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

F. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Sebagai Sumbangan Bacaan Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas FKIP Universitas Islam Riau.
3. Sebagai Bahan Masukan Bagi Guru Pembina Terutama Dalam Pembinaan Kondisi Fisik Untuk Melakukan Teknik *Shooting* Dalam Olahraga Sepakbola.

4. Penelitian Ini Merupakan Salah Satu Usaha Untuk Memperdalam Dan Memperluas Ilmu Pengetahuan Penulis.
5. Sebagai Bahan Informasi Perkembangan Persepakbolaan, Khususnya Dalam Penguasaan Teknik *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Dan Kualitas Permainan.
6. Sebagai Bahan Rujukan Bagi Pihak Yang Terkait Di Masa Mendatang.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Definisi Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena tanpa daya ledak tidak akan dapat menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh menendang atau melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat berlari. Menurut Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak merupakan terjemahan dari kata *explosive* daya ledak yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat.

Pardila (2015:63) menjelaskan daya ledak otot tungkai kaki merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerak secara *explosive*. Dapat diartikan bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak.

Daya ledak otot tungkai merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan menerapkan tenaga dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. Daya ledak menurut macamnya pun ada dua yaitu daya ledak *absolute* yang berarti merupakan kekuatan mengatasi beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak *relative* merupakan kekuatan yang digunakan untuk mengatasi berat beban badan sendiri (Bafirman, 2008:35).

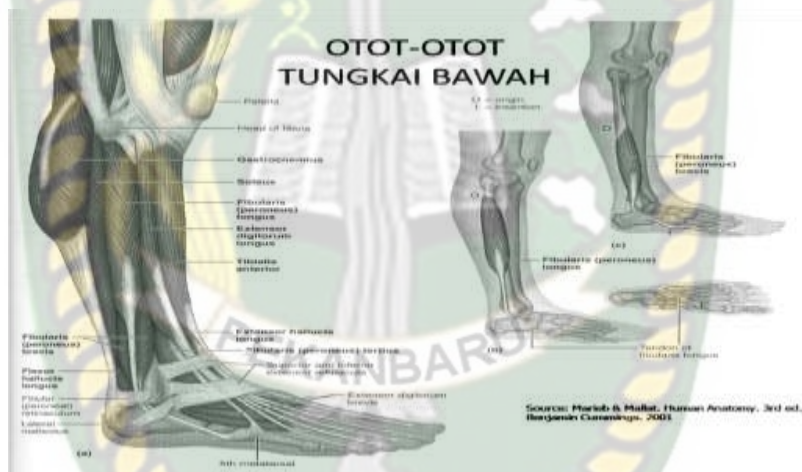
Ambarwati (2017:63) menjelaskan Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan kecepatan dan kontraksi otot. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai digunakan ketika melakukan *shooting* sepak bola.

b. Faktor-faktor mempengaruhi daya ledak otot tungkai

Secara umum kemampuan daya ledak tungkai dikenal sebagai salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan daya ledak tungkai bukan unsur penentu satu-satunya dalam melakukan aktivitas olahraga khususnya pada *shooting* dalam sepak bola agar nampak terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lain dari berbagai unsur potensi fisik termasuk pengaruh kecepatan bergerak, dan reaksi kaki. Begitu juga kekuatan tetap merupakan dasar untuk menentukan daya

ledak. Sebelum latihan daya ledak, atlet harus sudah memiliki sesuatu tingkatan kekuatan otot yang baik.

