

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN CLUB PRADA FC
DESA PERAWANG BARAT KECAMATAN TUALANG
KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

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



OLEH

FAJRI WIRANTO
NPM. 166610294

Pembimbing Utama

Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN CLUB PRADA FC
DESA PERAWANG BARAT KECAMATAN TUALANG
KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

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

Universitas Islam Riau



OLEH

FAJRI WIRANTO
NPM. 166610294

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Leni Apriani', is written over the name of the supervisor.

Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**


PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN KLUB PRADA FC
DESA PERAWANG BARAT KECAMATAN TUALANG
KABUPATEN SIAK**

Dipersiapkan oleh :

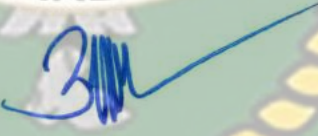
Nama : Fajri Wiranto
NPM : 166610294
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama


Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


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

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

Wakil Dekan Bidang Akademik




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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Fajri Wiranto
NPM : 166610294
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

Mengetahui

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

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

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Fajri Wiranto
NPM : 166610294
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

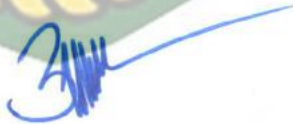
Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

ABSTRAK

Fajri Wiranto, 2021. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda yaitu menghitung tingkat hubungan antara beberapa variabel yang berbeda. Populasi yang ada di klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berjumlah 25 orang. Sampel pada penelitian ini adalah pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak sebanyak 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kekuatan otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki serta tes *shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa 1) Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 26,21%, 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,530 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 28,09%, 3) Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,706 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 49,84%.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Dan Kaki Hasil Shooting Sepakbola*

ABSTRACT

Fajri Wiranto, 2021. The Contribution of Leg Muscle Strength and Eye and Foot Coordination to Soccer Shooting Results in Prada FC Club Players, Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle strength and eye and foot coordination to football shooting results for Prada FC players in Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this study were players from the Prada FC club in West Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, which amounted to 25 people. The research instrument used was a leg muscle strength test, a test for eye and foot coordination and a soccer shooting test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that 1) There is a contribution of leg muscle strength to the results of shooting football with a value of $r_{count} = 0.512 > r_{table} = 0.396$ with a KD value = 26, 21%, 2) There is a contribution of eye and foot coordination to the soccer shooting with a value of $r_{count} = 0.530 > r_{table} = 0.396$ with a KD value = 28.09%, 3) There is a contribution of strength leg muscles and eye and foot coordination on the results of football shooting on the players of the Prada FC club, Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak with a value of $r_{count} = 0.706 > r_{table} = 0.396$ with a KD value of 49.84%.

Keywords: Leg Muscle Strength, Eye and Foot Coordination Result of Soccer Shooting



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 2021/2022

NPM : 166610294
 Nama Mahasiswa : FAJRI WIRANTO
 Dosen Pembimbing : I. LENI APRIANIS.Pd., M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Kotribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Bara Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Contribution of Leg Muscle Strength and Eye and Foot Coordination to Soccer Shooting Results in Prada FC Club Players, Perawang Barat Village, Tualang District, Siak Regency
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	21 September 2020	Mengajukan Judul	<ul style="list-style-type: none"> Pengajuan Judul Diterima 	<i>[Signature]</i>
2	29 Maret 2021	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki tata cara penulisan sesuai penulisan skripsi Penjas UIR Perbaiki rumusan masalah dan tujuan penelitian 	<i>[Signature]</i>
3	19 April 2021	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> Buku yang digunakan harus di atas tahun 2015 Perbaiki kerangka pemikiran 	<i>[Signature]</i>
4	28 Juli 2021	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> Tambahkan teori dan jurnal Perbaiki daftar pustaka 	<i>[Signature]</i>
5	4 Agustus 2021		<ul style="list-style-type: none"> ACC Proposal Penelitian 	<i>[Signature]</i>
6	19 Agustus 2021		<ul style="list-style-type: none"> Ujian Seminar Proposal 	<i>[Signature]</i>
7	25 Januari 2022	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki gambar grafik Tambahkan 5 jurnal 	<i>[Signature]</i>
8	31 Januari 2022	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> Tambahkan jumlah kata pada abstrak 	<i>[Signature]</i>
9	14 Februari 2022		<ul style="list-style-type: none"> ACC Ujian Skripsi 	<i>[Signature]</i>

Pekanbaru, 07 Maret 2022

Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTY2NJEWMJK0



(Dr.) Mizanti Eka Putri, S.Pd., M.Ed

Catatan :

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fajri Wiranto
NPM : 166610294
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

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, Mei 2022

Penulis,



Fajri Wiranto

NPM. 166610294

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., MPd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr. Raffly Henjlito, S.Pd., M.Pd sebagai sekretaris Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

5. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk orang tua tercinta serta abang, kakak dan adik yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Pekanbaru, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	8
a. Pengertian Kekuatan	8
b. Batasan 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	14
3. Hakikat <i>Shooting</i> Bola Pada Sepakbola.....	15
a. Pengertian <i>Shooting</i> Sepakbola.....	15
b. Teknik <i>Shooting</i>	16
B. Kerangka Pemikiran.....	19

