KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TAMBUSAI UTARA

SKRIPSI

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

Oleh

APRIALDI
NPM. 166610484

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TAMBUSAI UTARA

Dipersiapkan oleh :

Nama	: Aprialdi
NPM	: 166610484
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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

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

Dekan I FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	: Aprialdi
NPM	: 166610484
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi	: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

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

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT KETERANGAN

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

Nama	: Aprialdi
NPM	: 166610484
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara"

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1027108701

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

Aprialdi, 2021. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes daya ledak otot tungkai dengan standing broadjump, tes koordinasi mata dan kaki serta tes keterampilan *shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 44,89% dengan nilai $r_{hitung} = 0{,}670 > r_{tabel} = 0{,}468$. (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 37,21% dengan nilai $r_{hitung} = 0{,}610 > r_{tabel} = 0{,}468$. (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 56,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0{,}753 > r_{tabel} = 0{,}468$..

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting*

ABSTRACT

Aprialdi, 2021. Contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination towards football shooting skills of extracurricular students at SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination to the shooting ability of football in extracurricular students of SMA Negeri 1 Tambusai Utara. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this research were 18 students of the extracurricular activities of SMA Negeri 1 Tambusai Utara, amounting to 18 people. The research instrument used was a leg muscle explosive power test with a standing broadjump, an eye and foot coordination test and a football shooting skill test. The data analysis technique used is multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been done, the following conclusions can be drawn (1) There is a contribution of leg muscle explosive power to the shooting ability of football in extracurricular students of SMA Negeri 1 Tambusai Utara of 44.89% with a value of rcount = 0.670> rtabel = 0.468. (2) There is a contribution of eye and foot coordination to the ability of shooting football for extracurricular students of SMA Negeri 1 Tambusai Utara of 37.21% with a value of rcount = 0.610> r table = 0.468. (3) There is a contribution of the explosive power of the leg muscles and eye and foot coordination to the shooting ability of the extracurricular skills of SMA Negeri 1 Tambusai Utara by 56.70% with a value of rcount = 0.753> r table = 0.468.

Keywords: Leg muscle explosive power, Eye and Foot Coordination of Shooting Skills

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Aprialdi
NPM : 166610484
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, Juni 2021
Dekan FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Aprialdi
NPM	: 166610484
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, Juni 2021
Penulis,

Aprialdi
NPM. 166610484

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Adapun judul penelitian ini adalah **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara".** Penulisan skripsi ini merupakan salah satu 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 skripsi ini yaitu:

1. Bapak Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5. 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.
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 skripsi ini.

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

Pekanbaru, Juni 2021

Penulis

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.	4
D. Perumusan Masalah.	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	7
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	7
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak	9
c. Pengertian Otot Tungkai	10
2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki	11
a. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki	11
b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki	13
3. Hakekat *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola	14
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Hipotesis Penelitian	18

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB III METODELOGI PENELITIAN 19
A. Jenis Penelitian. 19
B. Populasi Dan Sampel 20
C. Defenisi Operasional. 20
D. Pengembangan Instrumen. 21
E. Teknik Pengumpulan Data 25
F. Teknik Analisa Data 26
BAB IV HASIL PENELETIAN DAN PEMBAHASAN 28
A. Deskripsi Hasil Penelitian. 28
B. Analisa Data 33
C. Pembahasan 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 39
A. Kesimpulan 39
B. Saran 39
DAFTAR PUSTAKA 41

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Kategori Nilai Korelasi 27
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara 29
3. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara 31
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 32

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Otot Tungkai 11
2. Desain Penelitian 19
3. Tes *Standing Long Jump Test* (*Broad Jump*) 22
4. Tes Koordinasi Mata Kaki 24
5. Tes *Shooting At The Ball* 25

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 30
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 31
3. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 33

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Tabel Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara 43
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 44
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara 45
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 46
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 47
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 48
7. Korelasi X1 (Daya Ledak Otot Tungkai) ke Y (Keterampilan *Shooting* Sepakbola) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 49
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (Keterampilan *Shooting* Sepakbola) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara..... 51
9. Korelasi X1 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke X2 (*Power* Otot Tungkai) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara 53
10. Korelasi X1, X2 ke Y 55
11. R tabel..... 57
12. Dokumentasi Penelitian..... 58

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebelan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga.

Seiring dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pada pasal 25 ayat (4) yang berisi "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*).

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan sepakbola baik yang berukuran standar maupun yang tidak standar, di berbagai plosok desa dan kota, dan peminatnya juga beragam, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar sepakbola, seperti *passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting. Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuh gol. Dalam sepakbola shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam.

