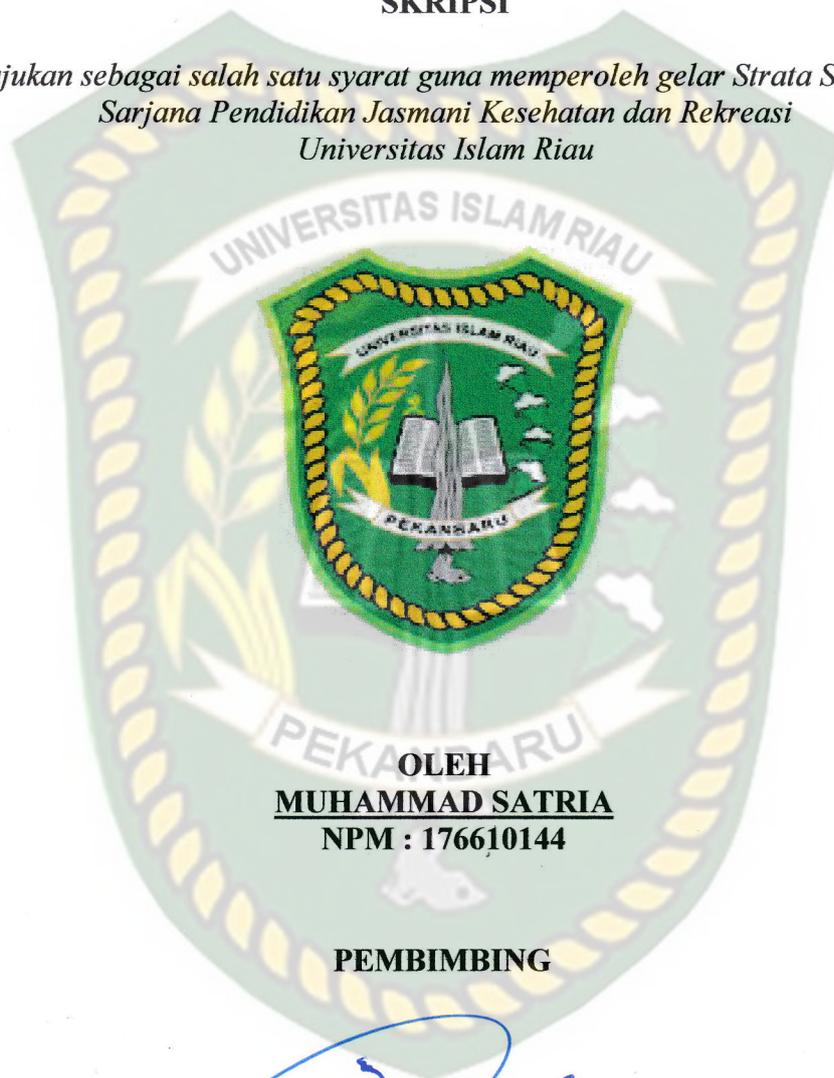


**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA PADA
PEMAIN ASAM KELUBI FC PANGKALAN KERINCI**

SKRIPSI

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



**OLEH
MUHAMMAD SATRIA
NPM : 176610144**

PEMBIMBING

**Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109**

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

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA PADA PEMAIN ASAM KELUBI FC PANGKALAN KERINCI

Dipersiapkan oleh :

Nama : Muhammad Satria
NPM : 176610144
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

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

Wakil Dekan I

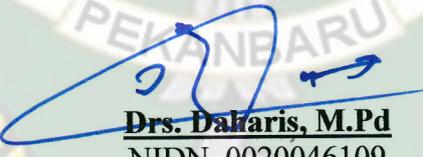

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Satria
NPM : 176610144
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

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



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176610144
 Nama Mahasiswa : Muhammad Satria
 Dosen Pembimbing : 1. Drs. Daharis, M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA(PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Contribution of Leg Muscle Power and Ankle Coordination to the Accuracy of Shooting Football Players at Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci Players
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	18-01-2021	Judul	Pengajuan judul penelitian	
2	28-01-2021	Bab I	Perbaiki judul penelitian	
3	02-02-2021	Bab I	Perbaiki latar belakang dan tambahkan dan kata pengantar dan daftar isi	
4	29-02-2021	Bab II	Perbaiki kerangka pemikiran	
5	12-03-2021	Bab III	Perbaiki instrumen tes dan teknik analisa data	
6	18-03-2021	Acc	Acc ujian proposal	
7	31-03-2021	Ujian	Ujian seminar proposal	
8	08-06-2021	Bab IV	Perbaiki kata pengantar dan daftar pustaka	
9	23-06-2021	Bab IV	Perbaiki analisa data dan kesimpulan	
10	10-07-2021	Lampiran	Lengkapi semua lampiran dan isi berita acara bimbingan	
11	12-07-2021	Acc	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, 14 Juli 2021
 Wakil Dekan I



MTC2NJEWMTQ0



(Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed)
 NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

ABSTRAK

Muhammad Satria, 2021. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* pemain sepak bola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci yang berjumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broadjump*, tes koordinasi mata kaki serta tes ketepatan *shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda dan menghitung nilai kontribusi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 38,19% dengan nilai $r_{hitung} = 0,618 > r_{tabel} = 0,514$, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 39,82% dengan nilai $r_{hitung} = 0,631 > r_{tabel} = 0,514$, (3) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 47,75% dengan nilai $r_{hitung} = 0,691 > r_{tabel} = 0,514$.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Ketepatan *Shooting*

ABSTRACT

Muhammad Satria, 2021. The Contribution of Leg Muscle Power and Ankle Coordination to the Accuracy of Shooting Football Players at Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci Players.

The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle power and eye-foot coordination to the accuracy of shooting soccer players at Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci players. The type of this research is multiple correlation. The population in this study was the players of Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci totaling 15 people, the sampling technique used was total sampling so that the sample in this study amounted to 15 people. The research instrument used was a standing broadjump test, an eye-foot coordination test and a ball shooting accuracy test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test and calculates the contribution value. Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be drawn: (1) There is a contribution of leg muscle power to the soccer shooting ability of the Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci players by 44.09% with a value of $r_{count} = 0.664 > r_{table} = 0.514$, (2) There is a contribution of eye-foot coordination to the soccer shooting ability of the Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci players by 58.98% with a value of $r_{count} = 0.768 > r_{table} = 0.514$, (3) There is a contribution of leg muscle power and eye-foot coordination to the soccer shooting ability of the players. Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci amounted to 64.16% with a value of $r_{count} = 0.801 > r_{table} = 0.514$.