Dapat diketahui bahwa Jaringan ikat yang ditemukan di otot adalah yang memungkinkan untuk komponen elastis otot. Sama seperti peregangan karet gelang dan kemudian mundur, sehingga juga bisa peregangan jaringan ikat dan mundur, menambahkan kekuatan yang lebih besar untuk kontraksi otot. Ini adalah bagian dari peregangan memperpendek siklus otot, yang terdiri dari perpanjangan eksentrik diikuti oleh pemendekan konsentris cepat otot. Seperti gambar dibawah ini :



Gambar 1. Otot Tungkai
(Syarifuddin 2009: 87)

Seorang atlet tidak cukup sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatan saja, akan tetapi kekuatan haruslah ditingkatkan menjadi apa yang disebut dengan daya ledak. Oleh karena daya ledak ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan, maka metode latihan daya ledak tidak terlepas dari metode latihan kecepatan dan kekuatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa daya ledak tungkai diperlukan dalam cabang olahraga khususnya lari 100 meter. Selain itu daya ledak tungkai mempunyai peranan

yang sangat penting pada cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan tungkai, atau mengerahkan tenaga secara meledak dalam waktu terbatas.

Salah satu otot dalam tubuh kita otot tungkai, dimana dengan memiliki otot tungkai yang baik dan terlatih dapat meningkatkan hasil yang kita inginkan. Daya ledak dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan daya ledak otot maka latihan yang dilakukan adalah latihan kecepatan dan latihan kekuatan. Akan tetapi pada setiap latihan kecepatan dan kekuatan pasti melibatkan unsur daya ledak.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri ataupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban tersebut. Kombinasi antara keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif.

2. Hakikat *Shooting* Sepakbola

a. Pengertian *Shooting* Sepakbola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak

menguasai teknik *shooting* bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Menurut Ariesbowo (2008:23) *shooting* merupakan hal paling mendasar dalam sepak bola, penguasaan teori menendang bola dengan baik sangat berguna bagi pemain saat mengoper dan menembak bola ke arah gawang. Menurut Faruq (2008:53) menyatakan *shooting* merupakan salah satu komponen teknik dasar utama yang harus dikuasai oleh pemain dimana ketika melakukan *shooting* mempunyai tujuan yang paling mendasar yaitu bias memasukkan bola ke gawang lawan. Selanjutnya menurut Mielke (2003:67) *shooting* merupakan suatu gerakan tendangan *shooting* mengarahkan ke kawan atau langsung ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Kemudian Istofian (2016:106) *shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol". *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir.

Rustendi (2013:76) Pengertian *shooting* adalah gerakan dimanaposisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut kaki sedikit ditekuk kedua lengan merupakan yang selalu lurus keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum

perkenaan tangan dan bola terlebih dahulu merubah sikap badan yaitu berjongkok sedikit dari posisi semula.

Berdasarkan pendapat di atas, *shooting* dapat disimpulkan adalah sebuah usaha seorang pemain untuk menembakkan bola ke arah gawang secara langsung, maupun di oper ke teman satu tim dengan tujuan mencetak gol.

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat, yaitu dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola antara lain: 1) Letak kaki tumpu, 2) Kaki yang menendang, 3) Bagian bola yang ditendang, 4) Sikap badan, dan 5) Pandangan mata. Pada dasarnya tendangan dalam permainan sepakbola ada dua macam, yaitu tendangan lambung/jauh dan tendangan menyusur tanah / *ground pass*. Mencermati pelaksanaan menendang bola di dalam permainan sepakbola, dibutuhkan kemampuan fisik atau kesegaran fisik (*physical fitness*) yang baik agar dapat bermain secara optimal. Unsur-unsur kemampuan fisik secara umum meliputi aspek-aspek: a) Kecepatan, b) Kekuatan, c) Daya ledak, d) Kelincahan, e) Kelenturan. Unsur-unsur kemampuan fisik tersebut biasanya dikembangkan dalam latihan sebelum melakukan latihan teknik secara khusus, sedangkan unsur-unsur teknik secara khusus dalam sepakbola terdiri dari cara lari dan merubah arah cara melompat dan gerak tipu badan tanpa bola.

