

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL
SHOOTING PADA MAHASISWA SEMESTER 2 PENJASKESREK
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

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

Oleh:

**RIDHO DIMAS SULISTIO
136610200**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Zainur, M.Pd.
NIDN. 0001096909

Leni Apriani, M. Pd.
NIDN. 1005048901

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

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL SHOOTING PADA MAHASISWA PUTRA SEMESTER 2 PENJASKESREK UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Dipersiapkan oleh :

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM : 136610200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Pembimbing Utama

Dr. Zainur, M.Pd.
NIDN. 0001096909

Pembimbing Utama

Leni Apriani, M. Pd.
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M. Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

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

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

NIP.19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM : 136610200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Dr. Zainur, M.Pd.
NIDN. 0001096909

Pembimbing Utama

Leni Apriani, M. Pd.
NIDN. 1005048901

Mengetahui

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

Leni Apriani, M. Pd.
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

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

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO

NPM : 136610200

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Utama

Dr. Zainur, M.Pd.
NIDN. 0001096909

Leni Apriani, M. Pd.
NIDN. 1005048901

ABSTRAK

RIDHO DIMAS SULISTIO, 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang (*shooting*), terlihat masih banyak siswa yang tidak tepat dalam melakukan shooting bola ke sasaran, siswa sering sekali shooting yang dilakukan masih dengan kualitas yang rendah, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan shooting dikarenakan kekuatan kaki siswa masih lemah sehingga bola yang di shooting tidak bertenaga atau lemah akibatnya, mudah ditangkap penjaga gawang. Kemudian siswa kurang dalam mengetahui dalam mengambil posisi shooting yang bagus, yang berakibat penjaga gawang sangat mudah menangkap shooting yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan teknik pengolahan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai dan *shooting* sepakbola. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang putera. Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* sepakbola, dimana r_{xy} (0,558), artinya hipotesis diterima dan terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Kontribusi yang dihasilkan sebesar 31,14%, sedangkan sisanya sebesar 68,86%.

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

ABSTRACT

RIDHO DIMAS SULISTIO, 2019. Agility contribution to football dribbling skills to extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency

The problem in this study is that students have difficulty passing opponents and when opponents make difficult balls to avoid opponents when dribbling, then other factors that influence football dribbling are speed, students in dribbling the ball can always be pursued by the opponent so that the ball can be captured, in coordination motion is less optimal where in dribbling, the ball that is carried is often released or not well controlled. This study aims to determine whether there is a contribution of agility to the dribbling skills of football in extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency. This type of research is correlational research with data processing techniques using tests of agility and football dribbling. Furthermore, the data analysis techniques obtained were analyzed by simple product moment correlation. The population in this study were extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency, amounting to 20 people. The sample of this study uses total sampling technique, meaning that the entire population is sampled. So the number of samples in this study were 20 sons. Based on data analysis, the correlation between agility and football dribbling skills was obtained, where r_{xy} (0.509) means that the hypothesis was accepted and there was a contribution of agility to football dribbling skills to extracurricular male students of SMA 1 Kubu, Rokan Hilir Regency. The contribution was 25.94%, while the remaining 74.06%.

Keywords: Agility, Football Dribbling

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM : 136610200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Zainur, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing

Pekanbaru, April 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM : 136610200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Leni Apriani, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing

Pekanbaru, April 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini:

Nama : RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM : 136610200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, April 2020
Mahasiswa yang menyatakan

RIDHO DIMAS SULISTIO
NPM. 136610200

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

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

5. Tempat Penelitian di Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru, Tata Usaha dan dosen, yang telah memberikan saran dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tepat waktu.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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

Pekanbaru, April 2020

Ridho Dimas Sulistio

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Daya Ledak.....	6
a. Definisi Daya Ledak	6
2. Hakikat <i>Shooting</i>	7
a. Pengertian <i>Shooting</i>	7
b. Teknik <i>Shooting</i>	9
B. Kerangka Pemikiran.....	10
C. Hipotesis Penelitian.....	11
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	12
B. Populasi dan Sampel	12
C. Definisi Operasional	13