Keywords: Leg Muscle Power, Ankle Coordination, Shooting Accuracy

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Satria
NPM : 176610144
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

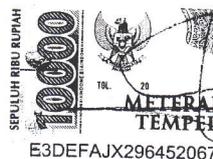
Dengan ini menyatakan bahwa:

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, Juli 2021

Penulis,



Muhammad Satria
NPM. 176610144



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176610144
 Nama Mahasiswa : Muhammad Satria
 Dosen Pembimbing : 1. Drs. Daharis, M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA(PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Contribution of Leg Muscle Power and Ankle Coordination to the Accuracy of Shooting Football Players at Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci Players
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	18-01-2021	Judul	Pengajuan judul penelitian	
2	28-01-2021	Bab I	Perbaiki judul penelitian	
3	02-02-2021	Bab I	Perbaiki latar belakang dan tambahkan dan kata pengantar dan daftar isi	
4	29-02-2021	Bab II	Perbaiki kerangka pemikiran	
5	12-03-2021	Bab III	Perbaiki instrumen tes dan teknik analisa data	
6	18-03-2021	Acc	Acc ujian proposal	
7	31-03-2021	Ujian	Ujian seminar proposal	
8	08-06-2021	Bab IV	Perbaiki kata pengantar dan daftar pustaka	
9	23-06-2021	Bab IV	Perbaiki analisa data dan kesimpulan	
10	10-07-2021	Lampiran	Lengkapi semua lampiran dan isi berita acara bimbingan	
11	12-07-2021	Acc	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, 14 Juli 2021
 Wakil Dekan I



MTC2NJEWMTO0



(Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed)
 NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Puji Syukur Alhamdulillah mari kita panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmatnya dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Kontribusi *Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.***”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar serjana pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PENJASKESREK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru dalam skripsi ini penulis memperoleh pengalaman dalam menuang ilmu dan peroleh pada penjaskesrek dengan sebuah karya tulis.

Untuk menyelesaikan skripsi ini penulis dapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak atas semua bantuan dan bimbingan tersebut Penulis ucapkan, Penulis ucapkanterimakasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, Pengarahan, Masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini.
2. Ibuk Leni Apriani, S.Pd., M,Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M,Pd Sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Teristimewa buat Bapak dan Ibu dosen tercinta serta yang senantiasa mendukung dan memotifasi penulis selama ini mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau hingga menyelesaikan skripsi ini dalam meraih gelar serjana.
5. Semua pihak yang telah memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan penulis 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 penelitian ini. Semoga segala bantuan yang di beri akan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin Ya RobbalAlamin.

Pekanbaru, Agustus 2021
Penulis

Muhammad Satria
NPM:176610144

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 <i>Power</i> Otot Tungkai	7
a. Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	7
b. Batasan <i>Power</i> Otot Tungkai	9
2. Koordinasi Mata Kaki	13
3. Hakikat Tendangan (<i>Shooting</i>)	14
a. Pengertian Tendangan (<i>Shooting</i>)	14
b. Teknik Tendangan (<i>Shooting</i>)	15
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	17
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Hipotesis Penelitian	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Instrumen Penelitian	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	29
B. Analisa Data.....	34
C. Pembahasan.....	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pendoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	28
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	30
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	32
4. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola (Y) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Otot Tungkai Atas. Struktur Otot Tungkai Bagian Atas	11
2. struktur otot tungkai bawah.....	12
3. Rancangan Penelitian Ganda Dengan Variabel Independen.....	19
4. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broadjump</i>).....	22
5. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	24
6. Pola Lapangan Tes <i>Shooting</i>	25

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.....	31
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.....	32
3. Histogram Frekuensi Skor Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	44
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	45
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	46
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi mata kaki Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	47
5. Tabel Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	48
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci	49
7. Korelasi X_1 (<i>Power</i> Otot Tungkai) ke Y (Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola).....	50
8. Korelasi X_2 (Koordinasi Mata Kaki) ke Y (Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola).....	52
9. Korelasi X_1 (<i>Power</i> Otot Tungkai) ke X_2 (Koordinasi Mata Kaki)	54
10. Korelasi X_1, X_2 ke Y	56
11. R Tabel.....	58
12. Dokumentasi Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat memberikan kesehatan dan kesenangan pada manusia, sebagaimana diketahui bersama bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa dan raga yang kuat. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskesrek) yang diajarkan di sekolah-sekolah banyak sekali memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis .

Olahraga di Indonesia sesuai undang – undang negara republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional .pembinaan regenerasi atlet olahraga di Indonesia diatur pada pasal 27 ayat 25 yang berbunyi : “sistem keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatih, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”..

Di dalam permainan sepakbola, seseorang harus memahami mengenai teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti menggiring, mengumpan, menyundul, menendang, melambung dan menendang bola *shooting*. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *shooting*. *Shooting* adalah gerakan menendang bola sekuat-kuatnya kearah sasaran/gawang gunanya

untuk memasukan bola ke gawang agar tercipta gol. Kemampuan *shooting* sangat berguna untuk menciptakan gol. Jadi, apabila seorang mempelajari teknik *shooting* yang benar diharapkan kemampuan *shooting* semakin baik sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, *power* otot tungkai pada *shooting* bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan atau mengumpan bola ke gawang atau rekan se tim dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya *power* otot tungkai.

Otot tungkai adalah otot-otot yang membentuk pada bagian tungkai untuk menggerakkan tungkai dalam melakukan aktivitas gerakan. Dalam olahraga ini, daya ledak menjadi hal yang harus dilatih agar terjadi peningkatan terhadap hasil *shooting*, karena untuk olahraga ini mengandalkan kaki untuk melakukan tendangan secara maksimal terhadap bola. Berhubungan dengan otot tungkai kita perlu mengetahui apa itu daya ledak. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam mengerahkan dan menerima beban dengan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. Kita kaitkan dengan hasil *shooting* bahwa sepakbola memerlukan *power* otot tungkai yang maksimal dan kecepatan dalam melakukan tendangan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

Power adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. *Power* otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot pada saat melakukan kontraksi dan yang paling penting, Dalam setiap latihan harus dilakukan sedemikian rupa

sehingga atlet harus menggunakan tenaga yang maksimal. Selain *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *shooting* bola seseorang.

Koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka. Pada waktu jalanya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi juga merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada atlet Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci, diketahui bahwa masih ada atlet yang belum maksimal dalam melakukan *shooting* bola ke sasaran/gawang, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Bola yang *dishooting* terkadang tidak mengarah ke gawang melainkan melambung ke atas. Hal itu disebabkan tidak maksimalnya kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh beberapa orang pemain. Selain itu tendangan dari sebagian pemain yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran, disebabkan koordinasi mata kaki pemain tersebut belum maksimal, masih kurangnya *power* otot tungkai pada saat menendang sehingga bola tidak meluncur kuat, masih kurangnya kecepatan dalam

mengambil awalan pada saat *shooting*, sehingga hal-hal seperti itu dapat mempengaruhi *shooting* seorang atlet pada permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “**Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Ketepatan *Shooting* Bola Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar masalah di atas, maka dapat di identifikasikan masalahnya sebagai berikut :

1. Masih ada atlet yang belum maksimal dalam melakukan *shooting* bola ke sasaran/gawang,
2. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras,
3. Bola yang *dishooting* terkadang tidak mengarah ke gawang melainkan melambung ke atas.
4. Selain itu tendangan dari sebagian pemain yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran, di sebabkan koordinasi mata kaki pemain tersebut belum maksimal

