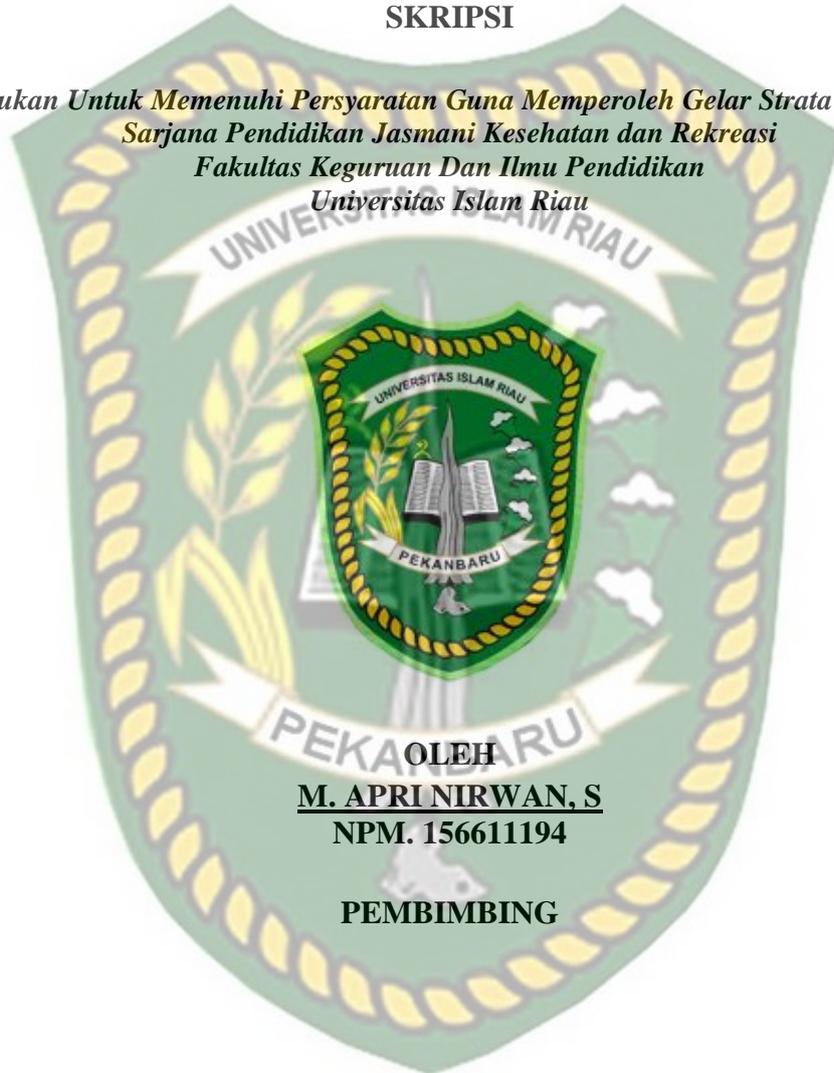


**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
SEPAK BOLAPADA ATLET PS. BERINGIN JAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH  
M. APRI NIRWAN, S  
NPM. 156611194**

**PEMBIMBING**

**LENI APRIANI, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1005048901**

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

**2022**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA - KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
SEPAK BOLAPADA ATLET PS. BERINGIN JAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH  
M. APRI NIRWAN, S  
NPM. 156611194**

**PEMBIMBING**

**LENI APRIANI, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 1005048901**

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

**2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA - KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA  
PADA ATLET PS. BERINGIN JAYA

Dipersiapkan Oleh

Nama : M. Apri Nirwan, S

NPM : 156611194

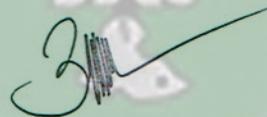
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



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

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 Bidang Akademik FKIP UIR



  
Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd.M.Ed  
NIDN. 0011095901

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M. Apri Nirwan, S  
NPM : 156611194  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA -  
KAKI TERHADAP KETEPATAN  
SHOOTING SEPAKBOLA PADA ATLET  
PS. BERINGIN JAYA**

Disetujui Oleh:  
Pembimbing

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



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

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : M. Apri Nirwan, S  
NPM : 156611194  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA - KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA ATLET PS. BERINGIN JAYA**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

An. 

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](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

## KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 156611194  
 Nama Mahasiswa : M APRI NIRWAN S  
 Dosen Pembimbing : 1. LENI APRIANI S.Pd., M.Pd 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap  
 Ketetapan Shooting Sepak Bola Pada Atlet PS.Beringin Jaya  
 Judul Tugas Akhir : the contribution of leg muscle explosive power and eye-foot coordination to the accuracy of  
 (Bahasa Inggris) soccer shooting in PS. Beringin Jaya athletes  
 Lembar Ke : .....

Perpustakaan Universitas Islam Riau

| NO | Hari/Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan     | Hasil / Saran Bimbingan   | Paraf Dosen Pembimbing |
|----|------------------------|----------------------|---|------------------------|
| 1  | 11-02-2022             | BAB I dan BAB II     | 1. Perbaiki judul<br>2. Perbaiki latar belakang<br>3. Ulas teori  |                        |
| 2  | 15-02-2022             | BAB I dan BAB II     | 1. Perbaiki kerangka pemikiran<br>2. Tambah referensi koordinasi mata tangan<br>3. Lihat pemain bola pengurus |                        |
| 3  | 01-03-2022             | BAB II               | 1. Perbaiki bahasa asing<br>2. Perbaiki ukuran kertas   |                        |
| 4  | 05-03-2022             | BAB III              | 1. Tambah kerangka pemikiran<br>2. Perbaiki BAB III   |                        |
| 5  | 08-03-2022             | ACC Seminar          | ACC ujian seminar   |                        |
| 6  | 15-04-2022             | Rivisi setelah ujian | 1. Perbaiki judul<br>2. Foto tes harus berwarna<br>3. Perbaiki instrumen penelitian                           |                        |
| 7  | 22-06-2022             | BAB IV dan V         | 1. Perbaiki penulisan<br>2. Perbaiki ukuran kertas  |                        |
| 8  | 24-06-2022             | BAB IV dan V         | 1. Perbaiki bahasa asing  |                        |
| 9  | 29-06-2022             | ACC Ujian Kompre     | ACC Ujian Kompre  |                        |



MTU2NJEXMTKO



Pekanbaru, .....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

Dr. Miranti Eka Putri, 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

**M. Apri Nirwan, S. 2022. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* SepakBola Pada Atlet Ps. Beringin Jaya**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada atlet PS. Beringin Jaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh atlet sepakbola PS. Beringin Jaya, sedangkan teknik penarikan sampel nya yaitu menggunakan *total sampling* yang berjumlah 19 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes *standing brad jump*, tes koordinasi mata dan kaki dan tes *shooting* sepakbola. Sampel pada penelitian ini sebanyak 19 orang. Dari hasil tes yang dilakukan pada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya maka didapatkan hasil yakni terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 12,40% dan sisanya 87,60% dipengaruhi oleh faktor lain, terdapat kontribusi antara koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 2,70% dan sisanya 97,30% dipengaruhi oleh faktor lain, serta terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 73,10% dan sisanya 26,90% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki, *Shooting*.**

## ABSTRACT

**M. Apri Nirwan, S. 2022. Contribution of Limb Muscle Explosive Power and Eye and Foot Coordination to Soccer Shooting Accuracy in Ps. Athletes. Banyan Jaya**

The purpose of this study was to see the contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination to the accuracy of soccer shooting in PS athletes. Banyan Jaya. The type of research used in this research is by using quantitative descriptive research. The population in this study were all PS football athletes. Beringin Jaya, while the sampling technique used a total sampling of 19 people. The tests used in this study were the standing brad jump test, eye and foot coordination test and soccer shooting test. The sample in this study were 19 people. From the results of tests conducted on PS football athletes. Beringin Jaya, the result is that there is a contribution between leg muscle explosive power to the results of shooting football by 12.40% and the remaining 87.60% is influenced by other factors, there is a contribution between eye and foot coordination on the results of shooting football by 2.70% and the remaining 97.30% is influenced by other factors, and there is a contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination to soccer shooting results of 73.10% and the remaining 26.90% is influenced by other factors.

**Keywords: Limb Muscle Explosiveness, Eye and Foot Coordination, Shooting**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Apri Nirwan, S  
NPM : 156611194  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING SEPAKBOLA PADA ATLET PS. BERINGIN JAYA**

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau 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, Agustus 2022