C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Definisi Operasional	22
D. Pengembangan Instrumen	23
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	31
B. Analisa Data	36
C. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Nilai Korelasi	30
2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak	32
3. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak	34
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola (Y) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai.....	11
2. Desain Penelitian Korelasi.....	21
3. <i>Leg Dynomometer</i>	24
4. Tes Koordinasi Mata dan Kaki.....	26
5. Tes <i>Shooting At The Ball</i>	27



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	33
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	34
3. Histogram Frekuensi Skor Hasil Shooting Sepakbola Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	46
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	47
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	48
4. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	49
5. Tabel Data Hasil Tes Hasil Shooting Sepakbola Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak	50
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Hasil Shooting Sepakbola Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.....	51
7. Korelasi X1 (Kekuatan Otot Tungkai) ke Y (Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola)	52
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola)	54
9. Korelasi X1 (Daya Ledak Otot Tungkai) ke X2 (Koordinasi Mata dan Kaki).....	56
10. Korelasi X1, X2 ke Y	58
11. R tabel.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

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 Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya melaksanakan olahraga di sekolah-sekolah atau di masyarakat dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan yang dilaksanakan di tengah-tengah masyarakat.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Salah satu pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui pelatihan-pelatihan yang dilakukan di luar pendidikan formal. Kegiatan berolahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang, karena dengan berolahraga maka sikap mental dan kebugaran tubuh seseorang dapat terjaga dengan baik.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna

mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi pemain tetap berjalan, salah satu bentuk olahraga prestasi adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua team, masing-masing team permainan dalam sepakbola ini beranggotakan sebelas orang. Sepakbola juga melatih kerjasama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus di junjung tinggi. Dalam permainan sepakbola perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain. Teknik dasar sepakbola meliputi menendang, mengoper, menggiring, dan *shooting* kearah gawang.

Menendang (*shooting*) merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah.

Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai tendangan ke arah manakah bola itu hendak dituju. *Shooting* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain. Keberhasilan dalam menembak ke arah gawang ditentukan oleh teknik *shooting* yang baik. Dalam melakukan *shooting* perlu adanya latihan yang baik guna untuk meningkatkan kekuatan otot, koordinasi mata dan kaki serta latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik *shooting*.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak terlihat

bahwa, hasil *shooting* sepakbola pemain masih lamban, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Perkenaan kaki pada bola kurang tepat sehingga bola yang *dishooting* terkadang tidak mengarah ke gawang melainkan melambung ke atas. Selain itu tendangan dari sebagian pemain yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran, di sebabkan koordinasi mata kaki pemain tersebut belum maksimal. *Shooting* yang tidak tepat akan berakibat pada prestasi pemain dalam olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil *shooting* sepakbola pemain masih lamban,
2. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras,
3. Perkenaan kaki pada bola kurang tepat sehingga 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 banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia maka peneliti membatasi masalah pada:

1. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
2. Kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan bahwa :

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah: Untuk mengetahui:

1. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
2. Kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi Pemain, untuk mengetahui kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* bola yang tepat sasaran.
2. Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai pemain dan kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* sepakbola.
3. Bagi Fakultas sebagai referensi bagi mahasiswa yang lain untuk memperdalam pemahaman tentang kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

4. Bagi Peneliti, sebagai persyaratan penyelesaian program studi penjasokesrek untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

a. Pengertian Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Menurut Harsono, (2001:24) menyatakan bahwa untuk melakukan sebuah aktivitas jasmaniah, diperlukan kekuatan sebagai pendorongnya. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan.

Lalu Syafruddin (2011:70) menyebutkan bahwa: “Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”. Dari kutipan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dibutuhkan kekuatan sebagai salah satu faktor penunjangnya. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan. Kekuatan itu sendiri berfungsi untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot.

Menurut Irawadi (2011:48) yang menjelaskan bahwa kekuatan (*strenght*) diartikan sebagai kemampuan otot dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf dalam mengatasi beban *internal* dan *eksternal*.

Kemudian Irawadi (2011:48) menambahkan bahwa kekuatan dibedakan atas beberapa jenis berdasarkan bentuk dan waktu pelaksanaan unjuk kerja dilakukan. jenis-jenis tersebut adalah sebagai berikut (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimum, (4) kekuatan mutlak, (5) kekuatan nisbi, (6) kekuatan kecepatan (daya ledak), (7) kekuatan daya tahan (daya tahan otot).

Kekuatan umumnya adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan siswa secara menyeluruh, oleh karena itu harus dikembangkan semaksimal mungkin. Kekuatan otot khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu cabang olahraga. Kekuatan otot maksimum, adalah daya tahan yang dapat ditampilkan oleh saraf otot selama kontraksi *volunter* (secara sadar) yang maksimal, ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha.

Selanjutnya Mylsidayu (2015:98) menyebutkan kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam rangka waktu tertentu. Dari keterangan tersebut dapat dipahami bahwa kekuatan berguna untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera, yang akhirnya dapat memantapkan kepercayaan diri seorang pemain.