D. Pengembangan Instrumen	14
E. Teknik Pengumpulan Data	16
F. Teknik Analisa Data	17
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	21
B. Analisa Data	24
C. Pembahasan	25
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	18
DAFTAR LAMPIRAN	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau	23
2. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau	24

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Menendang Bola.....	10
2. <i>Standing Broad Jumps</i>	15
3. Skema lapangan menembak/menendang bola ke sasaran.....	16

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau	23
2. Histogram Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai	32
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.....	33
3. Hasil Penelitian <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau	34
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.....	35
5. Perhitungan Kontribusi Product Moment	36
6. Menghitung Nilai R	37
7. Menghitung R_{tabel}	38
8. Dokumentasi Penelitian	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, dan juga harus meliputi segala bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahraga yang dibina. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi, tempaan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi pemain sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon pemain mempunyai dasar yang baik sejak dini.

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

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

tungkai maka daya dorong yang diberikan kepada bola semakin besar pula atau bola semakin kencang.

Shooting adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya kekuatan otot kaki. Kekuatan otot kaki adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Latihan variasi adalah suatu kegiatan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, *hiking*, *cross country* dan lain-lain

Dari pengamatan peneliti di mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau, diketahui bahwa dalam kemampuan menendang (*shooting*), terlihat masih banyak siswa yang tidak tepat dalam melakukan *shooting* bola ke sasaran, siswa sering sekali *shooting* yang dilakukan masih dengan kualitas yang rendah, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dikarenakan kekuatan kaki siswa masih lemah sehingga bola yang di *shooting* tidak bertenaga atau lemah akibatnya, mudah ditangkap penjaga gawang. Kemudian siswa kurang dalam mengetahui dalam mengambil posisi *shooting* yang bagus, yang berakibat penjaga gawang sangat mudah menangkap *shooting* yang dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin mengadakan suatu kajian kemampuan teknik dasar melalui suatu penelitian dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil**

***Shooting* Pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau”.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya ketepatan *shooting* Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Kurangnya teknik dasar terhadap kemampuan *shooting* tim sepakbola di Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
3. Kurang bertenaganya hasil *shooting* Sepak Bola Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau sehingga bola yang ditendang lambat/lemah sampai sasaran.
4. Kurangnya koordinasi saat melakukan *shooting* sepak bola oleh Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu dan untuk tidak melebar dalam pembahasan penelitian maka penulis membatasi masalah yaitu “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian memiliki tujuan. Adapun tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

F. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas FKIP Universitas Islam Riau.
3. Sebagai bahan masukan bagi guru pembina terutama dalam pembinaan kondisi fisik untuk melakukan teknik *shooting* dalam olahraga sepakbola.

4. Penelitian ini merupakan salah satu usaha untuk memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan penulis.
5. Sebagai bahan informasi perkembangan persepakbolaan, khususnya dalam penguasaan teknik *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola sebagai upaya peningkatan prestasi dan kualitas permainan.
6. Sebagai bahan rujukan bagi pihak yang terkait di masa mendatang.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak

a. Definisi Daya Ledak

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

Dewi (2014:2) menyebukan daya ledak otot tungkai suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan dan mendapatkan peningkatan dan hasil yang semaksimal mungkin. Daya ledak sangat berkaitan dengan daya kekuatan. Daya ledak otot merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan menerapkan tenaga dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan.

Daya ledak menurut macamnya pun ada dua yaitu daya ledak *absolute* yang berarti merupakan kekuatan mengatasi beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak *relative* merupakan kekuatan yang digunakan untuk mengatasi berat beban badan sendiri (Bafirman, 2008:35).

Daya ledak dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan daya ledak otot maka latihan yang dilakukan adalah latihan kecepatan dan latihan kekuatan. Akan tetapi pada setiap latihan kecepatan dan kekuatan pasti melibatkan unsur daya ledak.