**M. Apri Nirwan, S**  
**NPM. 156611194**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas limpahan rahmat tuhan yang maha kuasa, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA ATLET PS. BERINGIN JAYA”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek sekaligus pembimbing yang selalu memberikan bimbingan yang terbaik kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta terutama ayahanda dan ibunda yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tidak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....             | i       |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....    | ii      |
| <b>SURAT KETERANGAN</b> .....               | iii     |
| <b>ABSTRAK</b> .....                        | iv      |
| <b>ABSTRACT</b> .....                       | v       |
| <b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> ..... | vi      |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....               | vii     |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                 | viii    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                     | x       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                   | xiii    |
| <b>DAFTAR GRAFIK</b> .....                  | xiv     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                | xv      |
| <br>  |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                    |         |
| A. Latar Belakang.....                      | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                | 6       |
| C. Pembatasan Masalah.....                  | 7       |
| D. Rumusan Masalah.....                     | 7       |
| E. Tujuan Penelitian.....                   | 7       |
| F. Manfaat Penelitian.....                  | 8       |
| <br>  |         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                |         |
| A. Landasan Teori.....                      | 9       |
| 1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....     | 9       |
| a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....  | 9       |
| b. Batasan Otot Tungkai.....                | 12      |
| 2. Hakikat Koordinasi Mata Kaki.....        | 14      |
| a. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki..... | 14      |
| 3. Hakikat <i>Shooting</i> Sepakbola.....   | 18      |

|   |    |
|---|----|
| a. Pengertian <i>Shooting</i> Sepakbola ..... | 18 |
| B. Kerangka Pemikiran .....                   | 20 |
| C. Hipotesis Penelitian .....                 | 22 |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>          |    |
| A. Jenis Penelitian .....                     | 23 |
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 24 |
| 1. Populasi .....                             | 24 |
| 2. Sampel .....                               | 24 |
| C. Defenisi Operasional .....                 | 24 |
| D. Pengembangan Instrumen .....               | 25 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....              | 31 |
| F. Teknik Analisis Data .....                 | 31 |
| <b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>           |    |
| A. Deskripsi Data .....                       | 34 |
| 1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....    | 34 |
| 2. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki .....   | 36 |
| 3. Hasil Tes <i>Shooting</i> Sepakbola .....  | 38 |
| B. Pembahasan .....                           | 42 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 54 |
| B. Saran .....                                | 54 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                   | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas .....           | 13      |
| Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah .....          | 14      |
| Gambar 2.3 Fase Awal <i>Shooting</i> .....   | 18      |
| Gambar 2.4 Fase Utama <i>Shooting</i> .....  | 19      |
| Gambar 2.5 Fase Akhir <i>Shooting</i> .....  | 19      |
| Gambar 3.1 <i>Standing Broad Jump</i> .....  | 26      |
| Gambar 3.2 Tes Koordinasi Mata dan Kaki..... | 29      |
| Gambar 3.3 Tes Menembak Kerasasaran .....    | 30      |



## DAFTAR GRAFIK

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Grafik 4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....  | 36             |
| Grafik 4.2 Histogram Koordinasi Mata dan Kaki ..... | 38             |
| Grafik 4.3 Histogram <i>Shooting</i> Sepakbola..... | 40             |



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Sampel Penelitian .....  | 58             |
| Lampiran 2. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....  | 59             |
| Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....                                       | 60             |
| Lampiran 4. Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki .....  | 61             |
| Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Kaki .....                                      | 62             |
| Lampiran 6. Data Hasil Tes <i>Shooting</i> Sepakbola.....  | 63             |
| Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes <i>Shooting</i> Sepakbola .....                                     | 64             |
| Lampiran 8. Data <i>Product Moment</i> Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....                                 | 65             |
| Lampiran 9. Data Variabel $X_1$ Terhadap Variabel Y .....  | 66             |
| Lampiran 10. Data <i>Product Moment</i> Tes Koordinasi Mata dan Kaki .....                               | 67             |
| Lampiran 11. Data Variabel $X_2$ Terhadap Variabel Y.....  | 68             |
| Lampiran 12. Data <i>Product Moment</i> Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan<br>Koordinasi Mata dan Kaki..... | 69             |
| Lampiran 13. Data Variabel $X_1$ Terhadap Variabel $X_2$ .....   | 70             |
| Lampiran 14. Data Variabel $X_1$ , dan $X_2$ Terhadap Variabel Y.....                                    | 71             |
| Lampiran 15. Dokumentasi.....  | 72             |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dimasa sekarang ini merupakan kebutuhan yang perlu diperhatikan oleh semua kalangan. Pendidikan sangat dibutuhkan untuk membina karakter maupun memanusiakan manusia Indonesia, melalui pendidikan yang baik, diharapkan mampu menumbuhkan potensi-potensi yang ada terkhusus dalam bidang pendidikan baik itu pendidikan umum maupun pendidikan jasmani dan olahraga.

Pendidikan olahraga dibagi menjadi tiga, pertama olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Kemudian yang kedua olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Selanjutnya yang ketiga olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam pengembangan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh dengan jalan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Demi memajukan kegiatan olahraga Pemerintah memberikan yang kebebasan dalam memberikan pembinaan dan pengembangan olahraga dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja maupun yang berkenaan dengan masyarakat. Hal itu selaras dengan ( Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005) yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

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 atlet tetap berjalan. Tidak terkecuali mencari bibit di luar dari pembinaan olahraga seperti di *Club-Club* tim sepakbola. Dimasa sekarang ini banyak *Club-Club* yang menghasilkan manusia-manusia yang berbakat. *Club* dalam sepakbola dengan perannya masing-masing.

Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuesi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dalam hal ini, sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan banyak di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak anak, remaja dan dewasa. Permainan sepakbola adalah

permainan beregu yang beranggotakan 11 orang pemain. Olahraga ini diminati karena bukan saja otot yang digunakan, namun strategi untuk mencapai kemenangan.

Sepakbola merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua *team*, masing-masing *team* permainan dalam sepakbola ini beranggotakan 11 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 sepakbola. 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 manakan bola itu hendak dituju.

*Shooting* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh atlet. Keberhasilan dalam menembak ke arah gawang ditentukan oleh teknik *shooting* yang baik. Dalam melakukan *shooting* dibutuhkan kemampuan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki yang baik, dengan kekuatan otot tungkai yang maksimal bola akan meluncur cepat dan dengan kelentukan pergelangan kaki bola akan bisa diarahkan ke arah yang dituju sehingga lawan sulit untuk membaca pergerakan bola.

Daya ledak otot tungkai yang baik seyogyanya akan mempengaruhi hasil dari *shooting* dalam permainan sepakbola. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Daya ledak otot tungkain yang baik diharapkan mampu meningkatkan hasil dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Berkaitan dengan hal itu bahwa dalam *shooting* tidak hanya kekuatan, kecepatan maupun daya ledak otot tугkai yang dibutuhkan. Koordinasi mata dan kaki saat atlet menendang bola ke sasaran juga berperan penting dalam melakukan *shooting*. Koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan dua gerakan sekaligus untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Dua gerakan yang dimaksud adalah gerakan mata dan kaki yang saling digerakkan secara bersamaan sehingga timbul koordinasi yang baik antara dua komponen tersebut.

Pada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki saat menendang masih ada yang kurang baik. Mengembangkan kemampuan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat adalah langkah pertama menjadi pencetak *goal* yang cakap. Keberhasilan sebagai seorang pencetak goal tergantung pada beberapa faktor. Kaki merupakan faktor yang penting, kualitas seperti antisipasi untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola PS. Beringin Jaya.

PS. Beringin Jaya merupakan salah satu tim sepakbola yang terletak di desa Beringin Jaya, salah satu desa yang termasuk dalam kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan. Tim ini telah berdiri sejak tahun 2010 yang lalu. Setelah berumur 12 tahun hingga sekarang, tim yang dijuluki *the fight* ini telah banyak memenagkan pertandingan diantaranya adalah memenangkan piala karangtaruna desa Beringin Jaya selama 3 tahun berturut- turut dari tahun 2017-2019. Tim sepakbola PS. Beringin Jaya di pimpin langsung oleh salah satu pemuda tempatan beringin jaya yaitu Harianto dan dibantu dengan wakilnya Yadi serta sekretaris ditempati oleh Aan dan bendaharanya diduduki Marzuki. Tim ini mengemban motto “*Pantang Menyerah Sebelum Tempur*”, oleh karenanya tim ini diberi julukan “*The Fight*”.

Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan pada tim sepakbola PS. Beringin Jaya, peneliti menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara keseluruhan oleh pelatih seperti kemampuan *shooting* yang belum maksimal dalam pelaksanaannya terlihat dari hasil tendangan banyak yang tidak sesuai sasaran. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang belum maksimal juga menjadi kendala utama sebagian orang dalam melakukan *shooting* sepakbola. Kedisiplinan atlet dalam mengikuti latihan juga menjadi perhatian penting untuk dapat ditingkatkan sehingga proses latihan tidak terganggu karena banyak nya atlet yang terlambat saat latihan, sarana dan prasarana yang dimiliki oleh tim belum memenuhi standart sehingga menghambat proses latihan, jam latihan yang terkesan singkat sehingga berdampak langsung terhadap hasil pertandingan yang dilakoni.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian ilmiah yaitu “**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA ATLET PS. BERINGIN JAYA**”.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kemampuan *shooting* yang belum maksimal dalam pelaksanaannya terlihat dari hasil tendangan banyak yang tidak sesuai sasaran.
2. Daya ledak otot tungkai yang belum diketahui sehingga mempengaruhi hasil *shooting* sepakbola pada PS. Beringin Jaya
3. Koordinasi mata dan kaki yang belum diketahui sehingga perlunya pengamatan lebih dalam untuk mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil *shooting* sepakbola PS. Beringin Jaya
4. Kemudian kedisiplinan atlet saat mengikuti proses latihan terkesan kurang maksimal sehingga berdampak langsung terhadap hasil yang diinginkan.
5. Sarana dan prasarana yang belum memenuhi standart sehingga menghambat proses latihan yang dilakukan
6. Serta jam latihan yang tergolong singkat sehingga kurang maksimalnya hasil yang diinginkan.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat kemampuan penulis yang sangat terbatas, waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* sepakbola pada atlet PS. Beringin Jaya?

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan?

### E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.

3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.

#### **F. Manfaat penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini akan berguna bagi berbagai pihak antara lain :

1. Bagi Peneliti, penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan studi Strata Satu (SI) pada Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.
2. Bagi Pelatih atlet PS. Beringin Jaya dapat menambah motivasi dalam melatih serta memiliki data kemampuan atlet
3. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk menjadi lebih baik lagi dengan bersemangat untuk giat dalam latihan
4. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bahan bacaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainya di perpustakaan Fakultas.
5. Bagi peneliti dengan pembahasan yang sama, bisa dijadikan bahan acuan sehingga penelitian selanjutnya agar dapat lebih baik lagi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

###### a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor pendukung dari permainan sepakbola terutama saat melakukan *shooting*. Daya ledak yang baik menjadi salah satu tolak ukur untuk menentukan hasil yang akan didapatkan saat permainan sepakbola. Sebab, didalam permainan sepakbola memerlukan akurasi shooting yang baik dengan menggunakan kaki. Kaki yang baik tentunya harus didasari oleh daya ledak otot tungkai yang baik pula. Di sisi lain, faktor fisik juga menentukan hasil dari permainan sepakbola itu sendiri.