Untuk mewujudkan teknik *shooting* yang baik, siswa telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kegiatan ini tentunya berguna untuk meningkatkan teknik *shooting* yang telah dimiliki oleh siswa, karena *shooting*

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dalam rangka mencetak poin kemenangan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini, siswa di didik dan dilatih keterampilan tekniknya dalam melakukan *shooting* yang tepat kearah gawang.

Unsur fisik yang mendukung permainan sepakbola khususnya saat melakukan *shooting* sepakbola daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan pada suatu otot tak terkecuali pada otot tungkai yang berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat sehingga sangat diperlukan pada saat *shooting*. Daya ledak otot tungkai yang berasal dari kekuatan otot tungkai yang berkontraksi dengan cepat, akan menghasilkan tenaga atau *force* yang berguna untuk menghasilkan tendangan *shooting* yang keras ke arah gawang.

Kemudian untuk mengarahkan bola dengan tepat ke titik gawang yang tuju, *shooting* juga harus didukung oleh koordinasi mata dan kaki yang maksimal, karena dengan koordinasi mata dan kaki pemain dapat menyelaraskan hasil pandangan mata yang membidik sasaran pada gawang, kemudian syaraf otak memberikan respon terhadap gerakan pada otot kaki untuk berkontraksi dengan kuat sehingga terjadilah gerakan menendang bola atau *shooting* sesuai dengan arah yang diinginkan pada gawang.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara, *shooting* siswa masih belum tepat ke titik yang di arahkan di gawang, kemudian *shooting* yang dilakukan masih lemah, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah di antisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal itu disebabkan tidak maksimalnya unsur fisik seperti daya ledak otot tungkai. Selain itu *shooting* siswa banyak yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran yang di sebabkan koordinasi mata dan kaki siswa yang belum maksimal.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasikan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Shooting* siswa masih belum tepat ke titik yang di arahkan di gawang,
2. *Shooting* yang dilakukan masih lemah,
3. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras,
4. *Shooting* siswa banyak yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran yang di sebabkan koordinasi mata dan kaki siswa yang belum maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas serta identifikasi masalah, maka penulis membatasi permasalahan pada :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Bagi siswa: sebagai sarana untuk meningkakan prestasi dan kemampuan teknik dasar sepakbola.
2. Bagi Pembina ekstrakurikuler sepakbola: sebagai bahan informasi dalam mengajarkan teknik *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tambusai Utara.
3. Bagi sekolah: untuk meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan teknik *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tambusai Utara.
4. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas: sebagai bahan referensi lanjutan untuk mahasiswa yang lain yang hendak meneliti tentang kajian yang berhubungan dengan *shooting* sepakbola.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam melakukan aktivitas berat yang mengharuskan seseorang untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat diperlukan suatu kebiasaan yang baik untuk mendapatkan itu semua. Kemampuan tubuh seseorang yang seperti ini disebut dengan *power* otot yaitu kemampuan otot seseorang dalam berkontraksi dan menghasilkan daya dalam bergerak.

Dalam Harsono (2001:24) mengatakan bahwa *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sebagai contoh adalah kalau dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg. Akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan memiliki *power* yang lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat.

Selanjutnya menurut Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa daya ledak akan menentukan hasil tendangan *shooting,* semakin bagus daya ledak yang dimiliki seorang pemain bola maka hasil *shooting* yang dilakukannya akan menjadi keras dan cepat mengarah ke sudut gawang yang dituju.

Namun menurut Irawadi (2011:96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian loncatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Sedangkan Ismaryati (2006:59) mengatakan *power* yaitu *power* siklis dan asiklis, pembedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power* siklisnya adalah melempar, menolak dan melompat pada atletik, unsure-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indahdan sejenis lebih dominan *power* siklisnya.

Dari pemaparan yang diberikan oleh para ahli di atas maka dapat dikatakan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menghasilkan tenaga yang sebesar-besarnya, tentunya *power* atau daya ledak ini sangat diperlukan disaat melakukan *shooting* sepakbola agar bola yang di*shooting* dapat meluncur dengan keras dan cepat ke arah gawang lawan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Dimana *power* merupakan suatu rangkaian gerak yang dilakukan dengan sangat cepat dan menggunakan kekuatan maksimal yang ada atau bisa disebut juga bahwa *power* merupakan gabungan atau kombinasi dari komponen kecepatan ditambah dengan kekuatan.

Dalam Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1. Kekuatan
   Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis seabut otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis (Bafirman, 2008:82).
2. Kecepatan
   Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakkan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin (Bafirman, 2008:83).