Kemudian Ismaryati (2008) mengatakan bahwa kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan persyarafan otot untuk mengatasi suatu perlawanan/hambatan dari luar dan dalam. Kalau ditinjau dari bentuk kontraksi otot yang terjadi maka kekuatan dapat dibedakan atas :

- a. Kekuatan *isotonic* (dinamis)
Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dimana otot berkontraksi secara *isotonic* (dinamis). Pada kontraksi *isotonic* ini terjadi perubahan panjang otot, tetapi tegangannya tetap sama misalnya latihan kekuatan otot *bicep* tungkai atas.
- b. Kekuatan *isometric* (statis)
Adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dimana otot berkontraksi secara *isometric* (statis).
- c. Kekuatan *auxotonik*
Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dimana otot berkontraksi secara *auxotonik*. Pada kontraksi ini tidak hanya panjang otot yang mengalami perubahan, tapi juga tegangannya (*spanning*).

b. Batasan 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. Wirasasmita (2014:13) menerangkan bahwa tubuh manusia dibentuk oleh 640 otot rangka yang berbeda. Ujung-ujung otot melekat pada rangka atau tulang-tulang pembentuk rangka. Ujung-ujung otot melekat pada tulang disebut tendon atau urat otot. Tendon bersifat kuat, kenyal serta disusun oleh jaringan ikat. Tendon yang melekat pada tulang yang bergerak disebut *insersio*, sedangkan tendon yang melekat pada tulang yang tidak bergerak disebut *origo*".

Otot tungkai merupakan otot anggota gerak bawah yang berguna untuk berjalan, berlari maupun melompat serta menahan tubuh terhadap gaya gravitasi bumi. Wirasasmita (2014:28) menyebutkan bahwa untuk gerakan anggota bawah, maka diperlukan otot-otot sebagai berikut:

1. Otot pangkal paha
Otot pangkal paha disusun oleh otot yang sama dengan otot pelvis dan otot yang melekat pada *femoris os.* dan gelang panggul, diantaranya:
 - a) Otot ekstensor terletak dibidang depan:

- 1) Otot paha (*quadriceps femoris m*)
- 2) Otot silang paha (*sartorius m*)
- b) Otot fleksor terletak dibidang belakang:
 - 1) Otot ramping (*gracilis m*)
 - 2) Otot separuh selaput paha (*semi membranus femoris m*)
 - 3) Otot bisep paha (*bisep femoris m*)
- c) Otot tungkai atas dan bawah
 Otot tungkai semuanya melekat pada kaki dan jari-jari kaki dengan perantara tendon yang panjang. Semuanya diikat di daerah pergelangan kaki. Terdapat tendon yang terbesar, yaitu: tendon akhiles terletak di otot tungkai



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

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi

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 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 dibutuhkan koordinasi yang baik pula.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan 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 efisien 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.

Kemudian Syafruddin (2011:122-123) menambahkan bahwa gerakan-gerakan yang terkoordinasi, kelentukan, dan kelincahan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Situasi-situasi pertandingan yang berubah-ubah, keadaan cuaca, perbedaan alat, lapangan, dan lain-lain menuntut seseorang atau atlet harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tersebut tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi dapat menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Kemampuan koordinasi yang baik akan dapat menghemat pemakaian tenaga. Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan yang baru. Seorang pemain sepakbola yang baik harus dapat beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata dan kaki, ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukanpun dapat maksimal. Koordinasi mata dan kaki yang baik akan memudahkan pemain dalam

memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan *menpasing* bola yang dibawa ataupun *menstopping* bola yang diterima.

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 dipengaruhi 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 gerakannya.

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

3. Hakikat *Shooting* Bola Pada Sepakbola

a. Pengertian *Shooting* Sepakbola

Shooting adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya gampang, tapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar *shooting* yang kita lakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol. Sebelum membahas *shooting* ada baiknya kita bahas dahulu tentang sepakbola.

Menurut Batty (2014:9) tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol.

Menurut Tarigan yang dikutip oleh Abdurrahman (2017:227) Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari *shooting* sepakbola. *Shooting* juga merupakan bagian terpenting dalam permainan sepakbola, karena sasaran utama dari setiap serangan dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. namun hal ini lebih mudah untuk dikatakan daripada dilakukan, karena pada kenyatannya seseorang sering gagal untuk mencapai sasaran utama.

Semua orang tahu, tujuan akhir sepakbola adalah mencetak gol. Dalam pertandingan, permainan yang menawan kadangkala terasa tak bermakna kalau ternyata harus berakhir dengan kalah jumlah gol. Pendek kata, semua yang dilakukan dalam sepakbola, baik itu mengumpan, menggiring, men-sliding dan

sebagainya, hanyalah untuk satu muara: gol. Untuk bisa mencetak gol, pemain harus menembak (*shooting*).