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah daya ledak. Menurut (Dewi et al., 2018) Daya ledak dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

Prestasi sangat membutuhkan daya ledak yang baik. Menurut (Budhiarta, 2010) Kemampuan daya ledak yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama daya ledak otot tungkai, karena otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Jika daya ledak

otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi optimal. Sedangkan menurut (Yatindra et al., 2017) Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Ketika otot memiliki daya ledak maka kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal akan terjadi dalam jangka waktu yang singkat.

Daya ledak sangat berpengaruh terhadap otot. Menurut (Indrawan et al., 2021) Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi secara dinamis dan eksplosif serta mengeluarkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sedangkan menurut (Widnyana et al., 2014) Daya ledak otot sering disebut kekuatan eksplosif ditandai dengan gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat.

Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlet sepakbola. Menurut (Armitayani et al., 2021) Daya ledak merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Daya Ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut (Ridwan & Sumanto, 2017) daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal.

Di sisi lain, daya ledak sangat erat kaitannya dengan kekuatan dan kecepatan. Menurut (Andika, 2014) Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Jadi, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dengan

kontraksi yang sangat cepat atau singkat untuk dapat mengatasi beban yang didapat atau diberikan. Sedangkan menurut (Oktariana & Hardiyono, 2020) Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum sedangkan menurut (Wahyuni & Donie, 2020) daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Daya ledak otot tungkai diarahkan ke kekuatan, sama halnya Menurut (Putri et al., 2020) Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Sedangkan menurut (Tifali & Padli, 2020) daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan". Berarti dapat dikatakan kemampuan daya ledak seseorang dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Waktu yang singkat merupakan salah satu dampak dari daya ledak otot tungkai yang baik. Sama halnya menurut (Ihsan et al., 2018) Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Sedangkan menurut (Mukhtarsyaf et al., 2019) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan

maksimal dengan usaha-usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Setelah melihat beberapa pengertian tentang daya ledak menurut para peneliti terdahulu di atas, dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah keadaan dimana otot melakukan aktivitas atau gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki secara maksimal sesuai dengan yang diinginkan.

#### **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. Dalam ilmu biologi otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai telapak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Secara garis besar menurut (Setiadi, 2007) otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat disebut *fasia lata* yang terbagi menjadi 3 golongan yaitu :

1. Otot abduktor, yang terdiri dari :
  - a. Muskulus abduktor maldanus sebelah dalam
  - b. Muskulus abduktor brevis sebelah tengah
  - c. Muskulus abduktor longus sebelah luar

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abduktor femoralis*. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduktor dari femur.

2. Muskulus ekstensor (*quadriseps femoris*) atau otot berkepala empat, yang terdiri dari :

- a. Muskulus rektus femoralis
- b. Muskulus vastul lateralis eksternal
- c. Muskulus vastul medialis internal
- d. Muskulus vastul intermedia
- e. Otot *fleksor femoris*, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari:
  1. *Biceps femoris* (otot berkepala 2) yang fungsinya membengkokan paha dan meluruskan tungkai bawah.
  2. *Muskulus semi membranous* (otot seperti selaput) yang fungsinya membengkokan tungkai bawah.
  3. *Muskulus semi membrabous* (otot seperti urat) yang fungsinya membengkokan urat bawah serta memutar kedalam.
  4. *Muskulus sartorius* (otot penjahit) yang fungsinya eksorotasi femur yang memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar.

Adapun bagian-bagian otot tungkai dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas  
(Setiadi, 2007)

Adapun penjelasan gambar bagian otot tungkai bawah sebagaimana dijelaskan oleh (Setiadi, 2007) terdiri dari:

- a) Otot tulang kering depan *musklustibialis anterior*, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah dan membengkokkan kaki.
- b) *Muskulus ekstensor talagus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
- c) Otot kendang jempol, fungsinya untuk meluruskan ibu jari kaki.
- d) Urat *arkiles*, fungsinya untuk meluruskan kaki disendi tumit dan

membengkokan tungkai bawah lutut. e) Otot ketul empu kaki panjang, fungsinya untuk dapat membengkokkan kaki. f) Otot tulang betis belakang, fungsinya untuk dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah dalam. g) Otot kendang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan kaki.

Menurut pendapat di atas bahwa otot tungkai merupakan penggerak dari anggota tubuh bagian bawah yang terdiri dari susunan otot dan tulang. Sedangkan kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot secara maksimal untuk mengatasi beban. Maka kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktifitas fisik secara maksimal.

Adapun bagian-bagian otot tungkai dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah  
(Setiadi, 2007)

## 2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

### a. Pengertian Koordinasi Mata dan Kaki

Koordinasi mata dan kaki merupakan dua komponen tubuh yang dikaitkan menjadi satu gerakan yang kompleks. Gerakan koordinasi mata dan kaki didasari oleh

kebutuhan yang menitikberatkan pada gerakan yang dilakukan secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang sempurna. Dua gerakan yang digabungkan menjadi satu tersebut diharapkan mampu menunjang performa atlet dalam melakukan permainan sepakbola

Koordinasi merupakan kegiatan yang dilakukan dengan menggabungkan antara dua komponen. Menurut (Nugraheni & Widodo, 2017) menyatakan koordinasi adalah faktor lain yang menjadi dasar pelaksanaan, khususnya gerakan yang lebih kompleks. Sedangkan menurut Menurut (Supriadi, 2015) koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan.

Gerakan yang kompleks didasari oleh dua gerakan yang saling berhubungan. Menurut (Syafi'i & Setiawan, 2019) Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Sedangkan disisi lain menurut (Putra & Fuaddi, 2019) Koordinasi mata, dan kaki adalah kemampuan dalam mengkoordinasikan mata, dan kaki dalam sebuah rangkaian gerak yang utuh, menyeluruh, serta terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang

terkontrol. Selain itu menurut (Marta & Oktarifaldi, 2020) koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

Koordinasi mata dan kaki Menurut (Manurung, 2019) kemampuan melakukan suatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan bagian bawah, misalnya menendang bola”. Dengan demikian dapat dikatakan koordinasi mata kaki yang baik dapat menunjang gerakan menendang bola. Sedangkan menurut (Yulianto, 2016) koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya. Di sisi lain menurut (Anam et al., 2019) indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien.

Berdasarkan teori di atas bahwa koordinasi mata dan kaki adalah suatu upaya menggabungkan beberapa gerakan untuk menghasilkan gerakan yang sesuai dengan yang diinginkan secara efektif dan efisien dari beberapa kinerja otot, tulang maupun persendian yang digunakan.

### **3. Hakikat *Shooting* Sepakbola**

#### **a. Pengertian *Shooting* Sepakbola**

Dalam teknik dasar sepakbola, *shooting* menjadi salah satu teknik dasar yang paling penting, sebab *shooting* menjadi salah satu cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan dapat memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Menurut

(Rustendi et al., 2014) *Shooting* adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin/angkat dengan diakhiri gol. Mengarahkan bola ke area sasaran gawang dengan keras dan kecepatan yang tinggi, sehingga penjagawa wangan tidak mampu menahan atau mengendalikannya, dan diharapkan bola tersebut akan akan masuk ke gawang.

Kemampuan yang amat perlu diperhatikan untuk memenangkan pertandingan sepakbola adalah *shooting*. Menurut (Ruslan et al., 2020) kemampuan (*Shooting*) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengaman kan areah sendiri dalam keadaan diserang lawan. Sedangkan menurut (Raharjo, 2018) Menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan.

Banyak cara dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola, diantaranya adalah menendang dengan punggung kaki. Menurut (Luxbacher, 2012) mengatakan “Menendang dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang. Pemain perlu belajar lagi dan memahami cara menendang bola dengan baik dari jarak jauh maupun dekat dengan arah yang lurus dan terarah. Menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak kegawang (*Shooting at the goal*). Adapun pelaksanaan menembak menurut (Luxbacher, 2012) adalah:

#### Persiapan

1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
3. Tekukkan lutut kaki tersebut.
4. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
5. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
6. Luruskan kaki tersebut.
7. Kepala tidak bergerak.
8. Fokuskan perhatian pada bola.

#### Pelaksanaan

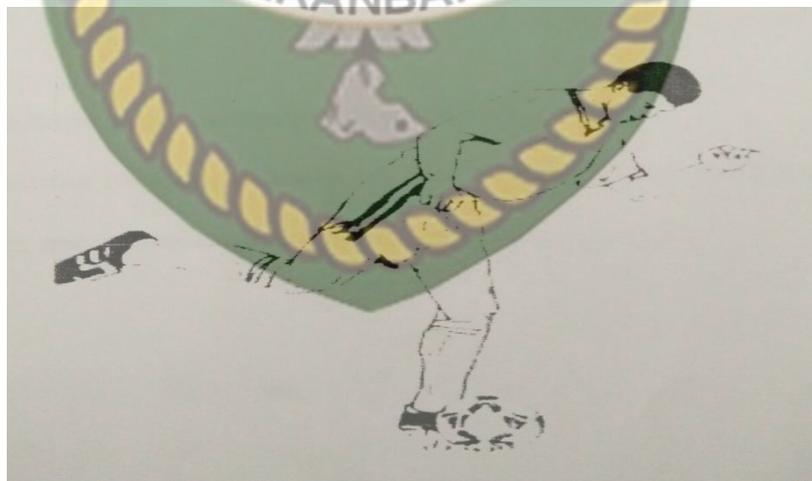
1. Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
2. Tubuh di atas bola.
3. Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
4. Jaga agar kaki tetap kuat.
5. Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.

