

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN
KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs AL-HIDAYAH DESA KULIM JAYA
KECAMATAN LUBUK BATU JAYA
KABUPATEN INDRAGIRI HULU**

SKRIPSI

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



OLEH

NURHANDIKA PUTRA
NPM. 166610725

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

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

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MTs AL-HIDAYAH DESA KULIM JAYA KECAMATAN LUBUK BATU JAYA KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Nurhandika Putra
NPM : 166610725
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

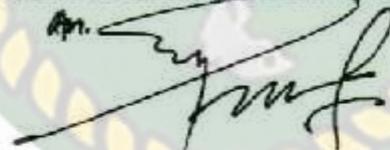
Pembimbing Utama



Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

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



Dr. Hidayatunnajah Annah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nurhandika Putra
NPM : 166610725
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui

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



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

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Nurhandika Putra
NPM : 166610725
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

ABSTRAK

Nurhandika Putra, 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan shooting sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes daya ledak otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki serta tes *shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan pada hasil analisis data diketahui bahwa (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,72%, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 28,41% , (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,86%.

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

ABSTRACT

Nurhandika Putra, 2020. Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Eye and Foot Coordination to the Ability of Shooting Football in Mts Al-Hidayah Extracurricular Students, Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination on football shooting skills in extracurricular students of Mts Al-Hidayah, Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. The type of this research is multiple correlation. The sample in this study amounted to 16 people. The research instrument used was a leg muscle explosive power test, an eye and foot coordination test and a football shooting test. The data analysis technique used multiple correlation value test. Based on the results of the data analysis, it is known that (1) There is a contribution of leg muscle explosive power to the shooting ability of the MTs Al-Hidayah extracurricular students in Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu of 48.72%, (2) There is a contribution of eye coordination and feet to the ability of shooting football in MTs Al-Hidayah extracurricular students in Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu of 28.41%, (3) There is a contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination to the football shooting ability of extracurricular students MTs Al-Hidayah in Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu, amounting to 48.86%.

Keywords: Leg Muscle Explosive Power, Eye and Foot Coordination, Shooting Ability

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Nurhandika Putra
NPM : 166610725
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-01-2020	Pengajuan judul penelitian	
18-02-2020	Acc penetapan dosen pembimbing	
01-03-2020	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah, perbaiki jenis penelitian	
15-05-2020	Perbaiki penulisan bab II, rapikan dan ulas teori	
29-05-2020	Perbaiki kerangka pemikiran dan instrumen penelitian serta teknik analisa data	
07-06-2020	Acc proposal untuk diseminarkan	
09-07-2020	Ujian seminar proposal	
11-09-2020	Pengambilan data di lapangan	
16-11-2020	Perbaiki deskripsi data	
20-11-2020	Perbaiki analisa data dan pembahasan	
30-11-2020	Perbaiki latar belakang, identifikasi masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian dan hipotesis	
02-12-2020	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Desember 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIP. 195901095901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurhandika Putra
NPM : 166610725
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting Sepakbola* Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, November 2020

Penulis.



NPM. 166610725

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu**”. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs. Muspita M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyusunan skripsi penelitian ini
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	9
c. Pengertian Otot Tungkai.....	10
2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki.....	11
a. Pengertian Koordinasi.....	11
b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki.....	14
3. Hakekat <i>Shooting</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19