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa daya ledak itu terdiri dari penggabungan dua unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dimana kekuatan berasal dari jumlah volume otot yang dimiliki seseorang dan kecepatan bersumber dari kemampuan otot seseorang dalam berkontraksi dengan cepat. Semakin banyak volume otot yang dimiliki seseorang maka ia akan menjadi semakin kuat dan kecepatannya juga akan semakin baik dalam berkontraksi.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

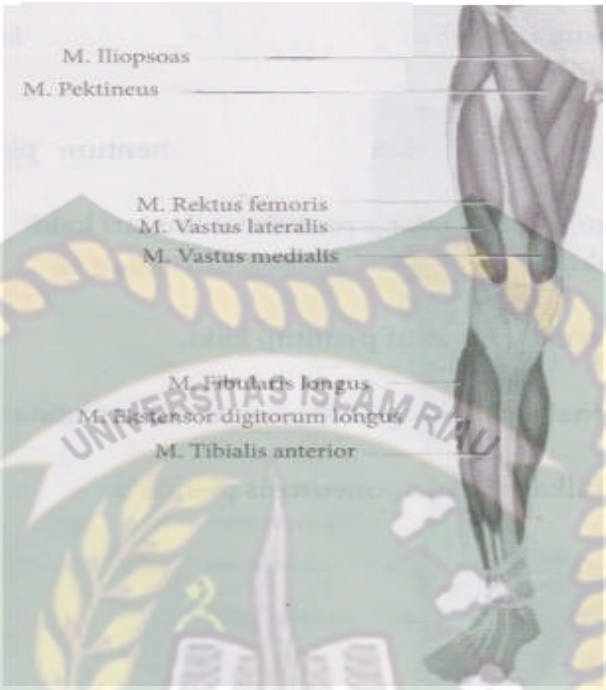
c. Pengertian Otot Tungkai

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".

Dari penjelasan sebelumnya, diketahui bahwa terdapat beberapa jenis otot dan bagian-bagian yang penting di dalam otot, namun secara umum otot berfungsi untuk memindahkan bagian-bagian tubuh dan substansinya dengan menggunakan suatu organ tubuh baik itu untuk berjalan, berlari, menarik, ataupun mendorong.

Setiap gerakkan yang kita lakukan akan selalu dengan menggunakan gerakan antagonis atau pun dengan menggunakan gerakkan sinergis. Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 1. Otot Tungkai
(Syaifuddin, 2009:132)

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki

Dalam bermain sepakbola khususnya pada saat melakukan *shooting*, seorang pemain bola harus memiliki koordinasi mata dan kaki yang berguna untuk mengarahkan bola yang ditendang dengan tepat. Unsur fisik ini akan memudahkan pemain bola dalam menghasilkan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Menurut Harsono (2001:38) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Menurut Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pula gerakan yang ditampilkan. begitu pula sebaliknya, apabila koordinasi buruk maka gerakan yang ditampilkan tentunya tidak akan baik Artinya untuk dapat menguasai keterampilan gerak yang baik dibuthkan koordinasi yang baik pula.

Sedangkan menurut Ismaryati (2006:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakuakkn kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efesien dan penuh ketepatan. ini dipikirkan bahwa seorang atlet dengan koordinasi yang baik adalah mampu tidak saja melakukan *skill* dengan baik, tetapi juga dengan cepat dapat menyelesaikan suatu tugas latihan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Menurut Irawadi (2011:104) Koordinasi seseorang dipengruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

a) Daya Fikir
   Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
b) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra
   Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
c) Pengalaman motorik
   Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
d) Kemampuan biomotorik
   Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi geraknya.

Dari keterangan di atas diketahui bahwa koordinasi gerakan yang baik itu bergantung pada kemampuan seseorang dalam berfikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik. Keempat faktor ini merupakan sistem penunjang yang kompleks sehingga setiap seseorang melakukan gerakan maka seluruh komponen tersebut terhubung pada saraf pusat (otak) dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak yang dilakukan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Hakekat *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak paling kompleks. Seorang siswa sepakbola pada saat permainan sering berlari menggunakan kecepatan penuh, berkelit dari lawan, mengdahapi benturan keras dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Untuk itulah penguasaan teknik dasar sangat penting guna menunjang keterampilan sepakbola. Teknik dasar membutuhkan kekuatan, stamina, akselerasi dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Pada dasarnya teknik dasar sepakbola merupakan komponen gerakan yang sederhana, teknik gerakan ini mudah dilakukan dan dapat dipelajari dalam latihan.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, di antaranya: teknik menendang bola, teknik menggiring bola, teknik stop bola, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik shooting, dan yang lainnya. Dengan penguasaan teknik yang baik dan benar kesempatan untuk menguasai jalannya pertandingan dan mencetak gol lebih banyak.

Pengertian s*hooting* pada umumnya adalah tentangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah, namun membutuhkan ketapatan sasaran agar menghasilkan sebuh gol. Dalam olahraga sepakbola *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam.

Dikarenakan pentingnya tendangan *shooting* dalam olahraga sepakbola, maka perlu adanya upaya peningkatkan akurasi tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh siswa. Bagi siswa sekolah

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah.