#### Follow through

1. Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
2. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
3. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

#### Fase awal

1. Kaki tumpu berada disamping bola sedikit di tekuk.
2. Kaki utama mengayun ke belakang membentuk sudut 90 derajat.
3. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.



Gambar 2.3. Fase Awal *Shooting*  
(Luxbacher, 2012)

#### Fase utama

1. Kaki tumpu berada disamping bola dengan posisi lurus.
2. Kaki utama saat bersentuhan dengan bola lurus mengayun ke depan.
3. Tangan sebagai penyeimbang pada saat kaki utama menendang.



Gambar 2.4. Fase Utama *Shooting*  
(Luxbacher, 2012)

#### Fase akhir

1. Kaki tumpu lurus menyeimbangkan kaki utama.
2. Kaki utama mengayun kedepan luas sampai batas maksimal.
3. Tangan menyeimbangkan tubuh setelah tendangan.



Gambar 2.5 Fase Akhir *Shooting*  
(Luxbacher, 2012)

Berdasarkan hal tersebut, proses pelaksanaan teknik dasar yang baik memiliki tahapan-tahapan pelaksanaan, letakkan kaki tumpu disamping bola lalu tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kebelakang. Fokuskan perhatian pada bola dan perkenaan bola dengan kaki menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki. Semakin baik pelaksanaan *shooting* seorang pemain maka semakin baik hasil dari *shooting* tersebut. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sangat penting dalam menentukan tujuan dan hasil yang akan diinginkan. Serta teknik dasar merupakan tujuan utama dari suatu pertandingan sepakbola untuk menciptakan atau memperoleh kemenangan.

#### **B. Kerangka pemikiran**

Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sedangkan Koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan.

Penggabungan antara dua komponen yang melibatkan aktivitas fisik tersebut merupakan aspek yang penting untuk menunjang performa yang dimiliki oleh atlet saat bermain sepakbola terkhusus lagi saat melakukan gerakan *shooting*. Gabungan komponen koordinasi mata dan kaki yang seimbang tentunya membuat gerakan yang

dihasilkan menjadi sempurna serta di topang langsung dengan daya ledak otot tungkai yang baik.

Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki sangat diperlukan untuk melakukan *shooting* dalam sepakbola. Hal tersebut mengakibatkan perlunya dilakukan penelitian untuk mendapatkan hasil yang prima sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan perlu pembahasan lebih lanjut pada komponen-komponen tersebut. Pembahasan yang lebih lanjut tersebut dirasa mampu mengetahui hasil yang diinginkan.

Daya ledak yang baik tentunya akan membantu keberhasilan seseorang dalam mengeksekusi *shooting* dalam permainan sepakbola. Daya ledak yang digunakan saat bermain tentunya akan sangat membantu dikarenakan saat menendang, kekuatan kaki yang prima serta adanya koordinasi antara mata dan kaki yang baik saat menendang bola. Sejatinya, variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini menunjukkan saling berkaitannya antara satu dengan yang lain, tentunya keterkaitan tersebut membutuhkan data yang nyata yang dihasilkan dalam bentuk penelitian. Penelitian ini nantinya akan membantu atlet dalam mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* yang dilakukan dalam bermain sepakbola.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti dikemukakan hipotesis yaitu:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola atlet PS. Beringin Jaya.

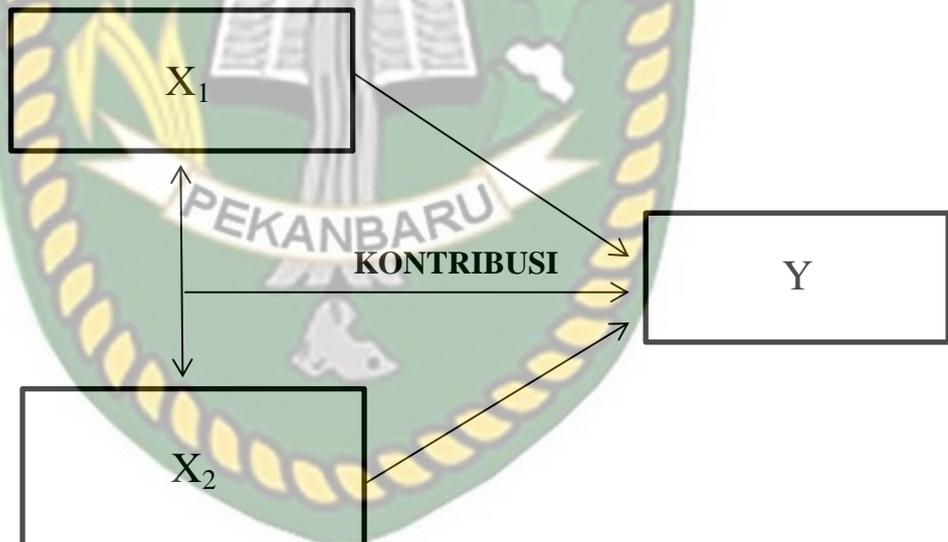


## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut (Arikunto, 2006) Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat di gunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan variabel-variabel ini. Adapun variable dalam penelitian ini adalah Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki Dan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola.



Keterangan :

- $X_1$  : Daya Ledak Otot Tungkai
- $X_2$  : Koordinasi Mata dan Kaki
- Y : *Shooting* Sepakbola

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut (Arikunto, 2006) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet PS. Beringin Jaya, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 22 orang.

## 2. Sampel

Menurut (Arikunto, 2006) Sampel adalah sebagian dari populasi. Namun mengingat populasi yang sedikit maka sampel penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yang ada atau *total sampling*. yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah atlet PS. Beringin Jaya, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 22 orang.

## C. Definisi Operasional

Mengingat banyaknya istilah yang digunakan dalam penelitian ini dan menghindari salah penafsiran maka peneliti akan memberikan penjelasan terhadap istilah sebagai berikut:

- a. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha-usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya
- b. Koordinasi mata dan kaki adalah suatu gerakan yang kompleks yang sama-sama dilakukan dalam satu waktu untuk menghasilkan gerakan yang

sempurna sesuai dengan tujuan dilakukannya gerakan tersebut. Gerakan ini menggabungkan antara komponen mata serta ayunan kaki saat melakukan gerakan *shooting* dalam sepakbola.

- c. *Shooting* sepakbola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan goal. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan goal dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dibagi menjadi dua teknik yaitu menggunakan punggung kaki atau ujung sepatu ataupun ujung kaki.

#### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Menurut (Sugiyono, 2013) Variabel bebas (*independen*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependen*). Sedangkan variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen atau yang menjadi akibat dari variabel *independent*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki, dan yang menjadi variabel dependent adalah ketepatan *shooting* sepakbola.

Untuk mendapatkan data mengenai kedua variabel tersebut, maka menurut (Widiastuti, 2011) diberikan tiga buah test, adapun test tersebut adalah tes kekuatan otot tungkai yaitu *standing broad jump*, tes koordinasi mata dan kaki yaitu tes koordinasi tendang tangkap dan tes kemampuan *shooting* sepakbola yaitu tes menembak bola ke sasaran.

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*), (Widiastuti, 2011)

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak kaki

b. Alat / Fasilitas :

Alat/fasilitas yang di butuhkan dalam tes ini, yaitu:

- a. Pita untuk mengukur jarak melompat
- b. *Area soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas



**Gambar 3.1 *Standing Broad Jump***  
(Widiastuti, 2011)

c. Pelaksanaan :

- a. Atlet berdiri di belakang garis start yang ditandai di atas pita,
- b. Lompat dengan kaki di buka selebar bahu,
- c. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dan.
- d. Diabantu dengan ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan

d. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tes di lakukan sebanyak tiga kali dan diambil nilai terbaik

## 2. Instrument Tes Kordinasi Mata-Kaki (Fenanlampir & Faruq, 2015)

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan koordinasi mata kaki dalam permainan sepakbola.

Alat :

1. *Stopwatch*,
2. Bola sepak,
3. Sasaran,
4. Formulir tes, dan.
5. Alat tulis.

Perlengkapan :

Lapangan tes yang terdiri atas :

1. Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 Meter dan tinggi dari lantai 1,22 Meter.
2. Daerah tendangan berjarak 1,83 Meter dari dinding daerah sasaran.

Pelaksanaan :

1. Bola sepak diletakkan di belakang garis batas yaitu 1,83 Meter di depan sasaran.
2. *Testee* berdiri di belakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
3. Pada aba-aba “ya”, *teste* mulai menyepak bola ke sasaran (tembok dengan batas yang sudah ditetapkan).

4. Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, hal ini dilakukan terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik.
5. Kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga kali.
6. Yang terbaik dari tiga kali kesempatan adalah kemampuan koordinasi mata kaki dari pemain sepakbola.

Penilaian :

1. Kemampuan koordinasi mata kaki adalah banyaknya sepakan yang sah dapat dilakukan *testee* selama 20 detik.
2. Tiap sepakan bola kaki yang dilakukan di bagian belakang garis batas 1,83 Meter di depan sasaran di beri nilai satu.
3. Sepakan yang tidak sah tidak dihitung.



Gambar 3.2 Tes Koordinasi Mata Kaki  
(Fenanlampir & Faruq, 2015)

3. Tes Menendang Bola Kerasasaran (*Shooting*) (Sepdanius et al., 2019)

Tujuan: Mengukur keterampilan menendang bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung

Alat yang digunakan: Bola, *stopwatch*, gawang, nomor-nomor, dan tali.