C. Pembatasan masalah

Mengingat terbatasnya waktu, dan tenaga, agar penelitian ini lebih terarah dan lebih spesifik maka penulis membatasi masalah pada :

1. Kontribusi *power* otot tungkai ketepatan hasil *shooting* sepak bola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

2. Kontribusi koordinasi mata kaki ketepatan hasil *shooting* sepak bola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
3. Kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki ketepatan *shooting* sepak bola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

D. Perumusan masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai pada ketepatan *shooting* pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki pada ketepatan *shooting* pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki pada ketepatan *shooting* pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai ketepatan *shooting* sepakbola atlet Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki ketepatan *shooting* sepakbola atlet Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki ketepatan *shooting* sepakbola atlet Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

F. Manfaat penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Bagi pemain : sebagai bahan untuk meningkatkan motivasi dalam mencapai prestasi tertinggi di olahraga sepak bola.
2. Bagi pelatih : sebagai bahan informasi dalam melatih teknik *shooting* sepak bola pada pemain klub Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
3. Bagi pengurus klub Asam Kelubi FC : untuk meningkatkan prestasi klub yang dapat dilihat dari pencapaian prestasi melalui peningkatan kemampuan teknik *shooting* sepak bola pemain klub Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
4. Bagi peneliti : penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar serjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas : sebagai bahan referensi lanjutan untuk mahasiswa yang lain yang hendak meneliti tentang kajian yang berhubungan dengan *shooting* sepak bola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Power merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat pendek, unsur yang sangat terpenting dalam aktivitas olahraga *power* adalah sesuatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar bergerak. *Power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti *power*, kecepatan, kelincahan, dan ketepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Menurut Dumadi (2001:3) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usahanya dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Bumpa & Haff, (2009: 45) mengemukakan bahwa, “ Daya ledak ataupun *power* merupakan produk kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Dalam uraian diatas kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan, khususnya dalam kegiatan olahraga seperti sepak bola, apabila

kekuatan otot seseorang baik maka akan baik pula kegiatan olahraga yang dilakukan.

Dari kesimpulan diatas bahwa sangatlah penting didalam kegiatan keolahragaan memiliki *power*, karena *power* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak serta gerak aktivitas manusia.

Menurut Wismiarti (2020:813) *power* otot tungkai salah satu kondisi fisik dengan kemampuan otot seseorang dalam. Menurut Irawati (2017:923) kemampuan daya ledak ditentukan oleh beberapa faktor (1) jenis serabut otot, (2) panjang otot, kekuatan otot, (3) kekuatan otot, (4) suhu otot, (5) jenis kelamin, (6) kelelahan, (7) koordinasi intermuskuler, koordinasi antarmuskuler, (9) reaksi otot terhadap rangsangan saraf, (10) sudut sendi.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan dasar kondisi fisik yang dicapai dalam sekali usaha maxsimal (dalam waktu singkat) dan dapat diperoleh dengan latihan beban dan latihan otot. Dengan demikian kekuatan memiliki peranan penting dalam aktivitas olahraga, hal ini disebabkan karena *power* otot tungkai merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegahan cedera, serta apabila *power* otot tungkai ini dapat dilatih secara intensif maka akan menghasilkan kekuatan sebagai daya penggerak yang optimal

b. Batasan *Power* Otot Tungkai

Untuk menggerakkan rangka tubuh manusia,perlu kemantapan otot dan volume otot yang maksimal. Dalam olahraga sepakbola khususnya diperlukan

volume otot tungkai yang maksimal, sehingga pada saat mengeolah bola bisa berkontraksi dengan baik serta bisa melakukan teknik dasar dengan baik dan benar.

Menurut Zulfa dan Kurniawan (2020:294) Kekuatan otot tungkai merupakan suatu usaha kemampuan otot untuk menerima beban dan memberikan suatu kontraksi otot untuk mengerahkan kekuatan pada tungkai seseorang pemain dalam waktu tertentu dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik untuk daya penggerak setiap aktivitas dan bekerja sekali kontraksi untuk melawan tahanan dan beban khusus.

Selanjutnya Menurut Wismiarti (2020:813) *power* otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik dengan kemampuan otot seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak yaitu kecepatan kontraksi otot dan kekuatan otot itu sendiri.

Kekuatan otot tungkai yang sangat bagus, timbal baliknya juga menghasilkan kemampuan yang bagus pula. Untuk mencapai kondisi fisik yang prima, maka pemain tersebut harus berlatih secara kontinyu dan melatih otot yang di perlukan saat pertandingan seperti, *power* otot tungkai mengingat otot tersebut merupakan otot yang paling utama dalam melakukan tendangan dan melakukan gerakan dalam melakukan olahraga sepak bola.

Dapat disimpulkan salah satu upaya pembinaan prestasi menerapkan dan mengembangkan kondisi fisik utamanya adalah kekuatan *power* otot tungkai, karena kemampuan dalam ketepatan dan kecepatan *shooting* sangat menunjang

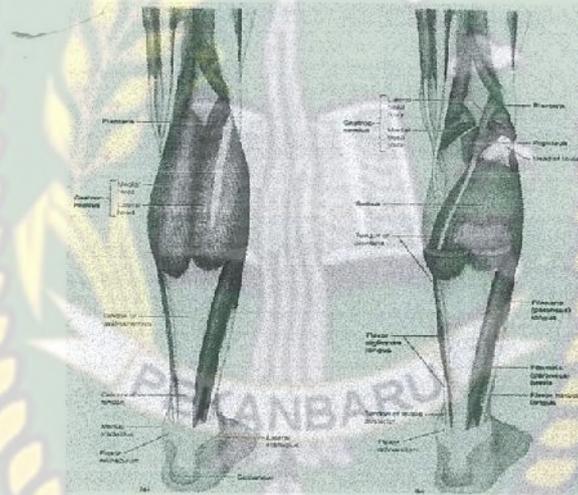
dalam permainan yang baik dan terampil. Keterampilan bermain mereka sudah baik dan sudah bagus akan tetapi teknik dasar *shooting* mereka kurang mempunyai menjadikan seringnya peluang dalam sebuah pertandingan gagal untuk memasukkan.

Menurut Khoiril Anam (2013:922) dalam melakukan *shooting*, jika panjang tungkainya bagus maka bisa membuat *shooting* menjadi keras dan kuat. Menurut Mielke (2007:67) *Shooting* adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya *shooting* gol pun akan tercipta dan tanpa adanya *shooting* yang dilakukan pemain maka gol pun tidak akan tercipta.