Henjilito (2017:2) Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai. Dengan demikian untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan faktor penunjang, salah satunya adalah daya ledak otot tungkai.

Salah satu otot dalam pada tubuh kita yang berperan sangat penting dalam kegiatan olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah yang saling terhubung dalam melakukan gerakan.

Santosa (2015:3) Daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut

mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai

Dalam melatih daya ledak (*power*) otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan plyometrik dengan menggunakan pelatihan Squat Jump, Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri.

Yatindra (2018:1) suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan. Daya ledak otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Pembinaan pelatihan kondisi fisik direncanakan secara sistematis dan terprogram untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh.

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

2. Hakikat *Shooting* Sepak Bola

a. Pengertian *Shooting* Sepak Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

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

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

Rustendi (2013:76) Pengertian *shooting* adalah gerakan dimanaposisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan

dikenakan pada bola segerakan tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut kaki sedikit ditekuk kedua lengan merupakan yang selalu lurus keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan tangan dan bola terlebih dahulu merubah sikap badan yaitu berjongkok sedikit dari posisi semula.

Al-hadiqie (2013:41) kemampuan mencetak gol yang baik juga penting karena dapat meningkatkan kesempatan untuk menjadi pemain profesional, dengan kata lain hanya dengan mencetak gol bukan berarti bias menjadi pemain profesional tetapi harus bekerja keras untuk meningkatkan sisi lemah pemain, karena tidak ada pemain sepak bola di dunia yang sempurna, oleh karena itu seringlah berlatih *shooting* khususnya ke arah gawang

Rustendi (2013:76) *Shooting* merupakan gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segerakan tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Lutut kaki sedikit ditekuk kedua lengan merupakan yang selalu lurus keadaannya. Pada saat bola mengarah sebelum perkenaan tangan dan bola terlebih dahulu merubah sikap badan yaitu berjongkok sedikit dari posisi semula.

Hidayat (2017:39) mengatakan pemain perlu memperhitungkan timing atau waktu melakukan tendangan. Karena tendangan harus dilakukan pada saat yang tepat agar menghasilkan efek sesuai harapan. Karena apabila waktu tendangan tidak tepat, bias membuat bola bergerak liar melenceng dari arah yang dituju.

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dan tepat pada sasaran dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, di samping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik dan menghasilkan tendangan yang jauh yang juga baik.

Candra (2016:2) Upaya untuk mencapai akurasi tendangan (*shooting*) yang baik, maka harus dilakukan latihan penendangan dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan, selain itu didukung oleh tenaga pelatih/Pembina yang profesional, serta sistem pembinaan yang baik dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Wibawa (2017:4) mengatakan kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* ke arah target secara tepat.

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

b. Teknik *Shooting*

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

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

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

c. Hal-hal yang mempengaruhi *Shooting* Sepak Bola

Adapun yang dimaksud menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan menendang bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang ke gawang agar

terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan. Ditinjau dari perkenaan dengan bola, teknik menendang bola dapat dibedakan menjadi lima macam, yaitu menendang dengan:

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



Gambar 1. Gerakan Menendang Bola
(Mielke, 2004:68-69)

B. Kerangka Pemikiran

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

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

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



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada Mahasiswa Putra Semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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

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



B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua kareakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini seluruh objek penelitian, yaitu mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau, sebanyak 22 orang siswa.

2. Sampel

Sample merupakan sebahagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut Arikunto, (2006:131) Sampel adalah sebahagian atau wakil populasi yang diteliti. Tetapi dengan mengingat jumlah populasi kecil, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010:96) yang menyatakan bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa.

C. Definisi Operasional

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

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

D. Pengembangan Instrumen

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah *shooting* ke gawang mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Data didapat dari tes pengukuran pada variabel bebas dan terikatnya yaitu *standing broad jumps* dan *shooting* ke gawang yaitu dengan:

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

Tujuan : Mengukur daya ledak otot tungkai

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

Prosedur Pelaksanaan :

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

Penilaian :

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



Gambar 2. *Standing Broad Jumps*
(Widiastuti, 2011:105)

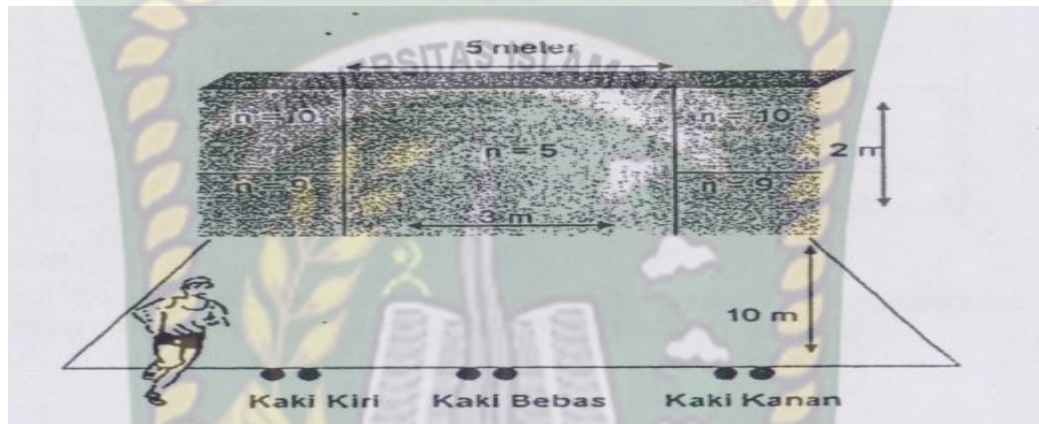
2. Tes Menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*). Arsil (2010:137-138)

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

- 5) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang

d) Penilaian:

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



Gambar 3. Skema Lapangan Menembak/Menendang Bola Ke Sasaran (Arsil, 2010:137-138).

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi

Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian.

2. Teknik kepustakaan

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

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *shooting* pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau dilakukan pengukuran terhadap *shooting*.

F. Teknik Analisa Data

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

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

Keterangan:

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

n = Sampel

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

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

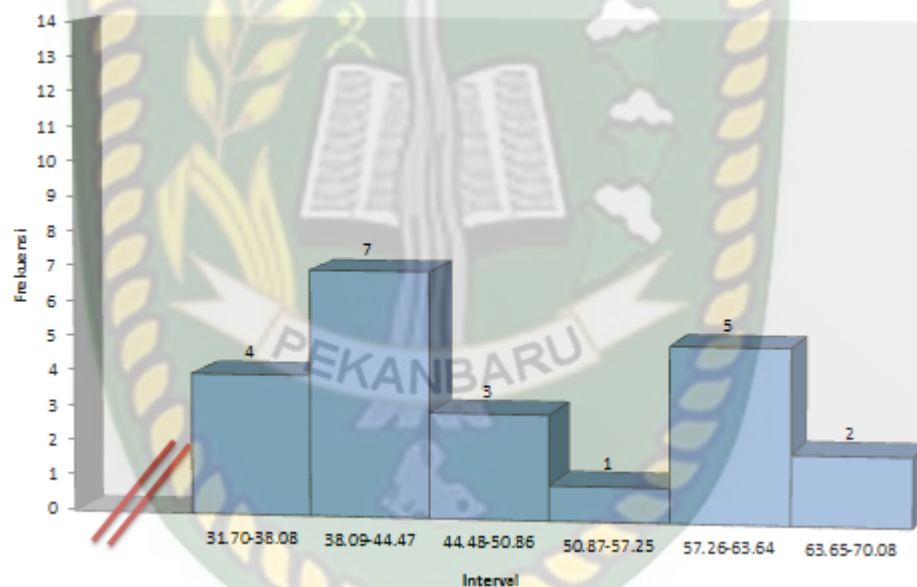
Diketahui hasil kelincahan pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau terpendek 1.94, hasil daya ledak terlaterjauh 2.74, rata-rata hasil daya ledak otot tungkai sebesar 2.28, simpangan baku sebesar 0.25, median sebesar 46.69. Kemudian nilai hasil tes daya ledak otot tungkai didapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 5.39. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 31.70-38.08 terdapat 4 orang (18.18%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 38.09-44.47 terdapat 7 orang (31.82%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 44.48-50.86 terdapat 3 orang (13.64%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 50.87-57.25 terdapat 1 orang (4.55%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 57.26-63.64 terdapat 5 orang (22.73%), pada kelas keenam dengan rentang nilai 63.65-70.08 terdapat 2 orang (9.09%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

No	Interval			Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	36.17	-	41.56	4	18.18%
2	41.57	-	46.95	7	31.82%
3	46.96	-	52.34	3	13.64%
4	52.35	-	57.74	1	4.55%
5	57.75	-	63.13	5	22.73%
6	63.14	-	68.54	2	9.09%
Jumlah				22	100%

Data Olahan Hasil Penelitian 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

2. Data Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Diketahui hasil *shooting* sepakbola pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau terbanyak 49, hasil *shooting* terkecil 10, rata-rata hasil *shooting* sebesar 28.91, simpangan baku sebesar 11.22, median sebesar 30.

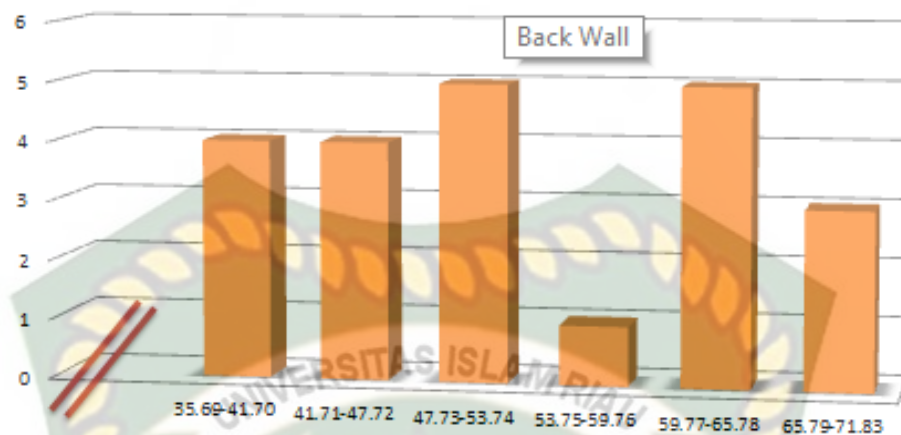
Kemudian nilai hasil tes *shooting* didapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 5.98. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 35.69-41.70 terdapat 4 orang (18.18%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 41.71-47.72 terdapat 4 orang (18.18%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 47.73-53.74 terdapat 5 orang (22.73%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 53.75-59.76 terdapat 1 orang (4.55%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 59.77-65.78 terdapat 5 orang (22.73%), pada kelas keenam dengan rentang nilai 65.79-71.83 terdapat 3 orang (13.64%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	33.15	- 39.12	4	18.18%
2	39.13	- 45.10	4	18.18%
3	45.11	- 51.08	5	22.73%
4	51.09	- 57.07	1	4.55%
5	57.08	- 63.05	5	22.73%
6	63.06	- 69.03	3	13.64%
Jumlah			22	100%

Data Olahan Hasil Penelitian 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, berdasarkan perhitungan diperoleh $r_{xy} = 0,558 > r_{tabel} = 0,423$, ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y. Kemudian hasil uji koefisien determinasi diperoleh $KD = 31,14\%$, berarti besarnya korelasi/sumbangan variabel x dengan variabel y = $31,14\%$, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x terhadap variabel y. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Rekap Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Sepakbola Pada Mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau

Variabel	Keterangan	N	r_{xy}	r_{tabel}	KD
X	Daya Ledak Otot Tungkai	22	0,558	0,423	31,14%
Y	<i>Shooting</i> Sepakbola				

Dilihat dari tabel 3 bahwa $r_{xy} = 0,558$ lebih besar dari pada $r_{tabel} = 0,423$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) terhadap hasil *shooting* sepakbola (Y) adalah signifikan.

Dari koefisiensi korelasi diperoleh koefisiensi determinasi kontribusi antara kelincahan (X) dengan hasil *shooting* sepakbola (Y) sebesar $(0,558)^2 = 0,3114$. Hal ini berarti 31,14% memiliki kontribusi hasil *shooting* sepakbola (Y) oleh daya ledak otot tungkai (X) dengan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain sebesar 68,86%. Dengan kata lain, daya ledak otot tungkai memberi kontribusi relatif sebesar 31,14% terhadap hasil *shooting* sepakbola. Daya ledak otot tungkai hanya memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil *shooting* sepakbola. Ada beberapa variabel lagi lebih besar sumbangannya terhadap keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting* sepakbola, misalnya koordinasi mata-kaki, kekuatan otot kaki dan lain-lain, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Kontribusi yang didapat dari rumus $KD = r^2 \times 100\%$, dimana hasil pencarian korelasi (r) dimasukkan pada rumus $KD = 0,558^2 \times 100\%$ $KD = 0,3114 \times 100\%$ $KD = 31,14\%$ untuk mencari persentase korelasi. Dalam pencarian kontribusi dapat lebih jelas dilihat **pada lampiran 6**. Kemudian setelah mengetahui hasil kontribusinya maka dilakukan perbandingan dengan cara pembuktian $r_{xy} > r_{tabel}$ (terdapat korelasi/kontribusi), dimana dalam penelitian ini diperoleh $r_{xy} (0,558) > r_{tabel} (0,423)$ maka dapat dikatakan adanya korelasi dan ini membuktikan bahwa dengan

adanya daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan *shooting* sepakbola yang baik pula.

Shooting bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan, tetapi menghadapi lawan dengan jarak dekat dan rapat, hal ini menyebabkan seorang pemain untuk memiliki kemampuan *shooting* bola dengan baik. *Shooting* bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap pada penguasaan. *Shooting* bola memerlukan kemampuan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat, dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka kemampuan *shooting* sepak bola yang baik cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Kontribusi kelincahan sebesar 31,14 %, adapun faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* sepakbola, diantaranya. Menurut Harsono (2001:52) mengatakan kelentukan (fleksibilitas) adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian; kemudian menurut Syafruddin (2011:119) menyatakan koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Kemudian menurut Widiastuti (2001:16) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

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



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada mahasiswa putra semester 2 Penjaskesrek Universitas Islam Riau sebesar 31,14 %.

B. Saran

Berdasarkan hasil ini disarankan kepada:

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

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Zidane Muddhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Ariesbowo, Fekum. 2008. *Menjadi Pemain Sepakbola yang Tangguh*. Jakarta: Be Champion
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta .
- Arsil & Aryadi Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman, M. 2008. *Buku ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP.
- Candra. Alfi. 2016. *Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang*, Volume 1 Nomor 1 Juni 2016 Halaman 2.
- Dewi, Risna. 2014. *Pengaruh pelatihan single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai*, Volume 2 Nomor 1 Juli 2014 Halaman 1-2.
- Faruq, Muhyi Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Sepakbola*. Surabaya: Grasindo.
- Henjilito, Raffly. 2017. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPL Provinsi Riau*, Volume 2 Nomor 1 Juni 2017 halaman 1-2.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.

- Rustendi, Edi. 2013. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012*, Volume 1 Nomor 1 Juli 2014 Halaman 76.
- Santosa, Wahyu. 2015. *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*, Volume 3 Nomor 1 Juni 2015 halaman 2-3.
- Sembiring. 2008. Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Wibawa, Hidayat Nur. 2016. *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMAN 2 Palyen Gunungkidul*, Volume 6 Nomor 2 Juni 2016 halaman 4.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.
- Yatindra, Bagus. 2018. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh)*, Volume 1 Nomor 2 Juni 2018 halaman 1-2.