Petunjuk pelaksanaan:

1. *Testee* berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran
2. Tidak ada aba-aba dari tester
3. Pada saat kaki teste mulai menendang bola, *stopwacth* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran
4. *Teste* diberi tiga kali kesempatan

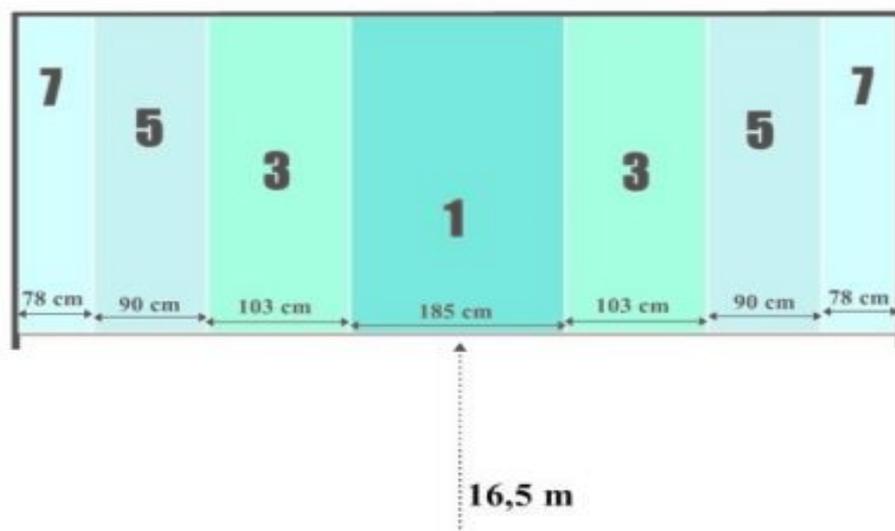
Gerakan tersebut dikatakan gagal bila:

1. Bola keluar dari derah sasaran
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran

Pengskoran:

1. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan
2. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari sasaran tersebut.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 3.3 Tes Menembak Kesasaran (*Shooting*) Sepakbola (Sepdanius et al., 2019)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi dilaksanakan dengan melakukan pengamatan langsung di lapangan ketika penelitian dilakukan.
2. Kepustakaan, dilaksanakan dengan tujuan mendapatkan data pendukung guna memperkuat teori-teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes kekuatan otot tungkai *Standing Broad Jump*, tes koordinasi mata dan kaki dan tes menembak atau menendang bola ke sasaran (*Shooting*)

#### F. Teknik Analisis Data

Setelah data pada setiap variabel diperoleh dari tes, langkah berikutnya adalah mengelola data-data tersebut dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, sedangkan pengujian hipotesis digunakan korelasi ganda.

1. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari kolerasi  $X_1$  terhadap  $Y$  yaitu:

$$R_{x_1Y} = \frac{(n \sum X_1Y) - (\sum X_1) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{x_1Y}$  = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$  = jumlah *product*  $X_1$

$\sum Y$  = jumlah *product*  $Y$

$\sum XY$  = Jumlah seluruh *product* skor ( $X$ ) dilakukan dengan jumlah *product* skor ( $Y$ )

2. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari kolerasi  $X_2$  terhadap  $Y$  yaitu:

$$R_{x_2Y} = \frac{(n \sum X_2Y) - (\sum X_2) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{x_2Y}$  = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_2$  = jumlah *product*  $X_2$

$\sum Y$  = jumlah *product*  $Y$

$\sum XY$  = Jumlah seluruh *product* skor ( $X$ ) dilakukan dengan jumlah *product* skor ( $Y$ )

3. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi  $X_1$  terhadap  $X_2$  yaitu:

$$R_{x_1x_2} = \frac{(n \sum X_2X_1) - (\sum X_2) (\sum X_1)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{x_1x_2}$  = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$  = jumlah *product*  $X_1$

$\sum X_2$  = jumlah *product*  $X_2$

$\sum x_1x_2$  = Jumlah seluruh *product* skor ( $X_1$ ) dilakukan dengan jumlah *product* skor ( $X_2$ )

4. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi  $X_1$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$  yaitu :

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

Keterangan:

$R_{yx_1x_2}$  = Koefisien Korelasi Ganda Antara Variabel  $x_1$  dan  $x_2$

$R_{yx_1}$  = Koefisien  $x_1$  terhadap  $Y$

$R_{yx_2}$  = Koefisien  $x_2$  terhadap  $Y$

$R_{x_1x_2}$  = Koefisien  $x_1$  terhadap  $X_2$

5. Kemudian untuk melihat besarnya Kontribusi kekuatan dan *Explosive power* otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra semester 3 penjas kesrek Universitas Islam Riau yaitu dengan rumus koefisien determinasi rumus  $KD = R^2 \times 100\%$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet sepakbola PS. Beringin Jaya dengan menggunakan variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), koordinasi mata dan kaki, dan *shooting* sepakbola. Berikut penjabaran hasil penelitian berupa deskripsi data secara statistik di bawah ini:

##### 1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( *Standing Broad Jump* ) Pada Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya

Data penelitian diambil dari atlet sepakbola PS. Beringin Jaya sebagai sampel penelitian dengan menggunakan tes daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan rumus *product moment*, maka dapat dijabarkan dengan penjelasan di bawah ini.

Hasil yang diperoleh dari tes daya ledak otot tungkai yang diperoleh dari 19 orang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya, didapat nilai rata-rata 50 nilai maksimum 71,063, nilai minimum 28,473, dan standar deviasinya 10. Berikut distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

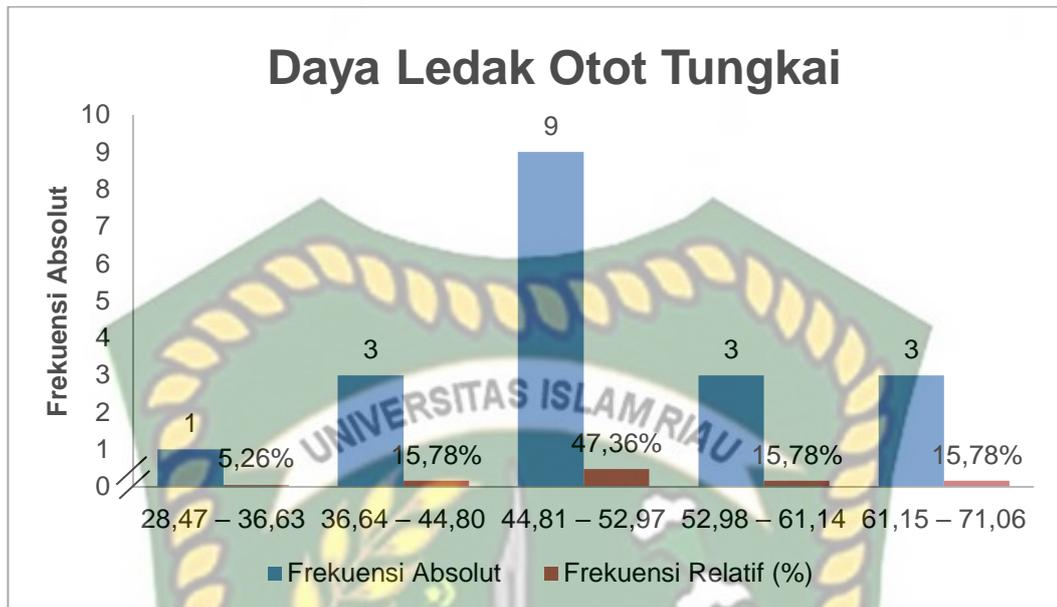
**Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*) Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

| No     | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1      | 28,47 – 36,63  | 1                 | 5,26%                 |
| 2      | 36,64 – 44,80  | 3                 | 15,78%                |
| 3      | 44,81 – 52,97  | 9                 | 47,36%                |
| 4      | 52,98 – 61,14  | 3                 | 15,78%                |
| 5      | 61,15 – 71,06  | 3                 | 15,78%                |
| Jumlah |                | 19                | 100%                  |

**Sumber : Olahan Data 2022**

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai pada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 28,47 – 36,63 sebanyak 1 orang dengan persentase 5,26%, kelas kedua dengan rentang kelas 36,64 – 44,80 sebanyak 3 orang dengan persentase 15,78%, kelas ketiga dengan rentang kelas 44,81 – 52,97 sebanyak 9 orang dengan persentase 47,36%, kelas keempat dengan rentang kelas 52,98 – 61,14 sebanyak 3 orang dengan persentase 15,78%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 61,15 – 71,06 sebanyak 3 orang dengan persentase 15,78%.

Data di atas juga dapat dilihat dari histogram daya ledak otot tungkai di bawah ini:



**Grafik 4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

**2. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

Data penelitian diambil dari atlet sepakbola PS. Beringin Jaya sebagai sampel penelitian dengan menggunakan tes koordinasi mata dan kaki yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan kaki atlet sepakbola PS. Beringin Jaya. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan rumus *product moment*, maka dapat dijabarkan dengan penjelasan di bawah ini.