Menurut Rosmawati (2016:13) Dari sekian banyak bentuk teknik atau keterampilan dasar dalam permainan sepakbola, keterampilan menendang atau *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Karena sesuai dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam permainan sepakbola. Menendang bola adalah menembak atau shootingke arah gawang lawan dengan menggunakan punggung kaki, yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sehingga diperlukan penguasaan teknik menendang bola ke gawang secara baik.

Menurut Muharnanto yang dikutip oleh Ridlo (2016:219) *shooting* dalam permainan sepakbola adalah tendangan bola untuk mencetak atau membuat gol ke gawang lawan guna memenangkan pertandingan. Semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan. Keterampilan melakukan *shooting* haruslah selalu dilatih oleh setiap pemain agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi baik dari yang mudah maupun yang sulit.

Berdasarkan pendapat ahli di atas keterampilan *shooting* adalah keterampilan dalam mencetak gol ke gawang lawan menggunakan tendangan kaki yang harus dilatih agar bisa dilakukan dari berbagai jarak dan posisi. Menurut

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

penulis keterampilan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang vital bagi setiap pemain sepakbola, sebab dengan keterampilan *shooting* yang dimiliki setiap pemain maka tim tersebut akan mencetak gol lebih baik dan lebih banyak.

Selanjutnya Feri dalam jurnal Rosmawati (2016:13-14) menyebutkan bahwa kemampuan melakukan *shooting* bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaiknya keseluruhan pemain memiliki keterampilan untuk melakukan *shooting* dalam setiap kesempatan yang diperolehnya. Pelaksanaan *shooting* disini bukan hanya sekedar melakukan *shooting* saja, tetapi *shooting* yang dimaksud disini kemampuan mengarahkan bola masuk ke mulut gawang dalam melaksanakan *shooting*. Sehingga arah *shooting* yang dilakukan dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola yang hampir sama dengan sepakbola.

Menurut Nazzala (2016:6) *shooting* adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Dalam sepakbola *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Meskipun demikian, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh para pemain.

Fatchan, dkk (2017:533) *shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang biasanya dilakukan dalam sepakbola yaitu menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki. Kunci kekuatan *shooting* terletak pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal, sehingga bola bisa melaju dengan keras dan terarah yang dapat menciptakan terjadinya gol ke gawang lawan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Menurut Anas (2017:5) Teknik dasar menendang bola ke arah gawang (*shooting*) sangat dibutuhkan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola karena dalam kompetisi ataupun pertandingan sepakbola kemenangan adalah hal yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh seoarang pemain mencetak gol lebih banyak dari lawan mainnya.

Sedangkan menurut Justinus Lhaksana dalam jurnal Fatchan, dkk (2017:533) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, hal ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan atau permainan.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam suatu permainan sepakbola yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariatif maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Teknik *shooting* dalam penelitian ini adalah menendang bola dengan sekuat-kuatnya menuju sasaran target yaitu gawang lawan. Jadi, tendangan ini merupakan alat vital untuk menciptakan sebuah goal untuk timnya.

Untuk melakukan *shooting* dibutuhkan kondisi fisik yang bagus. Komponen kondisi fisik diantaranya yang dapat meningkatkan *shooting* adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki. Baiknya hasil *shooting* yang di hasilkan bergantung pada tingkat atau keadaan daya ledak dan koordinasi yang dimiliki oleh pemain. Dengan daya ledak otot tungkai yang kuat maka tendangan *shooting* yang dihasilkan membuat bola melesat dengan cepat kea rah

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

gawang, dan dengan koordinasi mata dan kaki maka hasil tendangan tersebut dapat diarahkan dengan baik ke gawang pada titik yang dituju.

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki ini berguna untuk menghasilkan gerakan menendang bola untuk *shooting* yang keras dan tepat. Dengan demikian dapat di asumsikan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki seorang pemain bola maka maka keterampilan *shooting* juga akan semakin baik

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

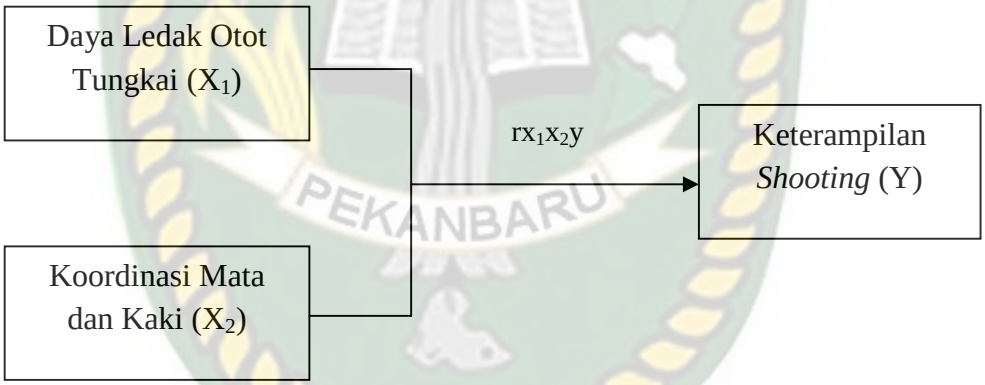
BAB III

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) adalah daya ledak otot tungkai, dan sebagai variabel terikat (Y) adalah keterampilan *shooting*.

Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian
(Kusumawati, 2015:35)

X_1 = variabel bebas (Daya Ledak Otot Tungkai)

X_2 = variabel bebas (Koordinasi Mata dan Kaki)

Y = variabel terikat (Keterampilan *Shooting*)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan dari populasi, dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 orang.

C. Defenisi Oprasional

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

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam berkontraksi untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat dan cepat. Daya ledak otot tungkai ini akan diukur dengan menggunakan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan seseorang dalam menyelaraskan gerakan yang bersumber dari pandangan mata terhadap respon otot kaki.
3. *Shooting* sepakbola adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian dirancang untuk satu tujuan penelitian dan tidak akan bisa digunakan pada penelitian lain. Kekhasan setiap obyek penelitian membuat seorang peneliti harus merancang sendiri instrumen yang akan digunakannya. Susunan instrumen untuk setiap penelitian tidak selalu sama dengan penelitian yang lain. Hal ini disebabkan karena setiap penelitian mempunyai tujuan dan mekanisme kerja yang berbeda-beda. Adapun instrumen penelitian yang gunakan adalah:

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

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak kaki

Peralatan yang dibutuhkan :

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

Petunjuk pelaksanaan :

Testee berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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 nila 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 Koordinasi Mata dan Kaki (Winarno, 2006:87):

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki siswa (testi) dalam bergerak.

b. Alat dan Perlengkapan:

- Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- Formulir dan alat tulis.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

- Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda (± 1,25 meter) sesuai dengan kondisi siswa (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.
- Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan siswa (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

- Sasaran ditempelkan pada .tembok, 'dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- Testi berdiri di belakang garis pembatas.
- Siswa diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: siswa melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- Sebelum dilaksanakan tes, siswa diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- Siswa tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- Siswa memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

d. Penilaian

- Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- Nilai adalah jumlah dari tes yang berhasil dari kedua kaki

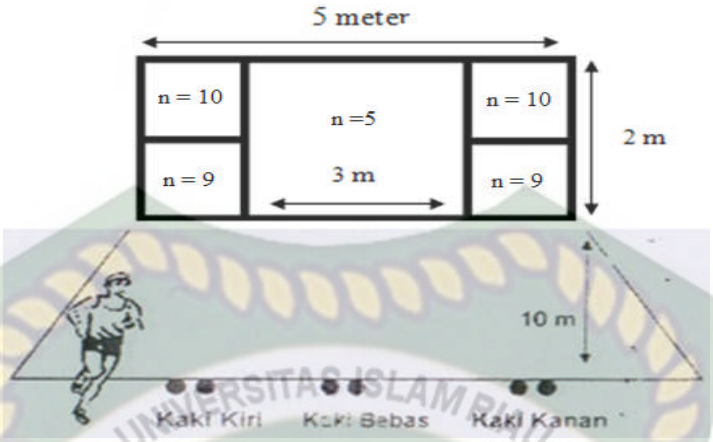
Gambar 4. Tes Koordinasi Mata Kaki
Winarno (2006:87)

3) Tes *Shooting* Sepakbola (Arsil, 2010:145):

Pelaksanaan tes *shooting* sepakbola ini menggunakan Tes sho*oting at the ball*. Berikut adalah penjelasan mengenai tes s*hooting at the ball*:

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 5. Tes *Shooting At The Ball*
(Arsil, 2010 :145)

Keterangan :

N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)
N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)
N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

Cara pelaksanaan:

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

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, dilakukan untuk memperoleh informasi melalui pengamatan langsung di lapangan tempat penelitian dilakukan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini.
3. Pengukuran

   Adapun alat ukur yang digunakan adalah tes *standing broad jump* tes koordinasi mata dan kaki serta tes *shooting*.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu : Untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata dan kaki (X_2) terhadap hasil kemampuan *shooting* sepakbola (Y) mengunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Sugiyono (2010:222) sebagai berikut rxy:

Rumus Korelasi Ganda :

$$Ryx_1x_2 = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

Ryx_1x_2 = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
ryx_1 = Korelasi Product Moment antara X1 dengan Y
ryx2 = Korelasi Product Moment antara X2 dengan Y
rx1x2 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interprestasi besarnya hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara di yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi

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

Untuk melihat besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: KD = r^2 x 100.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah keterampilan *shooting* sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah daya ledak otot tungkai dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata dan kaki. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang berjumlah 18 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai, diperoleh daya ledak otot tungkai terendah yang dicapai adalah 160 centimeter dan daya ledak otot tungkai

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

maksimal adalah 274 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 228,28; (2) simpangan baku = 26,13; (3) median = 225., dan modus = 220.