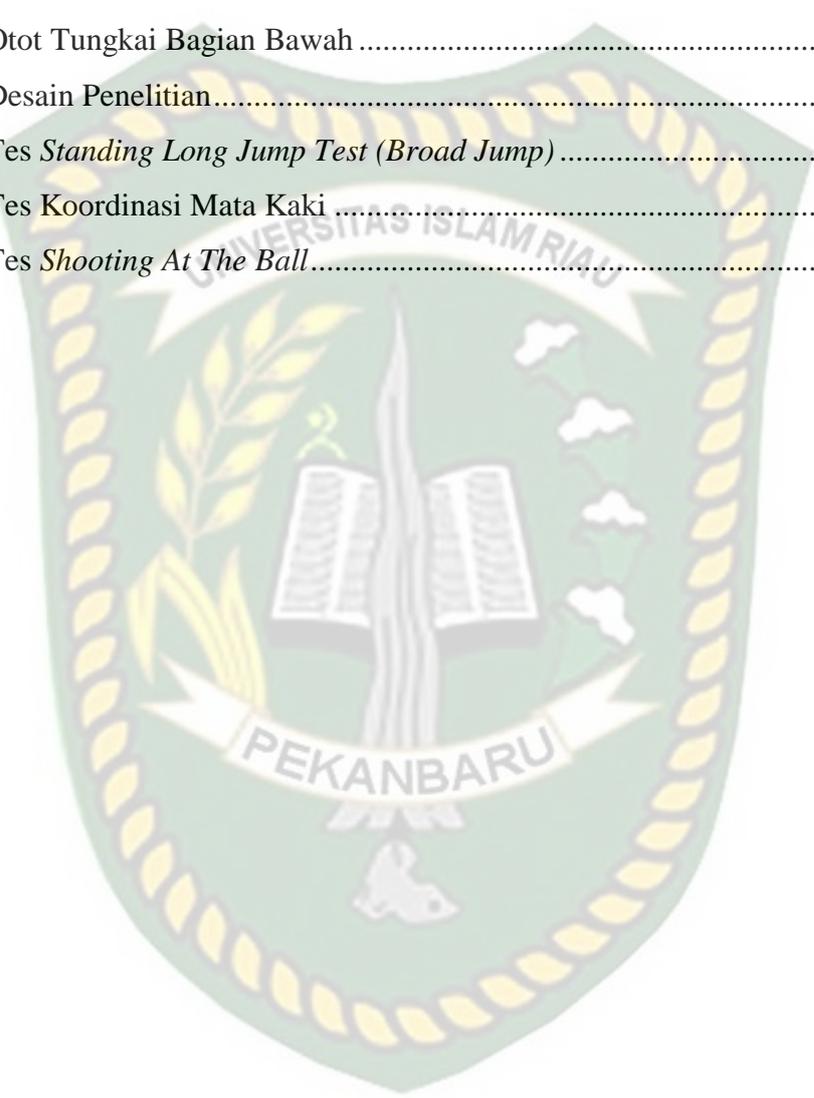
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi Dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional	21
D. Pengembangan Instrumen	22
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
B. Analisa Datra.....	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kategori Nilai Korelasi	29
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	31
3. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	33
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Bawah	11
2. Desain Penelitian.....	20
3. Tes <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i>	23
4. Tes Koordinasi Mata Kaki	25
5. Tes <i>Shooting At The Ball</i>	26



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	32
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	34
3. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	45
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.....	46
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	47
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.....	48
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu	49
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.....	50
7. Korelasi X1 (Daya Ledak Otot Tungkai) ke Y (Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola)	51
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola).....	53
9. Korelasi X1 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke X2 (<i>Power</i> Otot Tungkai)	55
10. Korelasi X1, X2 ke Y	57
11. R tabel	59
12. Dokumentasi Penelitian.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Kebutuhan akan kesehatan menjadi salah satu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini.

Sumber daya manusia yang berkualitas itu diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, yang berwatak, berkepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, sehingga dapat membawa rasa kebangsaan nasional. Sekolah sebagai salah satu tempat untuk memasyarakatkan olahraga menjadi awal dalam pembinaan olahraga. Pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat seperti disebut pada bagian terdahulu, disisi lain kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat para siswa untuk berprestasi. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, dan memasukkan olahraga dalam pendidikan jasmani pada setiap sekolah-sekolah formal melalui kegiatan belajar intrakurikuler maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan sepak bola baik yang berukuran standar maupun yang tidak standar, di berbagai plosok desa dan kota.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik dasar sepakbola, seperti *passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting*. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. Dalam sepakbola shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. *Shooting* dapat dilakukan

dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki dan kaki bagian dalam.

Untuk mewujudkan teknik *shooting* yang baik, siswa telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kegiatan ini tentunya berguna untuk meningkatkan teknik *shooting* yang telah dimiliki oleh siswa, karena *shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dalam rangka mencetak poin kemenangan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini, siswa dididik dan dilatih keterampilan tekniknya dalam melakukan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Unsur fisik yang mendukung permainan sepakbola khususnya saat melakukan *shooting* sepakbola daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki. Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan pada suatu otot tak terkecuali pada otot tungkai yang berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat dan didukung oleh koordinasi mata dan kaki untuk hasil *shooting* yang tepat, kedua unsur ini sangat diperlukan pada saat *shooting*.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu, *shooting* yang dilakukan oleh siswa masih lemah dan ketepatan *shooting* sepakbola siswa masih belum maksimal, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal itu disebabkan tidak maksimalnya unsur fisik seperti daya ledak otot tungkai. Selain