Hasil yang diperoleh dari tes koordinasi mata dan kaki yang diperoleh dari 19 orang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya, didapat nilai rata-rata 50 nilai maksimum 65,135, nilai minimum 30,628, dan standar deviasi nya 10. Berikut distribusi frekuensi tes koordinasi mata dan kaki yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

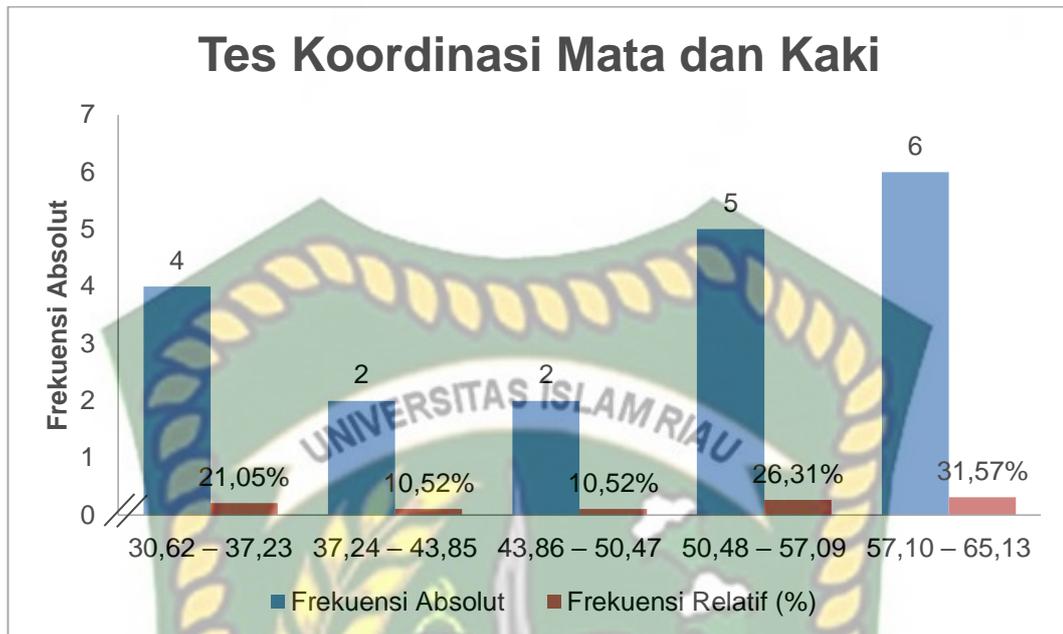
**Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

| No     | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1      | 30,62 – 37,23  | 4                 | 21,05%                |
| 2      | 37,24 – 43,85  | 2                 | 10,52%                |
| 3      | 43,86 – 50,47  | 2                 | 10,52%                |
| 4      | 50,48 – 57,09  | 5                 | 26,31%                |
| 5      | 57,10 – 65,13  | 6                 | 31,57%                |
| Jumlah |                | 19                | 100%                  |

**Sumber : Olahan Data 2022**

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki atlet sepakbola PS. Beringin Jaya dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 30,62 – 37,23 sebanyak 4 orang dengan persentase 21,05%, kelas kedua dengan rentang kelas 37,24 – 43,85 sebanyak 2 orang dengan persentase 10,52%, kelas ketiga dengan rentang kelas 43,86 – 50,47 sebanyak 2 orang dengan persentase 10,52%, kelas keempat dengan rentang kelas 50,48 – 57,09 sebanyak 5 orang dengan persentase 26,31%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 57,10 – 65,13 sebanyak 6 orang dengan persentase 31,57%.

Data di atas juga dapat dilihat dari histogram tes koordinasi mata dan kaki di bawah ini:



**Grafik 4.2 Diagram Tes Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

### 3. Hasil Tes *Shooting* Sepakbola Pada Atlet PS. Beringin Jaya

Data penelitian diambil dari atlet sepakbola PS. Beringin Jaya sebagai sampel penelitian dengan menggunakan tes *shooting* sepakbola yang bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan *shooting* atlet sepakbola PS. Beringin Jaya. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan rumus *product moment*, maka dapat dijabarkan dengan penjelasan di bawah ini.

Hasil yang diperoleh dari tes *shooting* sepakbola yang diperoleh dari 19 orang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya, didapat nilai rata-rata 50 nilai maksimum 59,24, nilai minimum 41,71, dan standar deviasi nya 4,58. Berikut distribusi frekuensi tes *shooting* sepakbola yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

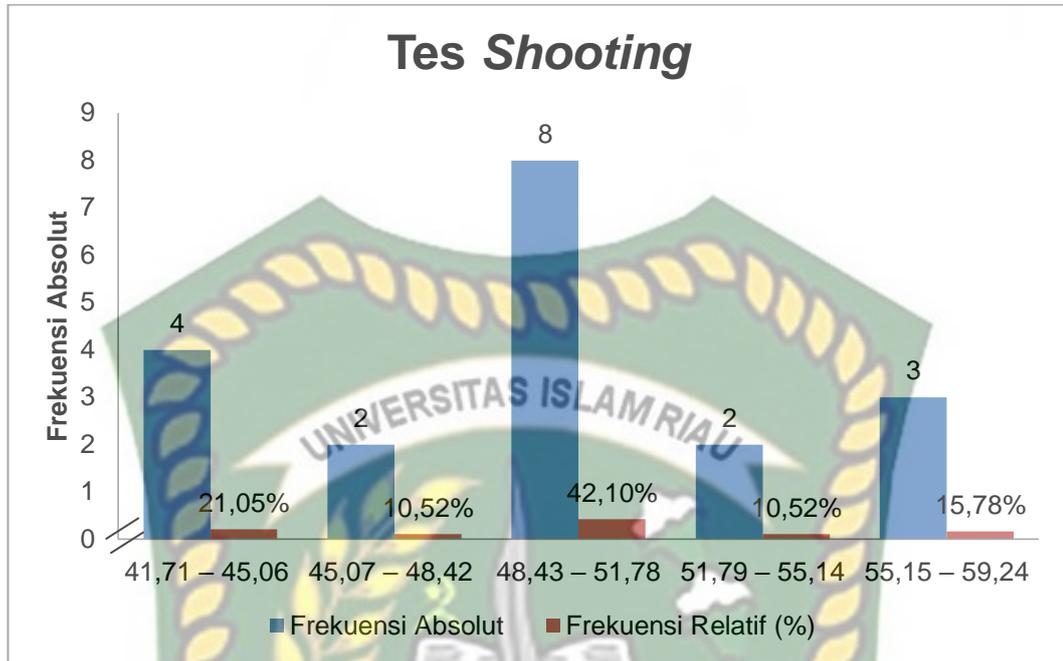
**Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes *Shooting* Sepakbola Atlet PS. Beringin Jaya**

|        | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1      | 41,71 – 45,06  | 4                 | 21,05%                |
| 2      | 45,07 – 48,42  | 2                 | 10,52%                |
| 3      | 48,43 – 51,78  | 8                 | 42,10%                |
| 4      | 51,79 – 55,14  | 2                 | 10,52%                |
| 5      | 55,15 – 59,24  | 3                 | 15,78%                |
| Jumlah |                | 19                | 100%                  |

**Sumber : Olahan Data 2022**

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa *shooting* sepakbola pada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 41,71 – 45,06 sebanyak 4 orang dengan persentase 21,05%, kelas kedua dengan rentang kelas 45,07 – 48,42 sebanyak 2 orang dengan persentase 10,52%, kelas ketiga dengan rentang kelas 48,43 – 51,78 sebanyak 8 orang dengan persentase 42,10%, kelas keempat dengan rentang kelas 51,79 – 55,14 sebanyak 2 orang dengan persentase 10,52%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 55,15 – 59,24 sebanyak 3 orang dengan persentase 15,78%.

Data di atas juga dapat dilihat dari histogram tes *shooting* sepakbola di bawah ini:



**Grafik 4.3 Histogram shooting Sepakbola PS. Beringin Jaya**

Setelah dilakukannya penghitungan untuk mengetahui tingkat kelas interval dari setiap bentuk tes yang ada, berikut juga dijelaskan hasil uji signifikansi antar variabel untuk mengetahui besar kecilnya hubungan yang dimiliki antar variabel. Hubungan tersebut dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut:

**a) Hasil Uji Signifikansi Daya Ledak Otot Tungkai (  $X_1$  ) Terhadap Hasil Shooting Sepakbola (  $Y$  ) Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang telah dilakukan. Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) = 0.353 atau disebut  $r_{hitung} = 0.353$ , sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0.468. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  atau  $0.353 \leq 0.468$ . jadi dapat jelaskan bahwa terdapatnya nilai koefisiensinya dari daya ledak otot tungkai ( variabel  $X_1$  ) terhadap *shooting* sepakbola (  $Y$  ) atlet sepakbola PS. Beringin Jaya. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa tidak adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola atlet PS. Beringin Jaya, akan tetapi kedua variabel tersebut memiliki nilai kontribusi sebesar 12,40% dan sisanya 87,60% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

**b) Hasil Uji Signifkasi Koordinasi Mata dan Kaki (  $X_2$  ) Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola (  $Y$  ) Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang telah dilakukan. Terdapat hasil dengan nilai koefesien korelasi  $(r_{x_1y}) = 0.164$  atau disebut  $r_{hitung} = 0.164$ , sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikasi 5% sebesar 0.468. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  atau  $0.164 \leq 0.468$ . jadi dapat jelaskan bahwa tidak terdapatnya nilai koefesiensinya dari koordinasi mata dan kaki ( variabel  $X_2$  ) terhadap *shooting* sepakbola (  $Y$  ) atlet sepakbola PS. Beringin Jaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya tingkat hubungan antara koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola akan tetapi kedua variabel tersebut memiliki nilai kontribusi sebesar 2,70% dan sisanya 97,30% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

**c) Hasil Uji Signifkasi Daya Ledak Otot Tungkai (  $X_1$  ) dan Koordinasi Mata dan Kaki (  $X_2$  ) Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola (  $Y$  ) Atlet PS. Beringin Jaya**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang telah dilakukan. Terdapat hasil dengan nilai koefesien korelasi  $(r_{x_1y}) = 0.855$  atau disebut  $r_{hitung} = 0.855$ , sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikasi 5% sebesar 0.468. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  atau  $0.855 \geq 0.468$ . jadi dapat jelaskan bahwa terdapatnya nilai koefesiensinya dari daya ledak otot tungkai (variabel  $X_1$ ) dan koordinasi mata dan

kaki ( variabel  $X_2$ ) terhadap hasil *shooting* sepakbola (  $Y$  ) atlet sepakbola PS. Beringin Jaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola dan memiliki nilai kontribusi sebesar 73,10% dan sisanya 26,90% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

## **B. Pembahasan**

Olahraga sepakbola dimainkan oleh 11 orang yang menempatkan posisi yang berbeda serta mempunyai peran yang berbeda. Dari masing-masing peran tersebut membutuhkan kondisi tubuh yang prima apalagi ketika melakukan gerakan *shooting*. Gerakan ini menjadi gerakan yang kompleks karena sangat dibutuhkan dalam mencetak *goal* dan memenangi pertandingan seseuai dengan tujuan dari permainan sepakbola tersebut.