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

b. Teknik *Shooting*

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

Menurut Sncheunemann dalam Rajidin (2014:196) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Menurut Triyudho (45:2017) *Shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian dalam

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

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *shooting* merupakan tendangan bola ke arah gawang, yang dilakukan disini adalah menendang bola dengan

menggunakan punggung kaki. Posisi berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik, salah satu badan sebagai penumpu dengan sedikit menekukkan lutut kaki. Kaki yang terkuat digunakan untuk menendang bola, kedua tangan berada di samping badan normal untuk mendukung keseimbangan badan. Menendang bola dengan punggung kaki dilakukan dengan cara kaki penumpu berada di dekat bola, kemudian kaki terkuat yang digunakan untuk menendang bola digerakkan dari belakang ke arah depan dengan ayunan kaki yang cukup kuat. Punggung kaki dikenakan pada bola sehingga bola akan meluncur lurus dan cepat ke arah gawang.

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

Kemudian Tony & Stuart (2012:102) menjelaskan cara melatih kemampuan *shooting* salah satunya adalah setiap pemain maju satu per satu sambil mengoper bola ke arah bidang di tengah lapangan, lalu berlari menyusul bola. Dengan sentuhan kedua, pemain menembakkan bola ke salah satu gawang, lalu

mengulanginya dari sisi lain bidang di tengah lapangan. Pemain X dan Y saling bertanding; pemain pertama yang bisa mencetak gol terbanyak dalam waktu 5 menit menjadi pemenangnya.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk melakukan *shooting* dibutuhkan kondisi fisik yang bagus. Komponen kondisi fisik diantaranya yang dapat memaksimalkan *shooting* adalah kekuatan otot tungkai. Baiknya hasil *shooting* yang di hasilkan bergantung pada tingkat atau keadaan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Kekuatan merupakan kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas. Kekuatan merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam menendang termasuk *shooting* dalam sepakbola, tanpa kekuatan kecepatan bola akan mudah diantisipasi lawan.

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

Seorang pemain sepakbola agar dapat melakukan *shooting* yang tepat dan tidak salah arah haruslah mempunyai kekuatan yang baik serta koordinasi mata dan kaki sehingga dapat mengarahkan hasil tendangan ke titik yang diinginkan pada gawang lawan. Pemain dapat berkonsentrasi sebaik-baiknya sehingga perkenaan kaki pada bola tepat di bagian belakang bola dengan melakukan tendangan yang kuat sehingga bola dapat meluncur dengan keras ke arah gawang.

Dari uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa kekuatan otot tungkai yang maksimal akan mempunyai kontribusi terhadap hasil *shooting* seorang pemain sepakbola.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

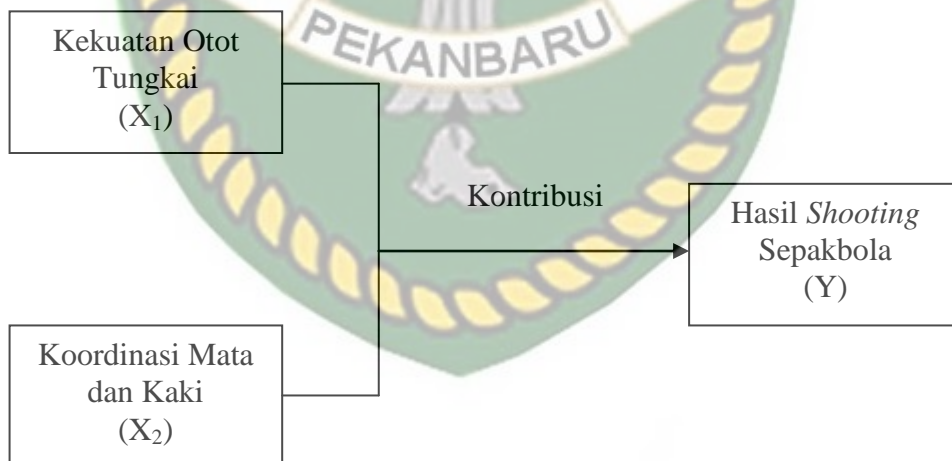
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran tiga variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat kontribusi antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah kekuatan otot tungkai, (X_2) adalah koordinasi mata dan kaki dan sebagai variabel terikat (Y) adalah hasil hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

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



Gambar 2. Desain Penelitian

- X_1 = variabel bebas (X_1) kekuatan otot tungkai
- X_2 = variabel bebas (X_2) koordinasi mata dan kaki
- Y = variabel terikat (Y) hasil *shooting* sepakbola

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:3) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Populasi dalam penelitian ini adalah pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang pemain.

2. Sampel

Teknik yang digunakan yaitu pengambilan sampel yang dikembangkan oleh Arikunto (2006:134), yaitu apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi (*total sampling*). Berdasarkan pada pernyataan tersebut, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian yaitu 25 orang pemain.

C. Definisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai isi skripsi, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian.

Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut :

1. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dalam penelitian ini akan mengukur kekuatan otot tungkai melalui tes *leg dynamometer*.

2. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan gerakan menggunakan otot-otot kaki melalui syaraf otot terhadap pandangan mata pada target dengan tepat secara dinamis. Koordinasi mata-kaki ini akan diukur menggunakan tes koordinasi mata kaki.
3. *Shooting* bola merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam permainan sepakbola, dimana bola disepak dengan maksimal ke arah gawang sehingga menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menangkap bola tersebut.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun penelitian ini terdiri dari dua tes yaitu tes variabel bebas dengan menggunakan tes *leg dynamometer* dan tes *shooting* yaitu tes menendang bola ke sasaran (Arsil, 2010:145). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

a) Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan otot tungkai

Tes *leg dynamometer* (Sumber: Ismaryati, 2008:115)

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

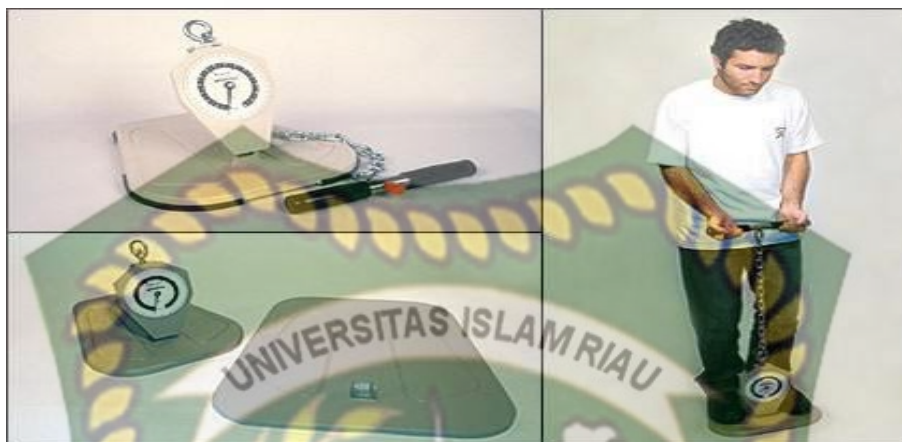
Perlengkapan : *Leg Dynamometer*

Pelaksanaan:

- testi berdiri di atas *leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki di tekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- panjang rantai disesuaikan dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak
- dilakukan 3 kali ulangan

Penilaian :

- dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



Gambar 3. Leg Dynamometer
(Ismaryati, 2008:115)

b) Tes Koordinasi Mata dan Kaki (Winarno, 2006:87)

a. Tujuan:

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

b. Alat dan Perlengkapan:

- Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- Formulir dan alat tulis.
- Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.
- Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan (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.
- Testi diinstruksikan 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 di lantai, dan menangkapnya kembali.
- Sebelum dilaksanakan tes, testi diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- Testi tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- Testi memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.

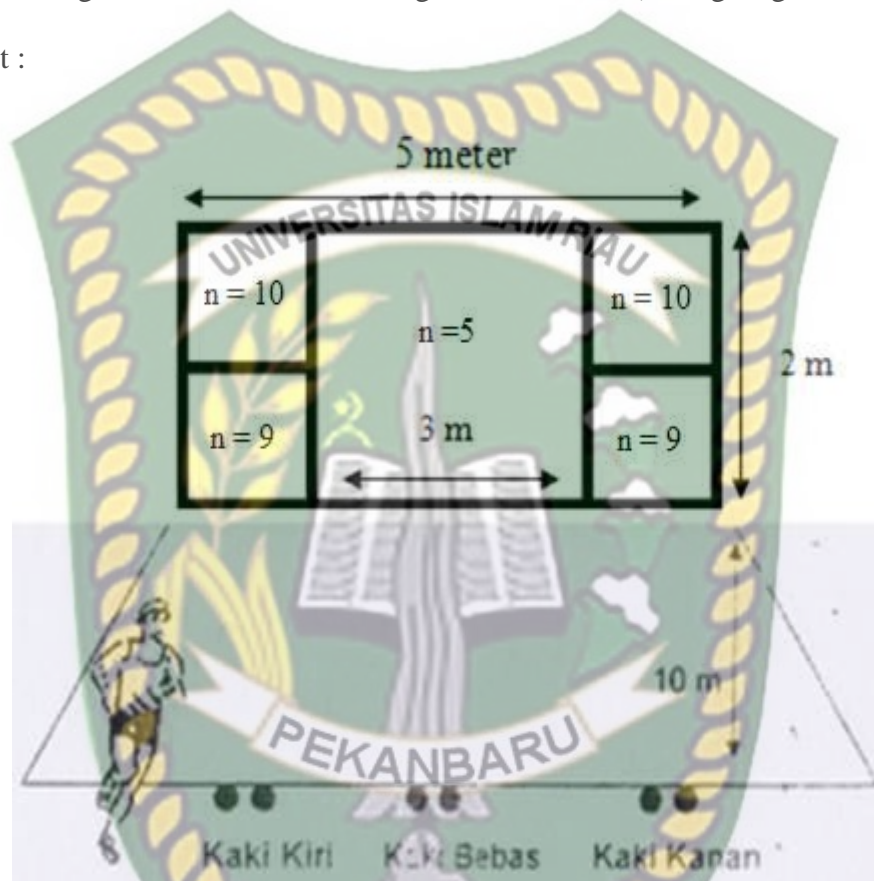


Gambar 4. Tes Koordinasi Mata dan Kaki
Winarno (2006:87)

- d. Penskoran:
- Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.
 - Jumlah skor yang diperoleh testi adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimbang dan mampu ditangkap kembali oleh testi.
 - Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih testi adalah 20.
- c) **Tes Kemampuan *Shooting Sepakbola Menggunakan Tes *Shooting At The Ball**** (Arsil, 2010:145)

Tes *shooting at the ball* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah di tentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Lapangan yang digunakan

untuk tes *shooting* ini adalah lapangan sepakbola yang memiliki tembok sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran) dengan gambar sebagai berikut :



Gambar 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 ke arah gawang

3. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang
4. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang
5. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang

Cara Penilaian:

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

1. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung ke lapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.
2. Kepustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai digunakan tes *leg dynamometer*, serta tes *shooting* dengan menggunakan tes menendang bola ke sasaran.

D. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu menghitung nilai korelasi dari :

1. Kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap hasil *shooting* sepakbola (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut r_{x_1y} :

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

2. Koordinasi mata dan kaki (X_2) terhadap hasil *shooting* sepakbola (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut r_{x_2y} :

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

3. Kekuatan otot tungkai (X_1) dengan koordinasi mata dan kaki (X_2) menggunakan korelasi sederhana dengan dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut $r_{x_1x_2}$:

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

4. Kekuatan otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata dan kaki (X_2) terhadap hasil *shooting* sepakbola (Y) menggunakan korelasi ganda sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010:222) dengan rumus sebagai berikut:

Rumus Korelasi Ganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y

r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y

$r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Untuk melihat besarnya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak di yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi

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

Untuk melihat besarnya kontribusi dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola yang dilakukan oleh pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola yang dilakukan oleh pemain klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. 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 *shooting* sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah kekuatan otot tungkai dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata dan kaki. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 25 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Pengukuran terhadap kekuatan otot tungkai, diperoleh kekuatan otot tungkai terendah yang dicapai adalah 33 kg dan kekuatan otot tungkai maksimal adalah 92 kg dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-

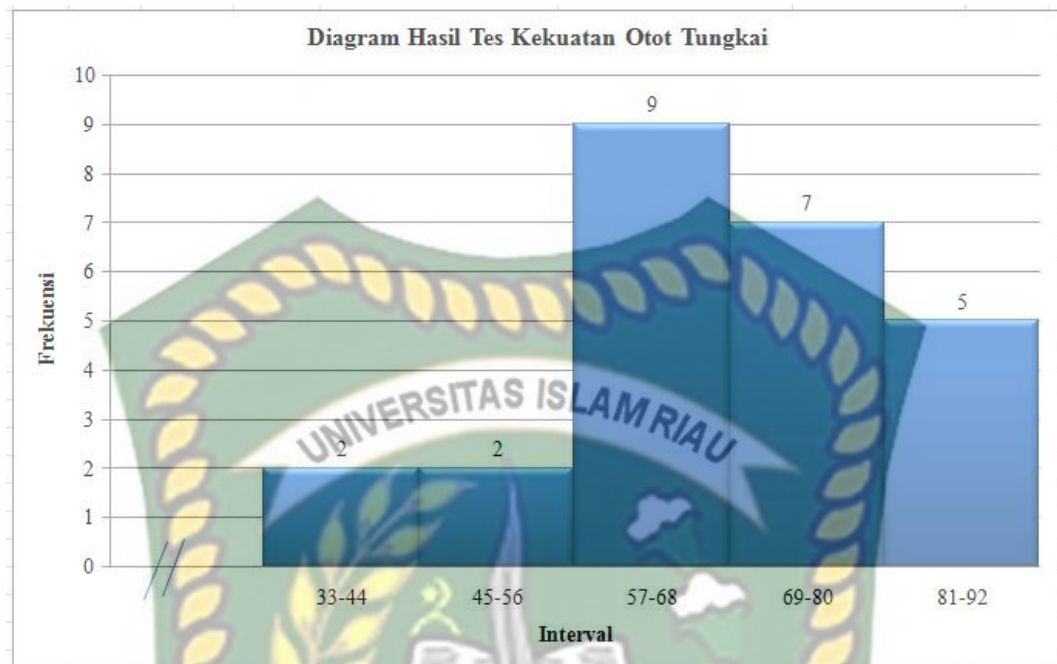
rata hasil kekuatan = 69.20; (2) simpangan baku = 13.96; (3) median = 68, dan modus = 62.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 12 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 33-44 terdapat 2 orang atau 8%, pada kelas interval kedua pada rentang 45-56 terdapat 2 orang atau 8%, pada kelas interval ketiga pada rentang 57-68 terdapat 9 orang atau 36%, pada kelas interval keempat pada rentang 69-80 terdapat 7 orang atau 28%, pada kelas interval kelima pada rentang 81-92 terdapat 5 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33 - 44	2	8.00%
2	45 - 56	2	8.00%
3	57 - 68	9	36.00%
4	69 - 80	7	28.00%
5	81 - 92	5	20.00%
Jumlah		25	100%

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



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki terhadap pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Diperoleh koordinasi mata dan kaki terendah yang dicapai siswa adalah 2 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 6, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 4.56; (2) simpangan baku = 1.12; (3) median = 5; dan (4) modus = 5.