Menurut Setiadi (2007:273) Adapun yang mempengaruhi ketepatan dikemukakan oleh yaitu faktor internal dan eksternal : internal yaitu yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling* dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Sedangkan yang dari eksternal yaitu yang berasal dari luar dari subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Setiadi (2007:273) menjelaskan bahwa khusus untuk membahas tentang otot tungkai, otot tungkai terbagi menjadi 2 bagian secara garis besar yaitu otot tungkai atas mempunyai selaput atas pembungkus yang sangat kuat dan di sebut *fasiolata* yang terbagi dua golongan yaitu otot *abductor*, *muskulus eksentor* atau berkepala empat yaitu :

- 1) Otot *abductor* terdiri dari : a) *muskulus abductor maldanus* sebelah dalam, b) *muskulus abductor brevis* sebelah tengah, c) *muskulus abductorvlongus* sebelah luar. Ketiga otot ini salah satu yang disebut *muskulus abductor femoralis* yang berfungsi menyelenggarakan gerakan *abduksi* dari *femur* .
- 2) *Muskulus ekstensor* atau otot berkepala empat, yang terdiri dari : a) *muskulus rektus femoralis* , b) *muskulus vastus lateralis* eksternal , c) *muskulus rektus femoralis*, d) *muskulus vastus lateralis eksternal* , e) otot *fleksot femoris*.

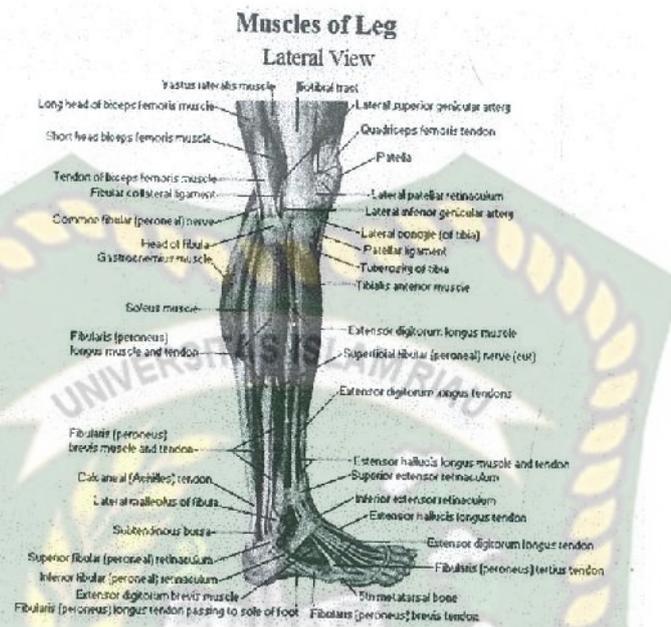


Gambar 1. Struktur otot tungkai atas yang diterangkan sebagai berikut yaitu . struktur otot tungkai bagian atas Setiadi (2007:273)

Otot tungkai bagian bawah sebagai mana dijelaskan oleh Setiadi (2007:273)

terdiri dari :

- a) otot tulang kering *deon tibialitas anterior mulkulus* , mengangkat pinggir kaki sebelah tangan dan membengkokkan kaki .
- b) Mulkulus talagus ekstensor longus , fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari manis dan jaring kelinking kaki .
- c) Otot gendang jempol, fungsi untuk meluruskan ibu jari kaki
- d) Urut arkile. Fungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- e) Otot kentul empu kaki panjang fungsinya untuk membengkokkan kaki sendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam.
- f) Otot kendang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan kaki.



Gambar 2. struktur otot tungkai bawah Setiadi (2007:275)

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti membicarakan keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas ditentukan kemampuannya oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh. Menurut bafirman(2019:135) ada beberapa Faktor – faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan

Menurut Nurhasan (2005:27) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Jadi kekuatan otot adalah kemampuan kondisi fisik seseorang dalam menahan bebanwaktu bekerja secara maksimal. Menurut Kravitz (2001:27) kekuatan otot adalah kemampuan otot yang menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban.Otot yang kuat dapat

melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

Dari penjelasan diatas dapat dijelaskan kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal selain itu kekuatan menjadi peran penting dalam komponen-komponen pada fisik.

2. Kecepatan

Menurut Agus Setiadi kecepatan satu-satunya yang sulit dalam pembinaan mutu kondisi jasmani adalah meningkatkan kecepatan lari karena ini untuk sebagian besar sudah merupakan bawaan. Menurut Irawadi (2010:143) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2. Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi mata kaki berperan saat melakukan *shooting* yang bagus bagi pemain sepakbola, dimana koordinasi mata kaki berperan penting saat melakukan *shooting* untuk melakukan tendangan ke gawang lawan. Seorang pemain dikatakan memiliki koordinasi mata kaki yang baik jika mampu menghasilkan suatu *shooting* yang bagus dan terarah. Begitu juga dengan kekuatan otot tungkai yang menentukan seberapa kuatnya kemampuan otot tungkai dapat melakukan *shooting*.

Menurut Hary (2006:237) menyatakan bahwa koordinasi berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan

pendengaran, bersama sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan yang tinggi. Menurut Muhammad Muhyi (2008:237) menjelaskan bahwa koordinasi mata kaki ketika melakukan tendangan adalah sangat penting karena dengan koordinasi yang baik teknik dasar menendang bola akan semakin baik hasilnya.

Dari keterangan diatas, diketahui bahwa koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan antara mata dan kaki koordinasi mata kaki yang baik maka kemampuan *shooting* akan meningkat ,kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerakan yang terkontrol koordinasi yang dimaksud disini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan koodrinasi mata kaki .

3. Hakikat Tendangan (*Shooting*)

a. Pengertian Tendangan *Shooting*

Pada hakikatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan (*shooting*) jitu, karena mencetak gol merupakan bagian dalam sepak bola .sebelum melakukan tendangan, ambil 5-6 langkah kebelakang untuk mendapatkan momentum yang akan menambahkan tenaga saat melakukan menendang (*shooting*) bola semakin besar momentum, semakin besar tenaga yang dihasilkan dan semakin keras tendangan (*shooting*) yang dilakukan.

Menurut Safitri (2016:921) dalam Afrizal teknik ini merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain,karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menurut Mulyono (2014:62) dalam Wijanarko ketika melakukan tendangan dibutuhkan

power yang besar dalam permainan sepak bola karena jarak pemain antara kawan dan lawan saling berdekatan sehingga salah satu cara mencetak gol dengan melakukan tendangan ke gawang.