Melakukan gerakan *shooting* tentunya memiliki harus teknik yang benar sesuai dengan ketentuan. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil yang akan diperoleh. Gerakan *shooting* tersebut tentunya dilakukan dengan menggunakan daya ledak otot tungkai yang baik serta menggunakan koordinasi mata dan kaki saat akan menendang bola. Ketiga variabel tersebut tentunya harus berjalan secara garis lurus hingga akan memperoleh hasil yang maksimal.

Penelitian ini membahas kontribusi dari ketga varibael tersbut, Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap ketiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yakni daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola atau variabel ( $X_1$  ke  $Y$ ), koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola atau variabel ( $X_2$  ke  $Y$ ), daya ledak otot tungkai terhadap

koordinasi mata dan kaki atau variabel ( $X_1$  ke  $X_2$ ) serta daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola atau variabel ( $X_1$ ,  $X_2$  ke  $Y$ ). Adapun penjelasan terhadap hipotesis diuraikan sebagai berikut:

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola ( $Y$ ) Pada Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai tidak mempunyai nilai koefisiensi pada variabel ini dengan dibuktikan  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  atau  $0.353 \leq 0.468$ . Dari data tersebut diketahui bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki nilai koefisiensi antara satu dengan yang lain, namun kedua variabel tersebut mempunyai nilai kontribusi sebesar 12,40% dan sisanya 87,60% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

Daya ledak otot tungkai digunakan saat kaki menendang bola untuk melakukan gerakan *shooting* sepakbola untuk melihat sejauh mana kemampuan seorang atlet dalam menendang. Gerakan ini dianggap perlu karena dapat menjadi penentu seseorang atau sebuah tim dalam memenangkan pertandingan dari berapa banyak jumlah gol yang didapat. Daya ledak otot tungkai seorang atlet sangat diperlukan untuk membuat bola semakin cepat ke arah sasaran yang diinginkan. Oleh karena, tidak salah jika dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai seseorang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya memiliki kontribusi saat seseorang melakukan gerakan *shooting*.

Ada banyak cara agar seorang atlet dapat memiliki daya ledak otot tungkai yang baik diantaranya adalah dengan melakukan gerakan *standing broad jump*. Latihan ini dianggap mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola PS. Beringin Jaya agar hasil dari daya ledak otot tungkai seorang atlet

dapat meningkat lagi seiring dengan berjalannya waktu. Pemberian beban latihan yang sesuai dengan keadaan atlet dianggap perlu untuk menunjang prestasi atlet terkhusus dalam cabang olahraga sepakbola yang banyak digemari dari hampir seluruh golongan masyarakat.

Prestasi yang di miliki oleh atlet secara tidak langsung akan membantu tim dalam memberikan citra yang baik sehingga akan dikenal oleh kalangan luas, dengan demikian prestasi atlet tersebut hendaknya menjadi fokus utama sebuah tim sehingga kedepan dapat berkembang dan atlet serta tim dapat diuntungkan. Oleh karena itu, sebuah tim yang baik hendaknya membrikan pembinaan khusus terhadap atlet yang dimilikinya agar berkembang dan dapat bersaing di level nasional maupun internasional.

Sebelum penulis melakukan penelitian ini, sudah banyak sekali peneliti-peneliti terdahulu melakukan penelitian yang sama. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Dodi Afrinaldi (2021) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola” Hasil penelitian ini daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 34,465%, koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 29,919%, keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 21,767%, serta daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi sebesar 64,047% terhadap akurasi *shooting* sepak bola. Jadi dapat disimpulkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan sangat berperan penting pada akurasi *shooting* atlet sepakbola SSB PSTS Tabing.

Pada penelitian yang lain yang dilakukan oleh Dwi Gunadi (2020) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting*” hasilnya adalah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan hasil  $t_{hitung} 2,28 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 15,68%. Koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $t_{hitung} 2,54 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 18,83%. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $t_{hitung} 2,70 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 20,25%. Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $F_{hitung} 15,21 > F_{tabel} 3,35$  sebesar 10,11%. Dengan ini diharapkan untuk pemain memperhatikan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan karena memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

Pada kesempatan lain, Arifedno (2021) juga melakukan penelitian dengan pembahasan yang sama dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting*” berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola U-16 SSB Kampak Disdik junior sebesar 54,17%. (2) terdapat kontribusi kelenturan pinggang terhadap hasil *shooting* sepakbola U-16 SSB Kampak Disdik junior sebesar 73,44%, dan. (3) terdapat

kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *shooting* sepakbola U-16 SSB Kampak Disdik junior sebesar 87,98%.

Hal serupa juga dilakukan oleh Doni Ade Putra (2012) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain SSB Bima Bukittinggi” Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa; 1) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* sebesar 52,4%. 2) tidak terdapat sumbangan (kontribusi) yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan akurasi *shooting*, Hasil analisa data kelentukan pinggang tidak menunjukkan kelentukan pinggang memberikan kontribusi, karena diperolehnya nilai hitung yang lebih kecil dari pada r hitung ( $0,348 < r \text{ tabel } (0,361)$ ). 3) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersamaan terhadap akurasi *shooting* sebesar 54,2%. Dan disarankan kepada pelatih dan pemain agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan memberikan latihan khusus.

Berdasarkan beberapa peneliti terdahulu di atas, dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkai seseorang atlet mempunyai dampak yang penting bagi hasil *shooting* sepakbola. Oleh karena itu, pembinaan kepada atlet dengan memberikan porsi latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai harus diberikan sesuai dengan porsinya dan terstruktur agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dari daya ledak otot tungkai tersebut.

## 2. Koordinasi Mata dan Kaki ( $X_2$ ) Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola (Y) PS. Beringin Jaya

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  atau  $0.164 \leq 0.468$ . Dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi dari variabel  $X_2$  terhadap Y, tetapi mempunyai nilai kontribusi 2,70% dan sisanya 97,30% lagi di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dapat di bahas dalam penelitian ini.

Koordinasi mata dan kaki digunakan saat kaki menendang bola dan mata melihat ke sasaran saat melakukan gerakan *shooting* sepakbola untuk melihat sejauh mana kemampuan seorang atlet dalam menendang sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Gerakan ini dianggap perlu karena dapat menjadi penentu kearah mana bola diinginkan saat *shooting* dilakukan. Koordinasi mata dan kaki seorang atlet sangat diperlukan untuk membuat bola terarah ke sasaran yang diinginkan. Oleh karena, tidak salah jika dalam penelitian ini koordinasi mata dan kaki seseorang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya memiliki kontribusi saat seseorang melakukan gerakan *shooting* sepakbola.

Ada banyak cara agar seorang atlet dapat memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik diantaranya adalah dengan melakukan gerakan menendang dan menahan bola ke dinding untuk melatih koordinasi mata dan kaki saat menendang bola. Latihan ini dianggap mampu meningkatkan koordinasi mata dan kaki atlet sepakbola PS. Beringin Jaya agar hasil dari koordinasi mata dan kaki seorang atlet dapat meningkat lagi seiring dengan berjalannya waktu. Pemberian beban latihan yang sesuai dengan keadaan atlet dianggap perlu untuk menunjang prestasi atlet

terkhusus dalam cabang olahraga sepakbola yang banyak digemari dari hampir seluruh golongan masyarakat..

Penelitian yang sama juga pernah dilakukan oleh M. Ridwan (2019) dengan judul penelitian “Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola”, Hasil penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SMK Cendana Kota Padang Panjang.

Pada kesempatan yang lain, Jumaking (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMAN 2 Kolaka” Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diripada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,500 dengan tingkat signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ ; (2) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap percaya diri pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,505 dengan tingkat signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ ; (3) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai

beta yaitu 0,419 dengan tingkat signifikan  $0,001 < \alpha 0,05$  (4) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kakiterhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,227 dengan tingkat signifikan  $0,044 < \alpha 0,05$ ; (5) Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,359 dengan tingkat signifikan  $0,035 < \alpha 0,05$ ; (6) Ada pengaruh daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,260 ( $0,260 > 0,233$ ); (7) Ada pengaruh koordinasi mata kaki melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka dengan nilai beta yaitu 0,280 ( $0,280 > 0,232$ ).

Hal senada juga dilakukan oleh Aminudin (2020) dengan judul penelitian “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepakbola”. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan ada kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* bola. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *shooting* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA se Sidareja sebesar 19,89%.

Hal serupa juga dilakukan oleh Aldo Azmi Pranata (2017) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Akurasi *Shooting* SSB Patriot Muda Kuok”. Dari hasil yang diperoleh

daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi dengan akurasi shooting pada SSB Patriot Muda Kuok yaitu sebesar 25,81%. Dari hasil yang diperoleh koordinasi mata kaki mempunyai kontribusi dengan akurasi *shooting* pada SSB Patriot Muda Kuok sebesar 32,26%. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* pada SSB Patriot Muda Kuok sebesar 34,69%.