Macam tendangan menurut kegunaan dan fungsinya dibedakan menjadi: a) Untuk memberi operan bola kepada teman, b) Untuk menembak bola kearah mulut gawang, c) Untuk membersihkan atau menyapu bola dari daerah pertahanan, d) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk menendang bebas, untuk tendangan sudut, tendangan hukuman pinalti.

b. Teknik *Shooting* Sepakbola

Adapun pengertian keterampilan teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya, jadi yang dimaksud adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan tanpa bola, artinya setiap pemain dapat dengan mudah memerintah bola, bukan sebaliknya bola yang memerintah pemain.

Dengan demikian tiap pemain sepakbola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kakinya, kakinya, dengan badannya, dengan kepalanya dilakukan dengan cermat dan tepat. Oleh karena itu, pemain telah memiliki gerak “otomatis” atau disebut juga telah memiliki peka terhadap bola.

Sedangkan menurut Nurhasan (2001:157) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang termasuk dalam keterampilan tehnik dasar sepakbola yang biasa diukur adalah: 1) Memainkan bola dengan kepala (*heading*) 2) Sepak dan tahan bola (*passing* dan *stopping*) 3) Menggiring bola (*dribling*) 4) Menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*).

Adapun yang dimaksud menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam

permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan menendang bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang ke gawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan. Ditinjau dari perkenaan dengan bola, teknik menendang bola dapat dibedakan menjadi lima macam, yaitu menendang dengan:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam
- b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
- c. Menendang dengan punggung kaki
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- e. Menendang dengan tumit dan ujung kaki.



Gambar 2. Gerakan *Shooting* Bola
(Mielke, 2004:68-69)

B. Kerangka Pemikiran

Shooting adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan *shooting* bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang ke gawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan.

Daya ledak otot tungkai adalah otot yang berguna untuk menunjang beban tubuh dan menjadi tumpuan sewaktu berdiri, berjalan dan berlari, mereka dikhususkan sebagai daya penggerak. Dalam sepakbola memerlukan adanya teknik *shooting* yang baik. Teknik *shooting* merupakan teknik dimana seseorang atlet melakukan tendangan yang tujuannya memasukkan bola ke arah gawang. *Shooting* merupakan teknik dasar yang paling penting dalam olahraga sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Daya ledak otot tungkai yang kuat dan terlatih akan membuat seseorang pemain mampu melakukan gerakan *shooting* atau menendang bola dengan kuat pulak. Ayunan kaki yang kuat akan membuat bola terdorong lebih kencang. Jadi dapat diasumsikan bahwa semakin kuat daya ledak otot tungkai maka seseorang pemain sepakbola dapat melakukan tendangan semakin baik pula.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273).

Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai dijadikan sebagai variabel “X” dan *shooting* sebagai variabel “Y”. Dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Desain Penelitian
(Arikunto, 2006:271)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua kareakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. 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.

Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini seluruh objek penelitian, yaitu siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar, sebanyak 20 orang siswa putra.

2. Sampel

Sample merupakan sebahagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut Arikunto, (2006:131) Sampel adalah sebahagian atau wakil populasi yang diteliti. Tetapi dengan mengingat jumlah populasi kecil, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010:96) yang menyatakan bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa putra.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam penelitian ini:

- 1) Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk melakukan suatu aktivitas mendapatkan tolakan ke atas mengangkat tubuh secara keseluruhan. Kemampuan ini dapat di uji melalui tes *standing broad jumps*
- 2) *Shooting* bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Kemampuan ini dapat di uji melalui tes *shooting*.

D. Pengembangan Instrumen

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Data didapat dari tes pengukuran pada variabel bebas dan terikatnya yaitu *standing broad jumps* dan *shooting* ke gawang yaitu dengan tes *shooting*.

1. Daya ledak Otot Tungkai (Widiastuti, 2011:105)

Tujuan : Mengukur daya ledak otot tungkai

Peralatan yang dibutuhkan: Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.