Dapat diartikan bahwa penguasaan tendangan (*shooting*) pada umumnya dilakukan untuk menciptakan gol, namun adakalanya tendangan (*shooting*) dilakukan untuk membuang bola sejauh mungkin dari daerah pertahanan sendiri, dalam permainan sepak bola, tendangan (*shooting*) dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga harus dipahami bahwa untuk melakukan tendangan (*shooting*) yang keras dan terarah tidak tergantung dari otot yang besar dan kekar tapi ditentukan oleh teknik.

b. Teknik Tendangan (*Shooting*)

Menurut Asmar Jaya (2008:62) ada beberapa teknik-teknik *shooting* sebagai berikut :

1. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengopor jarak pendek. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada di samping bola, lutut seikit ditekuk.
- Kaki tendangan ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

2. Menendang dengan punggung bagian dalam digunakan untuk mengoppor jarak jauh. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

- Posisi badan berada di belakang bola sedikit serong. Kaki tumpuan diletak disamping bola.
- Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

3. Menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menendang ke gawang. Analisis geraknya adalah sebagai berikut :

- Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpuan diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola. Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Shooting*

Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak gol ke gawang lawan. *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat

Menurut Adityatama (2017:120) Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan ketepatan seperti yang telah diuraikan diatas setiap unsur dan komponen yg berkaitan dapat digunakan dalam fisik yang baik buat masing-masing yang bertujuan untuk kebutuhan yang dibutuhkan untuk menuju tendangan (*shooting*) lebih maksimal.

Selain itu terdapat pola aktivasi otot-otot kaki adalah faktor utama yang mempengaruhi ketepatan saat hendak menembak. Sedangkan bagi anak-anak yang sudah memasuki masa remaja atau masa tumbuh menjadi dewasa, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

B. Kerangka Pemikiran

Teknik tendangan *shooting* kearah gawang merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakanya untuk memenangkan pertandingan adapun aspek

serta faktor dan teknik yang baik salah satunya adanya *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap tendangan *shooting* faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal dalam sepak bola..

Dimana jika adanya sesuatu kebiasaan dalam latihan dapat meningkatkan kekuatan dengan koordinasi mata kaki maka tujuan tendangan *shooting* akan lebih baik dan maksimal. Dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dan kecepatan disertai dengan koordinasi mata kaki yang berpengaruh pada bagian sendi-sendi dan otot merupakan bagian suatu komponen kondisi fisik yang penting untuk menentukan keterampilan bergerak. Dengan baik *power* otot tungkai dan koordinasi dimiliki seseorang, maka semakin baik pula *shooting* bola kegawangnya, dan sebaliknya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang diatas, maka jawaban sementara terdapat masalah penelitian ini sebagai berikut :

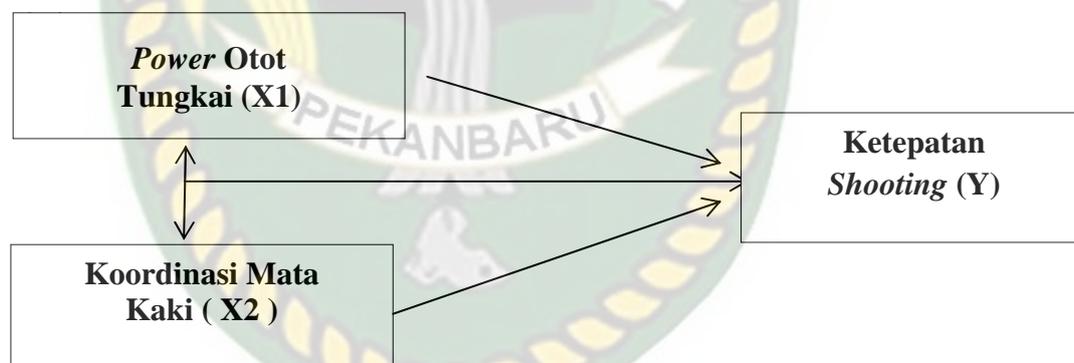
1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki dan terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menggambarkan dan menentukan hubungan antara tiga variabel atau lebih (sugiyono, 2015:231) korelasi merupakan angka yang menunjukkan kuatnya dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih, dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas atau terkait, variabel pada penelitian ini adalah *power* otot tungkai (X1), koordinasi mata kaki (X2) dan variabel terhadap ketepatan *shooting* (Y). pada metode ini dapat di lihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 3. Rancangan Penelitian Ganda Dengan Variabel Independen (Sugiyono 2019:228)

X = *power* otot tungkai

X = koordinasi mata kaki

Y = terhadap tendangan (*shooting*)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2002:180) populasi adalah keseluruhan objek penelitian, apabila seseorang menelitinya semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi atau studi sensus, jadi populasi dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan kelenturan punggung kaki terhadap tendangan (*shooting*) bola pemain sepak bola asam kelubi FC pangkalan keirnci yang berjumlah 15 orang .

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015:168) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi . Bila populasi tersebut besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, apa yang dipelajari dari sampel itu ,kesmpulanya akan dapat berlakuan populasi. Apa yang dipelajari dari sampel itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Untuk memudahkan pengambilan data dan menjaga agar data yang dapat diambil homogen maka peneliti menggunakan teknik total sampling ,artinya yang dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang.

C. Definisi operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pemaham judul yang akan di teliti maka penulis perlu menjelaskan yang berkaitan dangan judul skripsi :

1. Kontribusi suatu sumbangsi terhadap perlakuan pada metode tertentu.

2. *Power* otot tungkai adalah kekuatan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
3. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan individu pada saat menggunakan koordinasi mata kaki serta mampu merubahnya dalam bentuk gerak yang sangat cepat terhadap suatu subjek.
4. Tendangan (*shooting*) merupakan teknik tendangan (*shooting*) yang tujuan mencetak gol dengan keras, tajam dan terarah sesuai yang dituju sehingga menciptakan gol tepat sasaran.

D. Pengembangan Instrumen

Adapun instrument penelitian ini terdiri dari 3 variabel , variabel bebas (X) terdiri dari dua sub variabel yaitu : variabel pertama (X1) adalah kekuatan otot terkait tendangan (*shooting*), dari 3 variabel ini yang akan diambil melalui tes sebagai berikut :

1. Tes *Power* Otot Tungkai (*Standing Broadjump*)

Tujuan : untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai.

Alat : 1. Lintasan / matras
2. Meteran

Petugas : 1. Pengukur jarak dan
2. Pencatat skor

Pelaksanaan : Testi berdiri dengan kedua kaki dibelakang garis kemudian melakukan lompatan sejauh-jauhnya tanpa awalan.

Penilaian : Skor diperoleh dengan catatan jarak yang terjauh saat kedua kaki mendarat yang terakhir, dengan satuan cm, setiap calon diberikan kesempatan 3 kali.



Gambar 7.11. Tes lompat jauh tanpa awalan

Gambar 4. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*)
(Lubis Johansyah, 2004:162)

2. Tes Koordinasi Mata Kaki

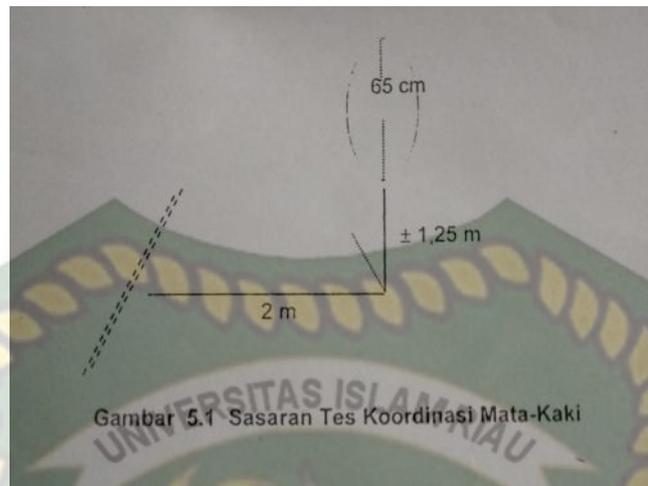
Tes Kemampuan Koordinasi Mata Kaki

- a. **Tujuan** : Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata kaki testi dalam bergerak
- b. **Tingkat Usia** : tes ini dapat digunakan untuk anak usia 10-15
- c. **Alat dan perlengkapan** :
 1. Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
 2. Formulir dan alat tulis.
 3. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm sasaran disiapkan.
 4. Buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi testi agar pelaksanaan kegiatan

d. Prosedur :

1 Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.

- 1) Buatlah garis dilantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok sasaran.
- 2) Testi berdiri dibelakang garis pembatas
- 3) Testi diintruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih dengan cara sebagai berikut : Testi melambungkan bola ke atas menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh dilantai, dan menangkapnya kembali.
- 4) Sebelum dilaksanakan tes, testi diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- 5) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran bola yang memantul dapat ditimang dan ditangkap kembali.
- 6) Testi tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul didepan garis batas.
- 7) Testi memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanandan 10 kaki ulangan menggunakan kaki kiri



Gambar 5. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki
(Winarno, 2006:88)

e. Penskoran :

1. Satu tendangan yang mengenai sasaran ,dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1
2. Jumlah skor yang diperoleh pemain asam kelubi FC adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimang dan mampu ditangkap kembali oleh testi.
3. Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih testi adalah 20.

3.Tes Shooting

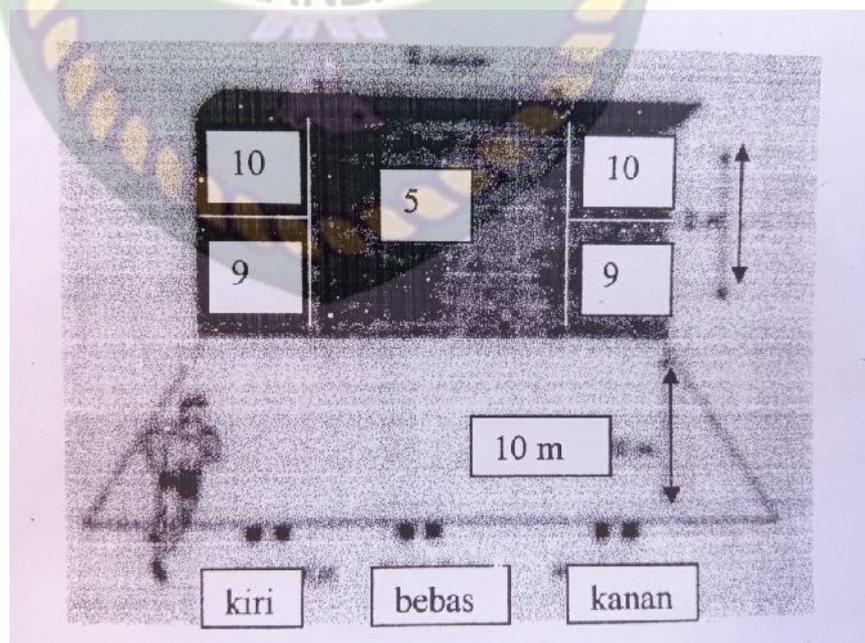
- a. tujuan : mengukur ketepatan menembak bola
- b. Alat yang digunakan:
 - bola
 - gawang
 - pluit
 - nomor-nomor

c. pelaksanaan:

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

d. cara menskor :

- Diambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran

Gambar 6. Pola Lapangan Tes *Shooting* (Arsil,2010:145)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes dan pengukuran *power* otot tungkai ,koordinasi mata kaki terhadap *shooting* bola . serta data yang akan di peroleh melalui :

1. Observasi
2. Teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data langsung ke pemain sepak bola asam kelubi FC pangkalan kerinci.
3. Perpustakaan teknik ini digunakan untu mendapatkan informasi tentang kutipan – kutipan dan teori- teori yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijelaskan dengan landasan teori dalam penelitian.
4. Tes dan pengukuran adalah pengukuran yang objektif dan standar yang telah diprosedurkan secara sistematis guna mengobservasi dan memberi deskripsi sejumlah atau lebih ciri seseorang dengan bantuan skala numerik atau suatu system kategori, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tes adalah prosedur yang sistematis.(Sugiyono,2015:243)
5. Yaitu suatu penelitian dengan cara mengumpulkan data hasil pengukuran eksplosif *power* otot tungkai ,kemudian dengan kombinasi dengan koordinasi mata kaki. Penelitian ini akan menggunakan dua variabel yaitu : variabel bebas yang dilambangkan dengan X dan variabel terkait di lambangkan dengan Y .untuk variabel X1 diperoleh dari *power* otot tungkai dan X2 di peroleh kekuatan ,sedangkan untuk variabel Y dari hasil

kemampuan *shooting* bola pemain sepak bola asam kelubi FC pangkalan kerinci .

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi product moment dan korelasi ganda rumus ini penelitian kutip dalam buku Sugiyono (2015:228) adalah sebagai berikut :

Rumus korelasi dari X product moment :

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

Keterangan :

- R_{xy} : angka indeks kontribusi “r” product moment
 n : sampel
 X : jumlah seluruh skor x
 Y : jumlah seluruh skor y
 $X Y$: hasil perkalian antara skor x dan skor y.

Rumus menghitung korelasi ganda .

$$R_{X_1X_2Y} = \frac{\sqrt{r^2yX_1 + ryx_1ryx_2rx_1rx_2}}{1 - r^2x_1x_2}$$

- $R_{X_1X_2Y}$: kolerasi antara variable x1 dengan x2 secara Bersama-sama dengan variabel y
 ryx : kolerasi product moment x dan x
 $ryx_2rx_1rx_2$: kolerasi product moment x1 dan x2

Kemudian di berikan interpersntsi besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap *shooting* bola pemain sepak bola asam kelubi FC pangkalan kerinci .yang berpedoman pada pendapat, Sugiyono (2015:231).

Tabel 1. Pendoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Adapun rumus koefisien determinasi yaitu :

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

Keterangan :

KD = nilai koefisien determinasi

r = koefisien korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. 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 ketepatan *shooting* sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah *power* otot tungkai dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata kaki. Jumlah sampel penelitian yang ada di Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci yang berjumlah 15 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. *Power* Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

Pengukuran terhadap *power* otot tungkai, diperoleh *power* otot tungkai terendah yang dicapai adalah 144 centimeter dan *power* otot tungkai maksimal adalah 244 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan:

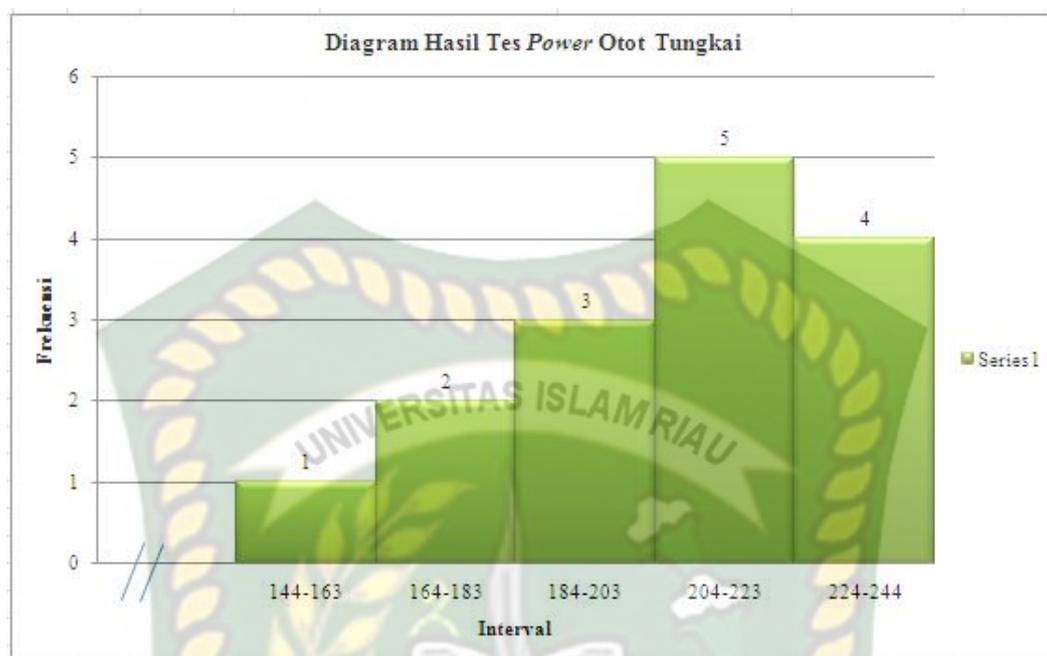
(1) rata-rata lompatan = 204.07; (2) simpangan baku = 27.97; (3) median = 206., dan modus = 210.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 20 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 144-163 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval kedua pada rentang 164-183 terdapat 2 orang atau 13.37%, pada kelas interval ketiga pada rentang 184-203 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas interval keempat pada rentang 204-223 terdapat 5 orang atau 33.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 224-244 terdapat 4 orang atau 26.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	144 - 163	1	6.67%
2	164 - 183	2	13.33%
3	184 - 203	3	20.00%
4	204 - 223	5	33.33%
5	224 - 244	4	26.67%
Jumlah		15	100%

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



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data *Power* Otot Tungkai (X_1) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

2. Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata kaki terhadap pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. Diperoleh koordinasi mata kaki terendah yang dicapai pemain adalah 10 dan koordinasi mata kaki tertinggi adalah 19, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 13.60; (2) simpangan baku = 2.13; (3) median = 14; dan (4) modus = 14.

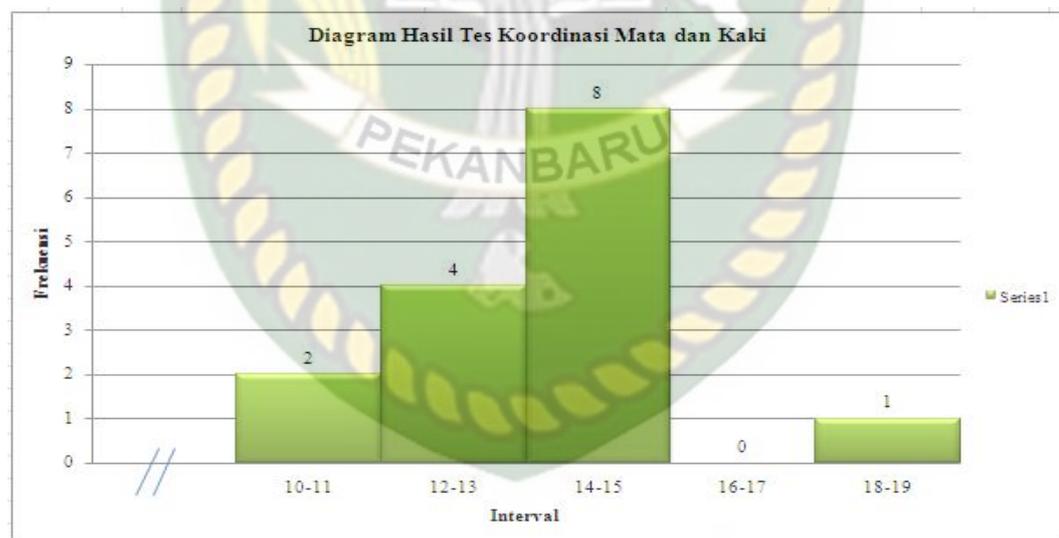
Sebaran skor koordinasi mata kaki pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 10-11 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 12-13 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 14-15 terdapat 8 orang atau 53.33% pada kelas interval keempat pada rentang 16-17

tidak ada, pada kelas interval kelima pada rentang 18-19 terdapat 1 orang atau 6.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata Kaki (X_2) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 - 11	2	13.33%
2	12 - 13	4	26.67%
3	14 - 15	8	53.33%
4	16 - 17	0	0.00%
5	18 - 19	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata kaki pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Kaki (X_2) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

3. Hasil Ketepatan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap ketepatan *shooting* sepakbola, nilai terendah yang diperoleh pemain adalah 145 dan nilai tertinggi adalah 300.

Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 224; (2) simpangan baku = 43.23; (3) median = 220, dan modus = 230.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 31 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 145-175 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval kedua pada rentang 176-206 terdapat 6 orang atau 40%, pada kelas interval ketiga pada rentang 207-237 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas interval keempat pada rentang 238-268 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval kelima pada rentang 269-300 terdapat 3 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	145 - 175	1	6.67%
2	176 - 206	6	40.00%
3	207 - 237	4	26.67%
4	238 - 268	1	6.67%
5	269 - 300	3	20.00%
Jumlah		15	100%

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



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci

B. Analisa Data

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

1. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *shooting* Sepakbola

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis **pertama** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci didapat nilai $r_{hitung} = 0,618$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,514$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 38,19%.

2. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *shooting* Sepakbola

Adapun hipotesis **kedua** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci didapat nilai $r_{hitung} = 0,631$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,514$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 39,82%.

3. Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola

Adapun hipotesis **ketiga** yang akan diuji yaitu: Terdapat *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci didapat nilai $r_{hitung} = 0,691$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,514$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 47,75%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki pada Pemain Asam Kelubi FC

Pangkalan Kerinci secara simultan adalah 0,691. 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 $r_{hitung} = 0,691$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,514$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,691 > 0,514$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci dengan kategori nilai hubungan tergolong **Sangat Kuat** karena terletak pada rentang kategori nilai hubungan antara 0,80-1,00. Sehingga didapatkan nilai kontribusinya sebesar 47,75%.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan ketepatan *shooting* sepakbola, ini menandakan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki akan memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu *shooting* sepakbola dengan tepat ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* sepakbola sebesar 47,75%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola namun faktor *power* otot tungkai dan koordinasi mata 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 *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain *shooting* bola, ketika pemain melihat sasaran di gawang kemudian syaraf otak memberikan respon kepada otot tungkai untuk melakukan tendangan yang keras sehingga secara bersamaan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

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

Selain *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain *shooting* bola seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci. Pengetahuan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang

bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang maksimal maka ketepatan *shooting* Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci akan menjadi lebih baik dengan data penelitian menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,691$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,514$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 47,75% dan sisanya sebesar 52,25% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* sepakbola dan kelenturan pergelangan kaki.

hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Adityatama (2017:91) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, koordinasi mata kakidan kekuatan otot perutdengan ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola pada pemain sepakbola kelompok umur 12 tahun klub SSB Tunas Harapan Klampok Brebes, $F_{hitung} = 3,6291 > F_{tabel} = 2,89$.

Penguasaan teknik *shooting* sepakbola yang baik oleh pemain 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 pemain dapat menguasai teknik ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi pemain dalam bermain sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

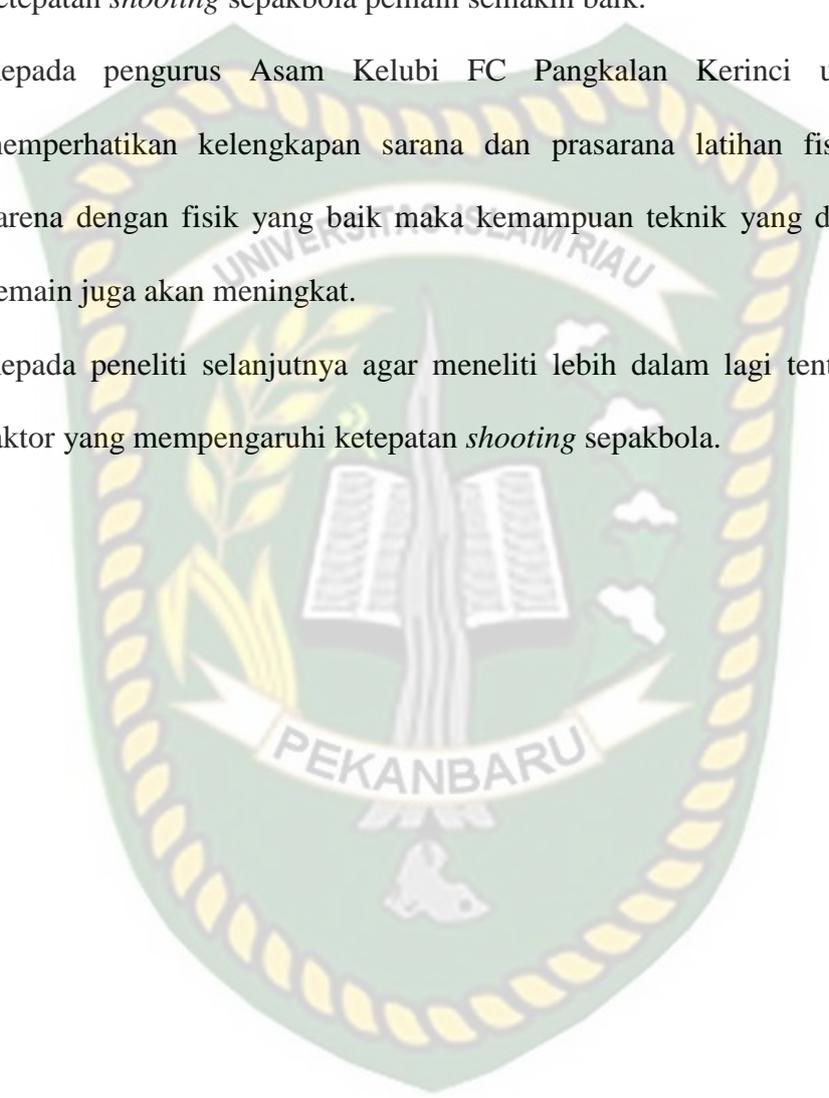
1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 38,19% dengan nilai $r_{hitung} = 0,618 > r_{tabel} = 0,514$.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 39,82% dengan nilai $r_{hitung} = 0,631 > r_{tabel} = 0,514$.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar 47,75% dengan nilai $r_{hitung} = 0,691 > r_{tabel} = 0,514$.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci sebesar = 47,75%.

B. Saran

1. Kepada Pemain Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki, karena dengan kedua unsur tersebut ketepatan *shooting* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki agar ketepatan *shooting* sepakbola pemain semakin baik.
3. Kepada pengurus Asam Kelubi FC Pangkalan Kerinci untuk lebih memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan fisik pemain, karena dengan fisik yang baik maka kemampuan teknik yang dimiliki oleh pemain juga akan meningkat.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* sepakbola.



DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Sepakmula Pada Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMP Negeri 30 Makassar. *Jurnal: ILARA*, 3(2), 40-46.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 82-92.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Asmar, Jaya (2008). *Gaya hidup peraturan dan tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Dwi Gunadi dkk, (2020), Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting*. *Jurnal : Patriot*, 2(4), 1095.
- Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 2(4), 919-931.
- Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931.
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting kegawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal: Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar*.
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting kegawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal: Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar*.
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMAN 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.
- Justins Lhaksana, 2011. *Teknik & Strategi Futsal Modren: Be Champion*
- Kusuma, A. G. A., & Junaidi, S. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(2).

- M.Asriady Mulyono, (2017). *Buku Pintar Futsal* : Jakarta Timur
- Muara Lubis, (2013). Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing, Dribbling* dan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal UPI*, 59-61
- Murti, D. L. A. W., Marani, I. N., &Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115-126.
- Muryadi, A. D., & Hakim, A. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(1).
- Nasrullah, N., Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Jumping Service. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812-824.
- Putra, H. D., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(1), 245-256
- Ramadhani, A. F. (2017). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Panjang Tungkai dan Konsentrasi terhadap Ketepatan dan Kecepatan Shooting pada Pemain Futsal Mts. Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1)
- Rosita, T., Hernawan, H., &Fachrezzy, F. (2019).Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT.Alfabeta.
- Sugiyono. (2015).*Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : PT.Alfabeta.
- Suharto. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Supriyanto, dkk (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli* .

Tifali, U. R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565-575.

Winarto. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*: UniversitasNegeri Malang

Yandika Fefrian Rosmi. (2016). Kontribusi *Power* Otot Tungkai Persepsi Kinestetik Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (*Jump Shoot*) Bola Basket. 144

Yogi Kurnia Lllahi. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket.144