Di lain kesempatan, Riszki Adha (2012) juga melakukan penelitian dengan pembahasan yang sama dengan judul penelitian “Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain SSB Pamuatan Kabupaten Sijunjung Tahun 2011”. Dari analisis data dapat diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Koordinasi mata kaki dengan akurasi *shooting* SSB Pamuatan Kabupaten Sijunjung diperoleh  $r$  hitung sebesar 0,463 dan  $r$  tabel dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,361 dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi shooting pemain SSB Pamuatan Kabupaten Sijunjung sebesar 21,43%.

### **3. Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ), Koordinasi Mata dan Kaki ( $X_2$ ) Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Atlet Sepakbola PS. Beringin Jaya**

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola mempunyai nilai koefisiensi antara ketiga variabel tersebut dengan dibuktikannya  $r_{tabel} \geq r_{hitung}$  atau  $0,855 \geq 0,468$ . Dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi dari variabel  $X_1$ ,  $X_2$ , terhadap Y, namun mempunyai nilai kontribusi sebesar 73,10%, dan 26,90% lagi dipengaruhi oleh faktor lain,

Daya ledak otot tungkai digunakan saat kaki menendang bola untuk melakukan gerakan *shooting* sepakbola untuk melihat sejauh mana kemampuan seorang atlet dalam menendang. Gerakan ini dianggap perlu karena dapat menjadi penentu seseorang atau sebuah tim dalam memenangkan pertandingan dari berapa banyak jumlah gol yang didapat. Daya ledak otot tungkai seorang atlet sangat diperlukan untuk membuat bola semakin cepat ke arah sasaran yang diinginkan. Oleh karena, tidak salah jika dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai seseorang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya memiliki kontribusi saat seseorang melakukan gerakan *shooting*.

Tidak hanya daya ledak otot tungkai, Koordinasi mata dan kaki juga digunakan saat kaki menendang bola dan mata melihat ke sasaran saat melakukan gerakan *shooting* sepakbola untuk melihat sejauh mana kemampuan seorang atlet dalam menendang sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Gerakan ini dianggap perlu karena dapat menjadi penentu ke arah mana bola diinginkan saat *shooting* dilakukan. Koordinasi mata dan kaki seorang atlet sangat diperlukan untuk membuat bola terarah ke sasaran yang diinginkan. Oleh karena, tidak salah jika dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki seseorang atlet sepakbola PS. Beringin Jaya memiliki kontribusi saat seseorang melakukan gerakan *shooting* sepakbola.

Kedua variabel yang berkaitan tersebut serta memberikan kontribusi antar gerakan hendaknya dilatih secara sistematis sehingga akan menghasilkan gerakan *shooting* sepakbola yang lebih baik lagi untuk kedepannya. Dari hasil yang telah

didapat tersebut maka dapat disimpulkan ketiga variabel memiliki hubungan yang sangat erat antara satu dengan yang lain.

Hasil penelitian penelitian-penelitian terdahulunya. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra (2018) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri 24 Kerinci”. Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya Ledak Otot Tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Shooting* sebesar 51.40% terhadap Pemain Sepakbola SMP Negeri 24 Kerinci, (2) Koordinasi Mata Kaki berkontribusi terhadap kemampuan *Shooting* sebesar 39.83% terhadap Pemain Sepakbola SMP Negeri 24 Kerinci, (3) Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *Shooting* sebesar 66.13% terhadap pemain sepakbola SMP Negeri 24 Kerinci.

Pada kesempatan lain, Sah Dani Ihsan (2017) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Shooting* Kegawang Pemain Sepakbola SMK Negeri 2 Solok”. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* kegawang pemain sepak bola SMK Negeri 2 Kota Solok sebesar 38.32%, 2) Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* kegawang pemain sepak bola SMK Negeri 2 Kota Solok sebesar 33.52%, 3) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* kegawang pemain sepak bola SMK Negeri 2 Kota Solok sebesar 32.04%, 4) Daya ledak otot tungkai, koordinasi

mata-kaki dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan shooting kegawang pemain sepak bola SMK Negeri 2 Kota Solok sebesar 58,68%.

Rifqi Abdurrahman (2017) juga melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMA Pertiwi 1 Padang”. Hasil penelitian adalah : (1) Koordinasi Mata-Kaki berkontribusi terhadap Akurasi *Shooting* sebesar (93,70%) terhadap pemain sepakbola SMA Pertiwi 1 Padang, (2) *Explosive Power* Otot Tungkai berkontribusi sebesar (94,86%) terhadap pemain sepakbola SMA Pertiwi 1 Padang, (3) Koordinasi Mata-Kaki dan *Explosive Power* Otot Tungkai yang berkontribusi secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* sebesar (96,04%) terhadap pemain sepakbola SMA Pertiwi 1 Padang. Jadi, diharapkan kepada pelatih terutama kepada para pemain sepakbola, khususnya pemain sepakbola SMA Pertiwi 1 Padang untuk lebih memperhatikan dan melatih keakuratan tendangan ke gawang, dengan melatih Koordinasi Mata-kaki, *Explosive Power* otot tungkai, dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi akurasi *Shooting*.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya dapat disimpulkan sebagai berikut:

4. Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 12,40% dan sisanya 87,60% dipengaruhi oleh faktor lain.
5. Terdapat kontribusi antara koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 2,70% dan sisanya 97,30% dipengaruhi oleh faktor lain.
6. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola sebesar 73,10% dan sisanya 26,90% dipengaruhi oleh faktor lain.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses perkembangan atlet PS. Beringin Jaya diantaranya:

1. Kepada atlet sepakbola PS. Beringin Jaya hendaknya lebih meningkatkan proses latihan agar dapat meningkatkan prestasi ke arah yang lebih baik lagi
2. Bagi pelatih, hendaknya dapat menjadi acuan untuk dapat meningkatkan potensi atlet sepakbola PS. Beringin Jaya

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril, Fajar Awang Irawan, and Limpad Nurrachmad. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 8(2): 57–62.
- Andika, I Wayan Just. 2014. "Tungkai, Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 2(1): 1–10.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnitayani, Ni Made, I Wayan Artanayasa, and Syarif Hidayat. 2021. "Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan *Single Leg Speed Hope* Dengan Tingkat Kecepatan Berbeda Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis." *Jurnal Penjakora* 8(2): 114–23.
- Budhiarta, Made Danu. 2010. "Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha." *Jurnal Health and Sport*: 17–21.
- Dewi, Ni Kadek Risna, I Ketut Sudiana, and Ni Luh Kadek Alit Arsani. 2018. "Pengaruh Pelatihan *Single Leg Speed Hop* Dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 6(3): 1–10.
- Ihsan, N, Zulman, and Adriansyah. 2018. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(1): 1–6.
- Indrawan, Addy Putra, Wahjoedi Wahjoedi, and Suratmin Suratmin. 2021. "Pengaruh Pelatihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP." *Jurnal Penjakora* 8(1): 44.
- Luxbacher, A Joseph. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Manurung, Jack suman Rulis. 2019. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(1): 36–46.
- Marta, Ibnu Andli, and Oktarifaldi. 2020. "Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola." *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 4(3): 1–14.

- Mukhtarsyaf, Fahd, Irfan Arifianto, and Fahmil Haris. 2019. "Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(2): 179–85.
- Nugraheni, Wening, and Agung Widodo. 2017. "Tingkat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Mahasiswa Pjkr Fkip Ummi Angkatan Tahun 2016/2017." *Jurnal Motion* 3(1): 1–10.
- Oktariana, Dina, and Bayu Hardiyono. 2020. "Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang." *Journal Coaching Education Sports* 1(1): 13–24.
- Putra, Rifki Nanda, and Fuaddi Fuaddi. 2019. "Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 1(2): 49–55.
- Putri, Aulia Eka, Doine, Adnan Fardi, and Ronni Yenes. 2020. "Metode Circuit Training Dalampeningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket." *Jurnal Patriot* 2(3): 680–91.
- Raharjo, Septo Maulana. 2018. "Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 14(2): 164–77.
- Ridwan, M, and Andi Sumanto. 2017. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh." *Jurnal Performa Olahraga* 2(1): 69–81.
- Ruslan, Ruslan, Hamdiana Hamdiana, Simon Simon, and Hendry Ismawan. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club Pdl Samarinda." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4(1): 33–40.
- Rustendi, Edi, M. Rif'at Hamdy, and Ari Fauzi Hakim. 2014. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 SAsyan Tahun Pelajaran 2011/2012." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 1(1): 75–78.
- Setiadi. (2007). *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Supriadi, Amir. 2015. "Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 14(1): 1–14.

- Syafi'i, Imam, and Anang Setiawan. 2019. "Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola." *Physical Activity Journal* 1(1): 51–60.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Tifali, Ulfa Ridha, and Padli. 2020. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang." *Jurnal Patriot* 2(2): S-102.
- Wahyuni, Sovia, and Donie. 2020. "VO2MAX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo." *Jurnal Patriot* 2(2): 1–13.
- Widnyana, M, Putu Sutha Nurmawan, and Ni Wayan Tianing. 2014. "Plyometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 5(1): 1–13.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Jaya.
- Winarno, Dkk. 2006. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yatindra, I gusti Agung Bagus, I Ketut Iwan Swadesi, and Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2017. "Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dandouble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otottungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompatjauh)." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 2(3): 31–41.
- Yulianto, Pipit Fitria. 2016. "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki." *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 16(1): 14–29.
- Yulifri, Sepriadi, and Asep Sujana Wahyuri. 2018. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal Menssana* 3(1): 19–32.