Prosedur Pelaksanaan :

- 1) Siswa berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu.
- 2) Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan.
- 3) Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang.
- 4) Dilakukan 3 kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

Penilaian:

- 1) Pengukuran diambil dari pendaratan (belakang tumit) sampai *take-off line* ke titik/ garis terdekat.
- 2) Catat jarak terpanjang melompat yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3. *Standing Broad Jumps*
(Widiastuti, 2011:105)

2. Tes Menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*). Arsil (2010:137-138)

- a) Tujuan: Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola
- b) Alat: bola sepak, lapangan beserta gawang, alat tulis, *stopwatch*, blanko/ kertas.
- c) Pelaksanaan:
 - 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola yang akan ditendang ke arah gawang.
 - 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah sasaran 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

d) Penilaian:

Hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Skema Lapangan *Shooting* Bola Ke Sasaran (Arsil, 2010:137-138).

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian.

2. Teknik kepustakaan

Teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi-defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang akan diteliti.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar dilakukan pengukuran terhadap *shooting*.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

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

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat besarnya kontribusi tentang Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$. Sugiyono (2010:215).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

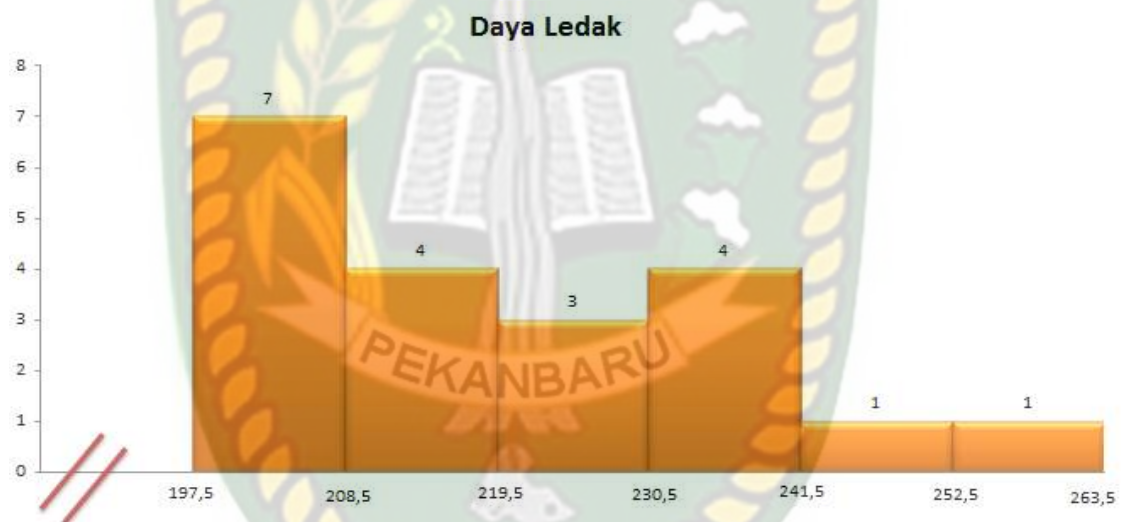
Diketahui hasil daya ledak otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar lompatan terjauh 256 cm hasil daya ledak otot tungkai terdekat 198 cm, rata-rata hasil daya ledak otot tungkai sebesar 220.80, simpangan baku sebesar 16.95, median sebesar 13.44. Kemudian nilai hasil tes daya ledak otot tungkai didapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 11. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 198-208 terdapat 7 orang (35%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 209-219 terdapat 4 orang (20%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 220-230 terdapat 3 orang (15%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 231-241 terdapat 4 orang (20%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 242-252 terdapat 1 orang (5%) dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 253-263 terdapat 1 orang (5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

| No | Interval | | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|----------|-------|-----------|-------------------|
| 1 | 198 | - 208 | 7 | 35% |
| 2 | 209 | - 219 | 4 | 20% |
| 3 | 220 | - 230 | 3 | 15% |
| 4 | 231 | - 241 | 4 | 20% |
| 5 | 242 | - 252 | 1 | 5% |
| 6 | 253 | - 263 | 1 | 5% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Data Olahsan Hasil Penelitian 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Daya ledak otot tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

2. Data Hasil Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

Diketahui ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar terbesar 46, hasil *shooting* sedikit 10, rata-rata hasil *shooting* sebesar 28.00, simpangan baku sebesar 10.39, median sebesar 13.59. Kemudian nilai hasil tes *shooting* didapat data distribusi frekuensi dengan

jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 7. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 10-16 terdapat 3 orang (15%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 17-23 terdapat 4 orang (20%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 24-30 terdapat 5 orang (25%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 31-37 terdapat 4 orang (20%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 38-44 terdapat 2 orang (10%) dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 45-51 terdapat 2 orang (10%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

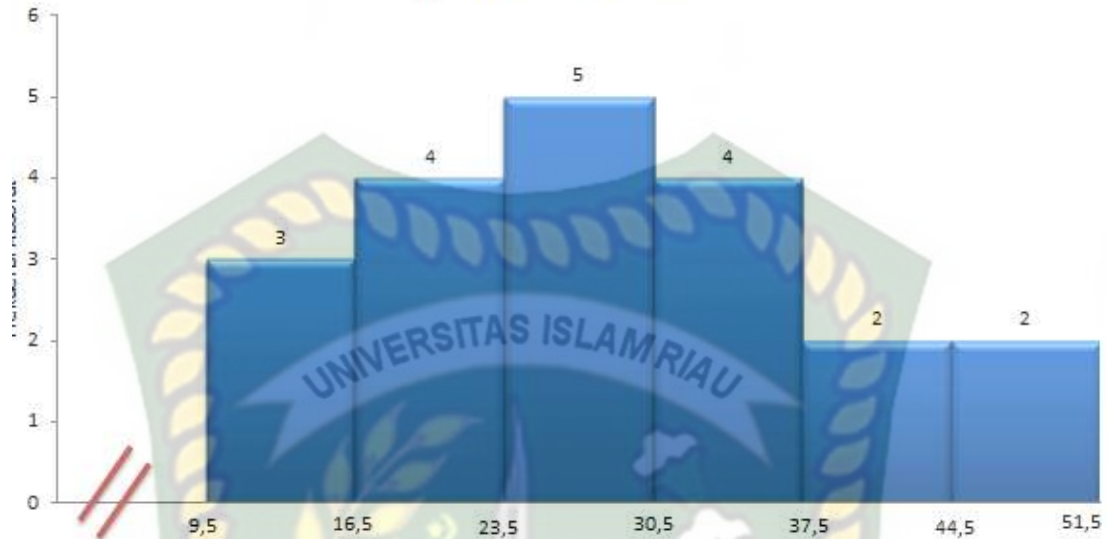
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

| No | Interval | | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|---------------|----------|------|-----------|-------------------|
| 1 | 10 | - 16 | 3 | 15% |
| 2 | 17 | - 23 | 4 | 20% |
| 3 | 24 | - 30 | 5 | 25% |
| 4 | 31 | - 37 | 4 | 20% |
| 5 | 38 | - 44 | 2 | 10% |
| 6 | 45 | - 51 | 2 | 10% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Data Olahan Hasil Penelitian 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Shooting Sepakbola



Grafik 2. Histogram Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, berdasarkan perhitungan diperoleh $r_{xy} = 0,515 > r_{tabel} = 0,444$, ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y. Kemudian hasil uji koefisien determinasi diperoleh $KD = 26,52\%$, berarti besarnya korelasi/sumbangan variabel x dengan variabel y = 26,52%, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x terhadap variabel y. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rekap Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

| Variabel | Keterangan | N | r_{xy} | r_{tabel} | KD |
|----------|---------------------------|----|----------|-------------|--------|
| X | Daya ledak otot tungkai | 20 | 0,515 | 0,444 | 26,52% |
| Y | <i>Shooting</i> Sepakbola | | | | |

Dilihat dari tabel 3 bahwa $r_{xy} = 0,515$ lebih besar dari pada $r_{tabel} = 0,444$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) terhadap ketepatan *shooting* sepakbola (Y) adalah signifikan.

Dari koefisien korelasi diperoleh koefisien determinasi kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) dengan ketepatan *shooting* sepakbola (Y) sebesar $(0,515)^2 = 0,2652$. Hal ini berarti 26,52% memiliki kontribusi ketepatan *shooting* sepakbola (Y) oleh daya ledak otot tungkai (X) dengan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain sebesar 73,48%. Dengan kata lain, daya ledak otot tungkai memberi kontribusi relatif sebesar 26,52% terhadap ketepatan *shooting* sepakbola. Daya ledak otot tungkai hanya memberikan sumbangan yang kecil terhadap ketepatan *shooting* sepakbola. Ada beberapa variabel lagi lebih besar sumbangannya terhadap keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting* sepakbola, misalnya koordinasi mata-kaki, kekuatan otot kaki dan lain-lain, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

Kontribusi yang didapat dari rumus $KD = r^2 \times 100\%$, dimana hasil pencarian korelasi (r) dimasukkan pada rumus $KD = 0,515^2 \times 100\%$ $KD = 0,2652 \times 100\%$ $KD =$

26,52% untuk mencari persentase korelasi. Dalam pencarian kontribusi dapat lebih jelas dilihat **pada lampiran 6**. Kemudian setelah mengetahui hasil kontribusinya maka dilakukan perbandingan dengan cara pembuktian $r_{xy} > r_{tabel}$ (terdapat korelasi/kontribusi), dimana dalam penelitian ini diperoleh $r_{xy} (0,515) > r_{tabel} (0,444)$ maka dapat dikatakan adanya korelasi dan ini membuktikan bahwa dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan ketepatan *shooting* sepakbola yang baik pula.

Shooting adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan *shooting* bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang ke gawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan. *Shooting* bola memerlukan kemampuan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya ledak otot tungkai dapat memberikan dorongan yang kuat saat melakukan *shooting*, dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka kemampuan *shooting* bola yang tepat dan kuat dapat dicapai saat ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di samping ketepatan daya ledak otot tungkai, juga di pengaruhi oleh, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan yang baik. Dengan demikian selain daya ledak otot tungkai ada beberapa faktor penunjang yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

B. Saran

Berdasarkan hasil ini disarankan kepada:

1. Kepada Guru untuk dapat terus memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* terutama dengan memberikan latihan daya ledak otot tungkai secara terprogram agar kemampuan bermain dapat dicapai secara maksimal.
2. Kepada Siswa agar giat berlatih *shooting* sepakbola dengan baik dan diimbangi dengan latihan daya ledak otot tungkai, agar kemampuan *shooting* sepakbola dapat meningkat.
3. Kepada Pihak Sekolah untuk terus memberikan dukungan berupa sarana dan prasarana kepada pemain agar pemain semakin berminat dan bersemangat dengan adanya kelengkapan dalam bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarawati, Dwi Rizki. 2017. *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul dan Koordinasi terhadap keterampilan Tolak Peluru*. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 5 Nomor 2 Tanggal 3 Oktober 2017.
- Ariesbowo, Fekum. 2008. *Menjadi Pemain Sepakbola yang Tangguh*. Jakarta: Be Champion
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta .
- Arsil & Aryadi Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman, M. 2008. *Buku ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Faruq, Muhyi Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Sepakbola*. Surabaya: Grasindo.
- Istofian, Robi Syuhada. 2016. *Meode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun*, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2016 Halaman 108.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Pardila, Herli. 2015. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Ketebalan Lemak dan Rasa Percaya Dirir Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru*. *Jurnal Multirateral*, Volume 14 Nomor 2 Desember 2015 Halaman 62-71.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Rustendi, Edi. 2013. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012*, Volume 1 Nomor 1 Juli 2014 Halaman 75-78.

Sembiring. 2008. Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2*. Jakarta : Salemba Media

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.