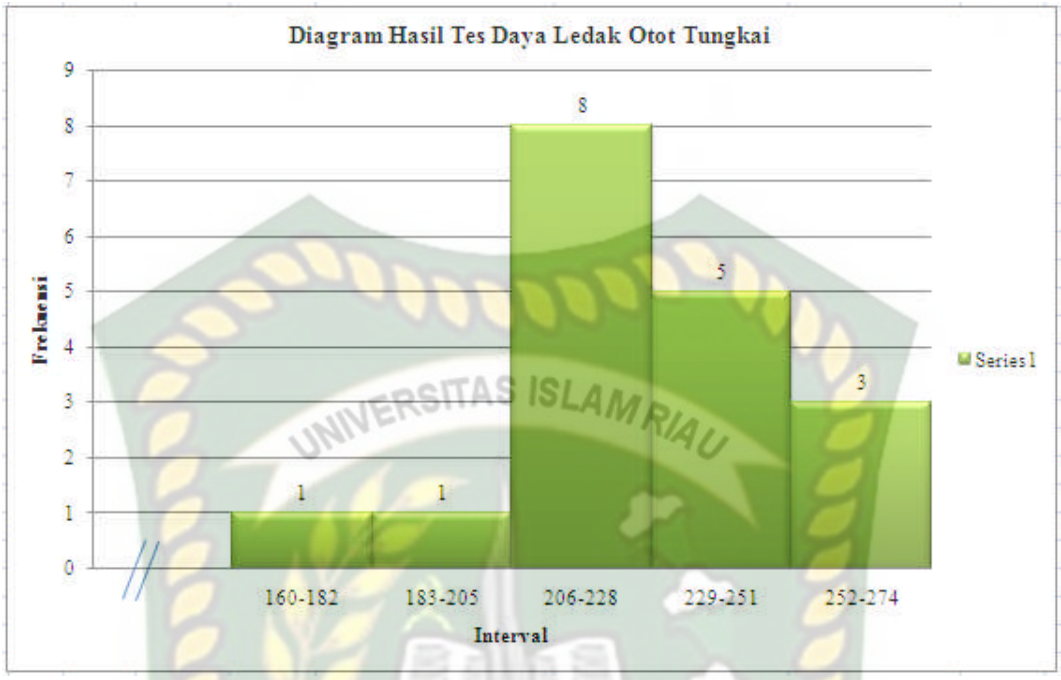
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 23 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 160-182 terdapat 1 orang atau 5,56%, pada kelas interval kedua pada rentang 183-205 terdapat 1 orang atau 5,56%, pada kelas interval ketiga pada rentang 206-228 terdapat 8 orang atau 44,44%, pada kelas interval keempat pada rentang 229-251 terdapat 5 orang atau 27,78%, pada kelas interval kelima pada rentang 252-274 terdapat 3 orang atau 16,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	160	-	182	1	5.56%
2	183	-	205	1	5.56%
3	206	-	228	8	44.44%
4	229	-	251	5	27.78%
5	252	-	274	3	16.67%
Jumlah				**18**	**100%**

Penyebaran distribusi frekuensi dari daya ledak otot tungkai dapat ditunjukkan pada gambar berikut.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Diperoleh koordinasi mata dan kaki terendah yang dicapai siswa adalah 1 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 9, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 3,83; (2) simpangan baku = 2,20; (3) median = 4; dan (4) modus = 4.

Sebaran skor koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1-2 terdapat 6 orang atau 33,33%, pada kelas interval kedua pada rentang 3-4 terdapat 7 orang atau 38,89%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5-6 terdapat 3 orang atau 16,67%, pada kelas interval keempat pada rentang 7-8 terdapat 1 orang atau