itu perkenaan bola di kaki saat shooting kurang tepat sehingga bola tidak dapat diarahkan dengan baik.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. *Shooting* siswa masih lemah,
2. Ketepatan *shooting* sepakbola siswa belum akurat,
3. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras,
4. Arah bola mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan.
5. Perkenaan bola di kaki saat *shooting* kurang tepat sehingga bola tidak dapat diarahkan dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas serta identifikasi masalah, maka penulis membatasi permasalahan pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu?.
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.
2. Kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Bagi siswa: sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan teknik dasar sepakbola.
2. Bagi Pembina ekstrakurikuler sepakbola: sebagai bahan informasi dalam mengajarkan teknik *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.
3. Bagi sekolah: untuk meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan teknik *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.
4. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas: sebagai bahan referensi lanjutan untuk mahasiswa yang lain yang hendak meneliti tentang kajian yang berhubungan dengan *shooting* sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

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

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

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

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

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

Sedangkan Ismaryati (2008:59) mengatakan *power* yaitu *power* siklis dan asiklis, perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power* siklisnya adalah melempar, menolak dan melompat pada atletik, unsure-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah dan sejenis lebih dominan *power* siklisnya.

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

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak

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

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

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis sebatut otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis (Bafirman, 2008:82).

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin (Bafirman, 2008:83).

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

c. Pengertian Otot Tungkai

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

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

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



Gambar 1. Otot Tungkai Bagian Bawah Syaifuddin (2009:130)

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi

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

Menurut Harsono (2001:38) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk

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

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

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

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan. ini dipikirkan bahwa seorang atlet dengan koordinasi

yang baik adalah mampu tidak saja melakukan *skill* dengan baik, tetapi juga dengan cepat dapat menyelesaikan suatu tugas latihan.

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

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

Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata-kaki, ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa harus terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukanpun dapat maksimal. Koordinasi mata-kaki yang baik akan memudahkan siswa dalam memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan *menpasing* bola yang dibawa ataupun *menstopping* bola yang diterima.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki

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

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

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

3. Hakekat *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

B. Kerangka Pemikiran

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

Semakin baik ketepatan tendangan *shooting* maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke gawang yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan. Daya ledak ini berguna untuk menghasilkan gerakan menendang bola untuk *shooting* yang keras. Serta koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan persyarafan pusat dalam mengkoordinasikan hasil

pandangan mata dengan target atau sasaran *shooting* terhadap respon dalam menggerakkan otot kaki yang mengarahkan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat di asumsikan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki maka keterampilan *shooting* juga akan semakin baik

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

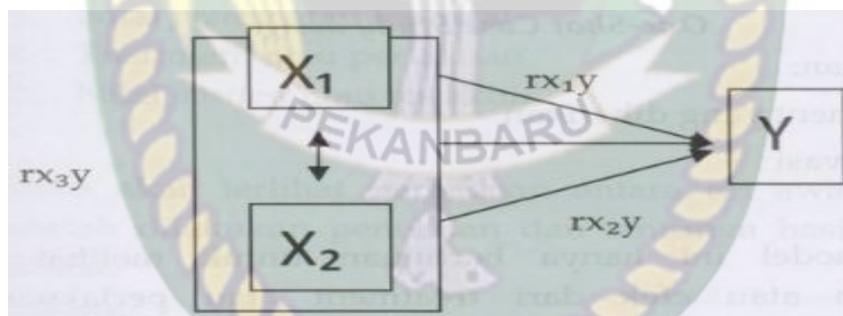
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah daya ledak otot tungkai, (X_2) adalah koordinasi mata-kaki dan serta sebagai variabel terikat (Y) adalah *shooting*.

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



Gambar 2. Desain Penelitian

X_1 = variabel bebas

X_2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan dari populasi, dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

C. Defenisi Oprasional

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

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam berkontraksi untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat dan cepat. Daya ledak otot tungkai ini akan diukur dengan menggunakan
2. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan gerakan menggunakan otot-otot kaki melalui syaraf otot terhadap pandangan mata pada target dengan tepat secara dinamis. Koordinasi mata-kaki ini akan diukur menggunakan tes koordinasi mata kaki.

3. *Shooting* sepakbola adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat.

D. Pengembangan Instrumen

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

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

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak kaki

Peralatan yang dibutuhkan :

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

Petunjuk pelaksanaan :

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

Pencatatan hasil:

Pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3. Tes *Standing Long Jump Test (Broad Jump)*
(Widiastuti, 2017:112)

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

a. Tujuan:

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

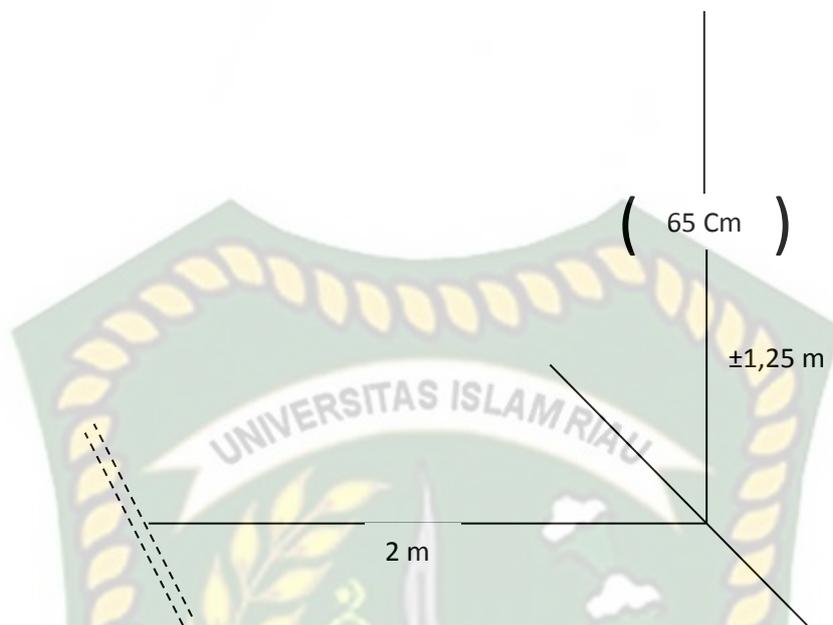
b. Alat dan Perlengkapan:

- Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- Formulir dan alat tulis.
- Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi siswa (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.

- Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan siswa (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

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



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

d. Penskoran:

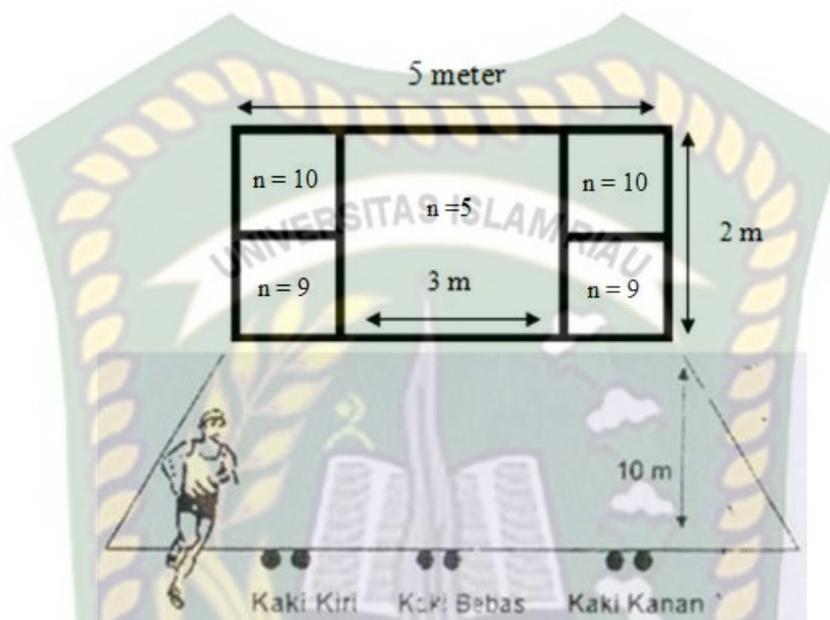
- Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.
- Jumlah skor yang diperoleh siswa adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimbang dan mampu ditangkap kembali oleh siswa.
- Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih siswa adalah 20.

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

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

Tes *Shooting At The Ball* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah di tentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Lapangan yang digunakan untuk tes *shooting* ini adalah lapangan sepakbola yang memiliki tembok sasaran

tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran) dengan gambar sebagai berikut :



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

Keterangan :

N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)

N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)

N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

Cara pelaksanaan:

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

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

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi, dilakukan untuk memperoleh informasi melalui pengamatan langsung di lapangan tempat penelitian dilakukan.
2. Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini.
3. Pengukuran

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

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu :

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

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

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

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

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

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

4. Untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata dan kaki (X_2) terhadap kemampuan *shooting* sepakbola (Y) menggunakan korelasi ganda sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010:222) dengan rumus sebagai berikut:

Rumus Korelasi Ganda :

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

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu di yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi

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

5. Untuk melihat besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah keterampilan *shooting* sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah daya ledak otot tungkai dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata dan kaki. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh Siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 16 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

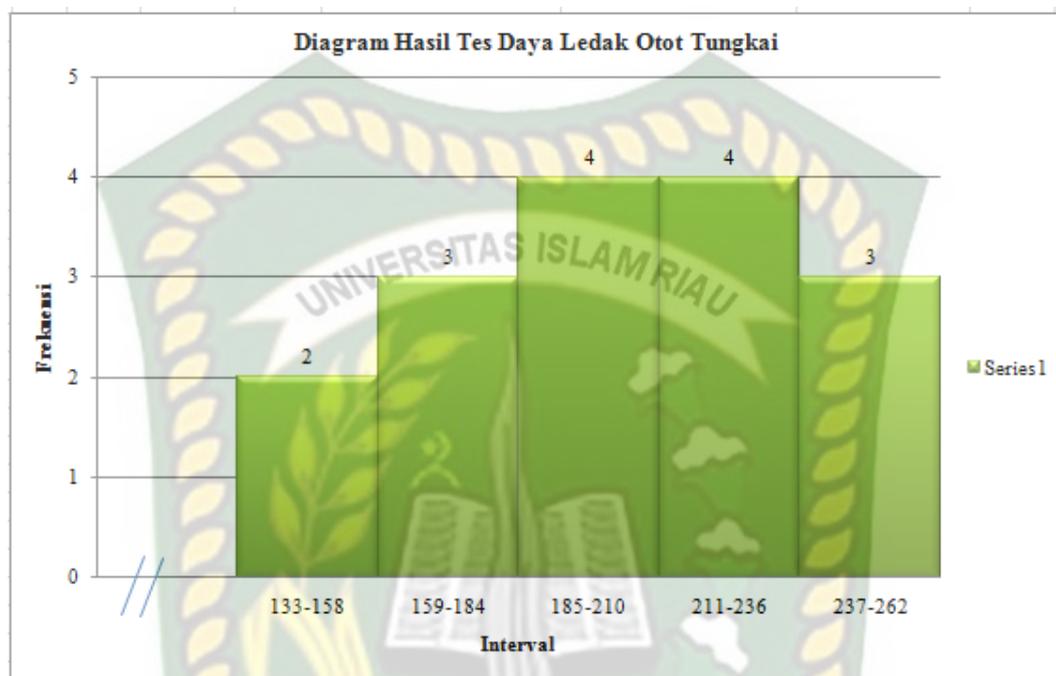
Pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai, diperoleh daya ledak otot tungkai terendah yang dicapai adalah 133 centimeter dan daya ledak otot tungkai maksimal adalah 260 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata lompatan = 202.44; (2) simpangan baku = 37.56; (3) median = 204., dan modus = 220.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 26 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 133-158 terdapat 2 orang atau 12.50%, pada kelas interval kedua pada rentang 159-184 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada kelas interval ketiga pada rentang 185-210 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 211-236 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 237-262 terdapat 3 orang atau 18.75%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	133 - 158	2	12.50%
2	159 - 184	3	18.75%
3	185 - 210	4	25.00%
4	211 - 236	4	25.00%
5	237 - 262	3	18.75%
Jumlah		16	100%

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



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki terhadap siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Diperoleh koordinasi mata dan kaki terendah yang dicapai siswa adalah 0 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 13, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 4.75; (2) simpangan baku = 3.97; (3) median = 3.50; dan (4) modus = 1.

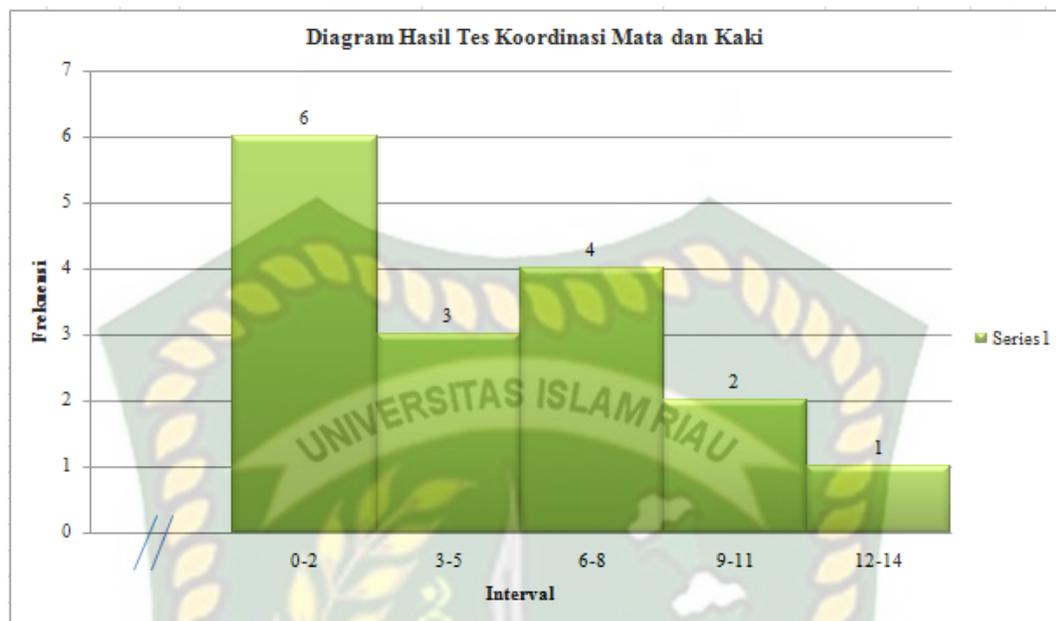
Sebaran skor koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 0-2 terdapat 6 orang atau 37.50%, pada kelas interval kedua pada rentang 3-5 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada kelas interval ketiga pada rentang 6-8 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 9-11 terdapat 2 orang atau 12.50%, pada kelas interval kelima pada rentang 12-14 terdapat 1 orang atau 6.25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0 - 2	6	37.50%
2	3 - 5	3	18.75%
3	6 - 8	4	25.00%
4	9 - 11	2	12.50%
5	12 - 14	1	6.25%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

3. Hasil Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan *shooting* sepakbola, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 75 dan nilai tertinggi adalah 210. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 147.19; (2) simpangan baku = 35.50; (3) median = 148, dan modus = 150.

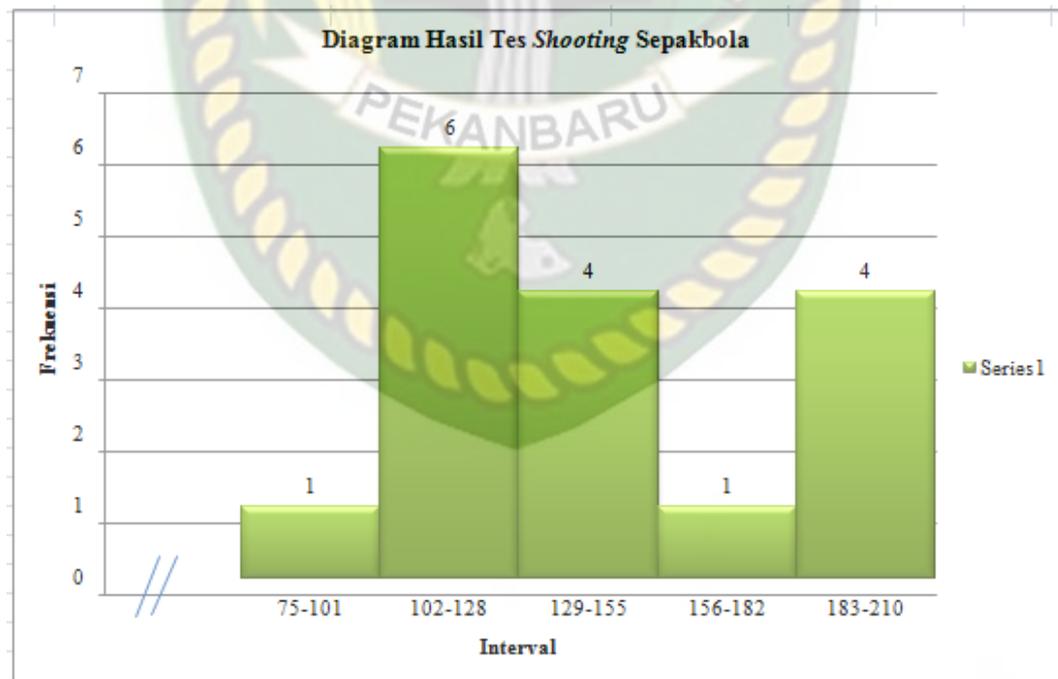
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 27 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 75-101 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada kelas interval kedua pada rentang 102-128 terdapat 6 orang atau 37.50%, pada kelas interval ketiga pada rentang 129-155 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 156-182 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada kelas interval kelima pada rentang 183-210

terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	75 - 101	1	6.25%
2	102 - 128	6	37.50%
3	129 - 155	4	25.00%
4	156 - 182	1	6.25%
5	183 - 210	4	25.00%
Jumlah		16	100%

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



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu

B. Analisa Data

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

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

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis **pertama** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,698$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 48,72%.

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

Adapun hipotesis **kedua** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting*

sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,533$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 28,41%.

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

Adapun hipotesis **ketiga** yang akan diuji yaitu: Terdapat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,699$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 48,86%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu secara simultan adalah 0,699. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

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

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

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,699$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,497$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,699 > 0,497$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang

signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu dengan kategori nilai hubungan tergolong **Kuat** karena terletak pada rentang kategori nilai hubungan antara 0,60-0,799. Sehingga didapatkan nilai kontribusinya sebesar 48,86%.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan keterampilan *shooting* sepakbola, ini menandakan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki akan memaksimalkan kemampuan siswa sewaktu *shooting* sepakbola dengan tepat ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* sepakbola sebesar 48,86%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola namun faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan

kaki ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola di saat melakukan *shooting* sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Kontribusi tersebut ada sewaktu siswa *shooting* bola, ketika siswa melihat sasaran di gawang kemudian syaraf otak memberikan respon kepada otot tungkai untuk melakukan tendangan yang keras sehingga secara bersamaan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

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

Selain daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa *shooting* bola seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu. Pengetahuan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang maksimal maka keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu akan menjadi lebih baik dengan data penelitian menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,699$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,497$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 48,86% dan sisanya sebesar 51,14% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* sepakbola dan kelenturan pergelangan kaki.

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

Pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik *shooting* sepakbola sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi yang baik tidak mungkin teknik *shooting* sepakbola dapat ditingkatkan dan dimantapkan, oleh karena itu siswa harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memaksimalkan keterampilan teknik *shooting* sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,72% dengan nilai $r_{hitung} = 0,698 > r_{tabel} = 0,497$.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 28,41% dengan nilai $r_{hitung} = 0,533 > r_{tabel} = 0,497$.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,86% dengan nilai $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel} = 0,497$.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi koordinasi mata dan kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu sebesar = 48,86%.

B. Saran

1. Kepada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki, karena dengan kedua unsur tersebut keterampilan *shooting* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.
2. Bagi Guru yang bertindak sebagai pelatih, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki agar keterampilan *shooting* sepakbola siswa semakin baik.
3. Kepada pelatih ekstrakurikuler di MTs Al-Hidayah Desa Kulim Jaya Kecamatan Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu untuk lebih memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan fisik siswa, karena dengan fisik yang baik maka kemampuan teknik siswa juga akan meningkat.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *shooting* sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M, R. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola GL FC Kota Blitar Tahun 2017. *Penjaskesrek, Progam Studi*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Fatchan, J. (2015). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 5, No 3. 2017.
- Nazzala, (2016). Gigih Nenaz. Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Sepakbola.
- Ridlo, A, F. (2016). Hubungan Kemampuan Belajar Gerak (*Motor Educability*) Dengan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Ukm Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi. *Motion*, Volume VII, No. 2.
- Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana, Volume I, Nomor 2, November 2016*.

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

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

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