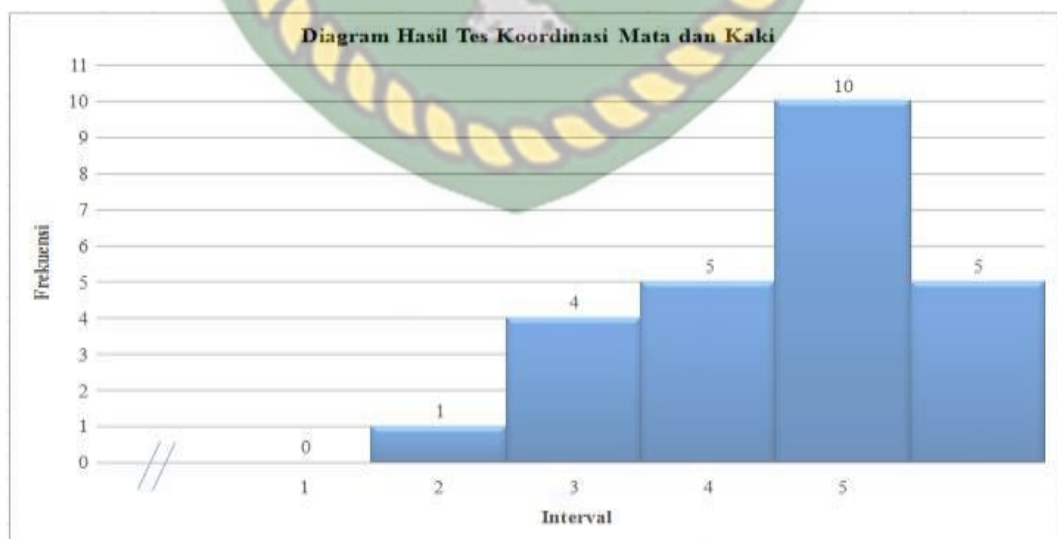
Sebaran skor koordinasi mata dan kaki pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 1 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1 tidak ada, pada kelas interval kedua pada rentang 2 terdapat 1 orang atau 4%, pada kelas interval ketiga pada rentang 3

terdapat 4 orang atau 16%, pada kelas interval keempat pada rentang 4 terdapat 5 orang atau 20%, pada kelas interval kelima pada rentang 5 terdapat 10 orang atau 40%, pada kelas interval keenam pada rentang 6 terdapat 5 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1	0	0.00%
2	2	1	4.00%
3	3	4	16.00%
4	4	5	20.00%
5	5	10	40.00%
6	6	5	20.00%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan kaki pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

3. Hasil Hasil *Shooting* Sepakbola (Y) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

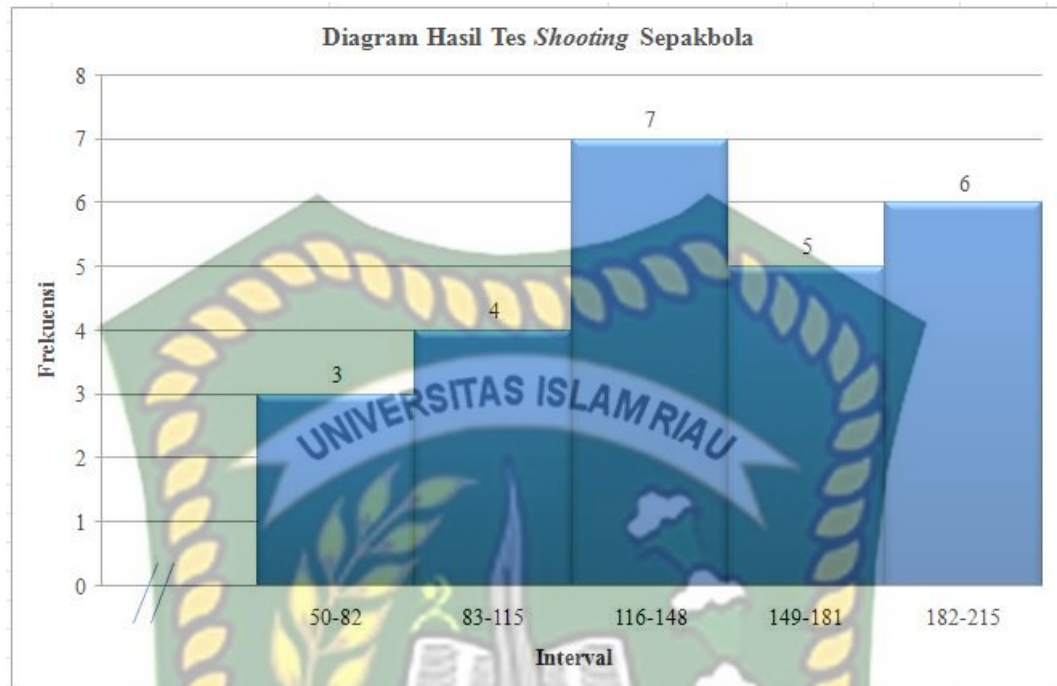
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap *shooting* sepakbola, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 6. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 4.56; (2) simpangan baku = 1.12; (3) median = 5, dan modus = 5.

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 3 orang atau 12%, pada kelas interval kedua pada rentang 83-115 terdapat 4 orang atau 16%, pada kelas interval ketiga pada rentang 116-148 terdapat 7 orang atau 28%, pada kelas interval keempat pada rentang 149-181 terdapat 5 orang atau 20%, pada kelas interval kelima pada rentang 182-215 terdapat 6 orang atau 24%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil *Shooting* Sepakbola (Y) Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 - 82	3	12.00%
2	83 - 115	4	16.00%
3	116 - 148	7	28.00%
4	149 - 181	5	20.00%
5	182 - 215	6	24.00%
Jumlah		25	100%

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



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Hasil *Shooting* Sepakbola Pemain Klub Prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kekuatan otot tungkai, X_2 adalah koordinasi mata dan kaki dan yang menjadi variabel Y adalah *shooting* sepakbola. Pengujian yang digunakan yaitu 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 kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak didapat nilai $r_{hitung} = 0,512$ dengan nilai

$r_{tabel} = 0,396$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 26,36%.

Adapun hipotesis **kedua** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak didapat nilai $r_{hitung} = 0,530$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 28,09%.

Adapun hipotesis **ketiga** yang akan diuji yaitu: Terdapat kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak didapat nilai $r_{hitung} = 0,706$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 49,84%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak secara simultan adalah 0,706. 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 $r_{hitung} = 0,706$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,396$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,706 > 0,396$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap *shooting* sepakbola pada pemain mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan *shooting* sepakbola, ini menandakan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki akan memaksimalkan kemampuan pemain sewaktu *shooting* sepakbola dengan tepat ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap *shooting* sepakbola sebesar 49,84%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi *shooting* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi *shooting* sepakbola namun faktor kekuatan 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 kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap *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 kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

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

Selain kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain *shooting* bola seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh pemain klub pada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Pengetahuan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* pemain klub pada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang maksimal maka keterampilan *shooting* pemain klub pada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak akan menjadi lebih baik dengan data penelitian

menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,706$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,396$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 49,84% dan sisanya sebesar 50,16% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* sepakbola.

Penguasaan teknik *shooting* sepakbola yang baik oleh pemain akan menghasilkan *shooting* sepakbola yang tepat pada gawang sesuai dengan arah yang diinginkan saat bola di tendang. Teknik *shooting* sepakbola ini harus dilatih sedemikian rupa sehingga pemain dapat menguasai keterampilan ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi pemain 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 ditingkatkan dan dimantapkan, oleh karena itu pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memaksimalkan keterampilan teknik *shooting* sepakbola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aminudin (2021:418) bahwa Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* bola pada siswa Oekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sidareja dan SMK Yos Sudarso Sidareja, yaitu signifikan karena besar kontribusinya yaitu 35,36%.

Relevan juga dengan penelitian Gunadi (2020:1101) Bahwa berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan hasil $t_{hitung} 2,28 > t_{tabel} 1,701$ didapat besaran kontribusi sebesar 15,68% dan Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata

kakiterhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan $t_{hitung} 2,54 > t_{tabel} 1,701$ didapat besaran kontribusi sebesar 18,83%.

Serta relevan dengan penelitian Afrinaldi (2021:382) Hasil penelitian membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap akurasi *shooting* atlet SSB PSTS Tabing. Artinya, variabel daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dapat memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 36,60% terhadap akurasi *shooting* atlet SSB PSTS Tabing.

Menurut Supriady (2019:3) Perlu diketahui bahwa keterampilan menendang bola tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menendang bola yang baik. Kemampuan fisik yang dimaksud terutama di tekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam menendang bola seperti unsur fisik kekuatan otot tungkai.

Adanya kontribusi dari koordinasi mata dan kaki terhadap *shooting* didukung oleh pendapat ridwan (2019:751) Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Karena tanpa adanya koordinasi mata-kaki yang yang tentu sulit untuk melakukan *shooting* yang akurat ke gawang, karena bola yang ditendang tidak terarah ke sasaran yang diinginkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 26,21%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,530 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 28,09%.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,706 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 49,84%.

B. Saran

1. Kepada pemain klub prada FC Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki, karena dengan kedua unsur tersebut *shooting* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki agar *shooting* sepakbola pemain semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* sepakbola.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dengan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahapemain Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3 (3), 225-233.
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Daya ledak otot tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82-92.
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373-386.
- Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2021, January). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola. *In Prosiding Senantias: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 411-418).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media.
- Batty, E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103.
- 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.
- Iskandar, M I. (2019). Hubungan Antara Daya ledak otot tungkai, Kelentukan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Keterampilan *shooting* Pada Pemain Putra Umur 14-15 Tahun Klub SSB Angkasa Colomadu Karanganyar Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(2), 1-12.

- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, J. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Pakarnya Pustaka.
- Mylsidayu. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Rajidin. (2014). Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahapemain UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 192-201.
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Supriady, S. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahapemain Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga. Padang: UNP Press.
- Triyudho, R. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran *Team Games Tournament* Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawaten. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1), 44-49.
- Tony Charles & Stuart Rook. 2012. *Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: PT. Indeks.
- Undang-Undang republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional.
- Wirasasmita, R. (2014). *Ilmu Urai Olahraga II, Optimalisasi Pengembangan Kemampuan Fisik Melalui Konsepsi Keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.