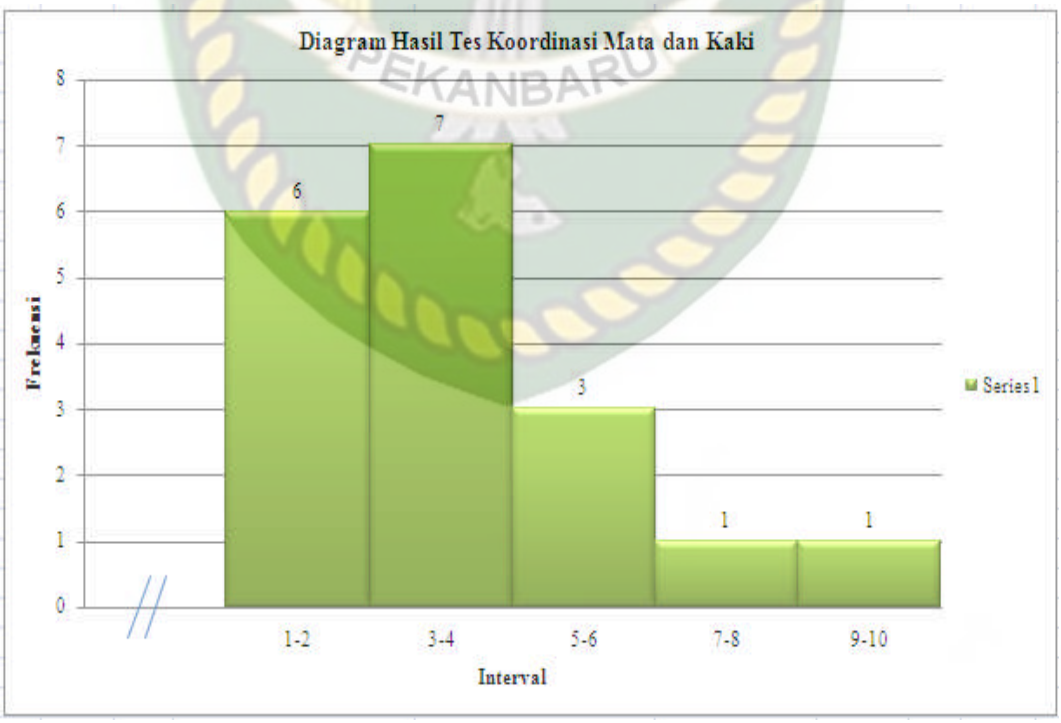
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5,56%, pada kelas interval kelima pada rentang 9-10 terdapat 1 orang atau 5,56%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1 - 2	6	33.33%
2	3 - 4	7	38.89%
3	5 - 6	3	16.67%
4	7 - 8	1	5.56%
5	9 - 10	1	5.56%
Jumlah		**18**	**100%**

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Hasil Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan *shooting* sepakbola, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 50 dan nilai tertinggi adalah 215. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 145.28; (2) simpangan baku = 42.93; (3) median = 143, dan modus = 170.

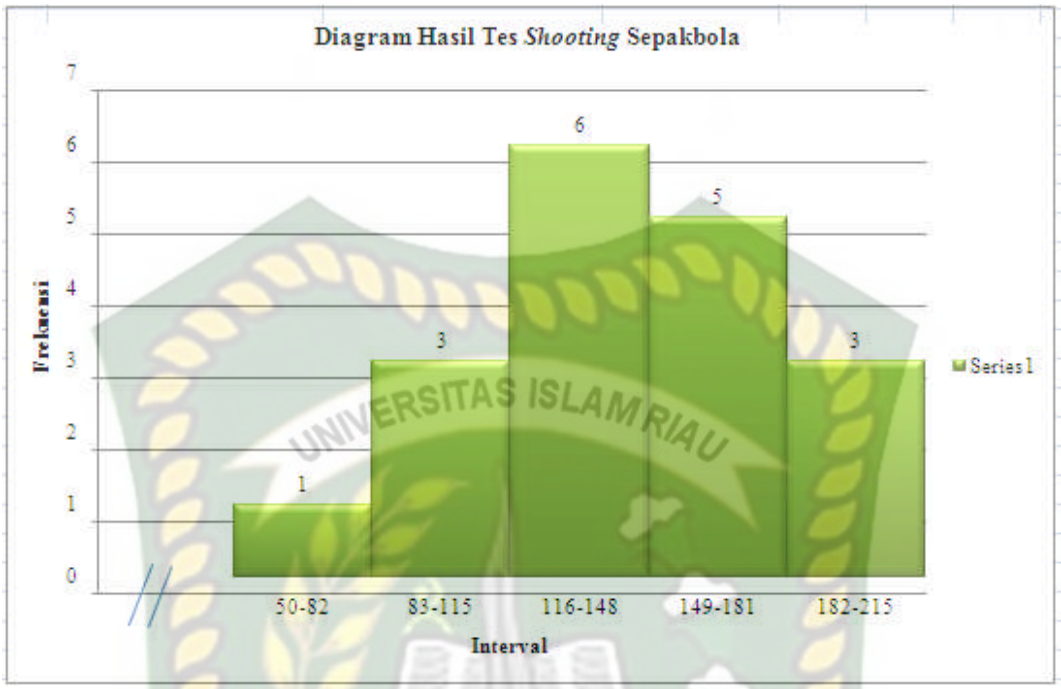
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 33 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 50-82 terdapat 1 orang atau 5,56%, pada kelas interval kedua pada rentang 83-115 terdapat 3 orang atau 16,67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 116-148 terdapat 6 orang atau 33,33%, pada kelas interval keempat pada rentang 149-181 terdapat 5 orang atau 27,78%, pada kelas interval kelima pada rentang 182-215 terdapat 3 orang atau 16,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50	-	82	1	5.56%
2	83	-	115	3	16.67%
3	116	-	148	6	33.33%
4	149	-	181	5	27.78%
5	182	-	215	3	16.67%
Jumlah				**18**	**100%**

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah koordinasi mata dan kaki dan X_2 adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah keterampilan *shooting* sepakbola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskrisptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis pertama yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara didapat nilai r_{hitung} = 0,670 dengan nilai r_{tabel} = 0,468 sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 44,89%.

2. Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola

Adapun hipotesis kedua yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara didapat nilai r_{hitung} = 0,610 dengan nilai r_{tabel} = 0,468 sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 37,21%.

3. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola

Adapun hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu: Terdapat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara didapat nilai r_{hitung} = 0,753 dengan nilai r_{tabel} = 0,468 sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 56,70%.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara secara simultan adalah 0,753. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,753$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,468$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,753 > 0,468$. Hal ini menunjukan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara dengan kategori nilai hubungan tergolong **Kuat** karena terletak pada rentang kategori nilai hubungan antara 0,60-0,799. Sehingga didapatkan nilai kontribusinya sebesar 56,70%.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan keterampilan *shooting* sepakbola, ini menandakan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki akan memaksimalkan kemampuan siswa sewaktu *shooting* sepakbola dengan tepat ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* sepakbola sebesar 56,70%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempenguhi kemampuan *shooting* sepakbola namun faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki 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 daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Kontribusi tersebut ada sewaktu siswa *shooting* bola, ketika siswa melihat sasaran di gawang kemudian syaraf otak memberikan respon kepada otot tungkai untuk melakukan tendangan yang keras sehingga secara bersamaan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

Hasil penelitian ini menandakan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting*nya, semakin baik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki siswa, maka akan semakin baik pula keterampilan *shooting* sepakbolanya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Selain daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa *shooting* bola seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Pengetahuan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang maksimal maka keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara akan menjadi lebih baik dengan dan data penelitian menunjukkan bahwa r_{hitung} =0,753. Lebih besar dari r_{tabel} = 0,468, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 56,70% dan sisanya sebesar 43,30% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* sepakbola dan kelenturan pergelangan kaki.

Penguasaan teknik *shooting* sepakbola yang baik oleh siswa akan menghasilkan *shooting* sepakbola yang tepat pada gawang sesuai dengan arah yang diinginkan saat bola di tending. Teknik *shooting* sepakbola ini harus dilatih sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai keterampilan ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi siswa dalam bermain sepakbola.

Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik *shooting* sepakbola sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi yang baik tidak mungkin teknik *shooting* sepakbola dapat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ditingkatkan dan dimantapkan, oleh karena itu siswa harus memiliki kondisi fisik yang baik yaitu daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki untuk memaksimalkan keterampilan teknik *shooting* sepakbola.

Memanfaatkan kedua unsur fisik tersebut secara maksimal akan menghasilkan tendangan *shooting* sepakbola yang kuat dan akurat, daya ledak otot tungkai akan menghasilkan tendangan *shooting* yang kuat dan koordinasi mata dan kaki akan menghasilkan *shooting* yang akurat ke arah gawang, sehingga kedua unsur fisik ini tidak dapat dilepaskan kontribusinya disaat melakukan tendangan *shooting.*

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 44,89% dengan nilai $r_{hitung} = 0,670 > r_{tabel} = 0,468$.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 37,21% dengan nilai $r_{hitung} = 0,610 > r_{tabel} = 0,468$.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar 56,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,753 > r_{tabel} = 0,468$.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebesar = 56,70%.

B. Saran

1. Kepada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya daya ledak otot tungkai dan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

koordinasi mata dan kaki, karena dengan kedua unsur tersebut keterampilan *shooting* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi Guru yang bertindak sebagai pelatih, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki agar keterampilan *shooting* sepakbola siswa semakin baik.
3. Kepada pelatih ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambusai Utara untuk lebih memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan fisik siswa, karena dengan fisik yang baik maka kemampuan teknik siswa juga akan meningkat.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *shooting* sepakbola.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR PUSTAKA

Anas, M, R. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola GL FC Kota Blitar Tahun 2017. *Penjaskesrek, Progam Studi*.

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.

Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret *University Press*

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Bandung: Alfabeta.

Fatchan, J. (2015). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 5, No 3. 2017.

Nazzala, (2016). Gigih Nenaz. Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Sepakbola.

Ridlo, A, F. (2016). Hubungan Kemampuan Belajar Gerak *(Motor Educability)* Dengan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Ukm Sepakbola Universitas Islam Bekasi. *Motion*, Volume VII, No. 2.

Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, *1*(2).

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Syaifuddin, (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga. Padang: UNP Press.

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.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :