

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA PADA CLUB FC BENTRA BENYAH

Rohmadani¹, Raffly Henjilito²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Islam Riau

rohmadani17@student.uir.ac.id^{1*}

Info Artikel

Kata Kunci:

Power Otot Tungkai,
Koordinasi Mata dan
Kaki, Shooting
Sepakbola.

Keywords:

Limb Muscle Power,
Eye and Foot
Coordination,
Football Shooting.

Abstrak

Pelaksanaan kajian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh dari metronom terhadap stabilitas tempo, masalah difokuskan pada stabilitas tempo saat siswa bernyanyi lagu ibu kita kartini, guna mendekati masalah ini dipergunakan teori jack c plano yaitu stabilitas yang termasuk ke dalam sebuah keadaan yang memperlihatkan kestabilan, kemantapan, ketetapan serta keseimbangan dimana hal tersebut memberikan pengaruh dalam memnyanyikan lagu ibu kita kartini, metode yang digunakan yaitu kuantitatif. data-data dikumpulkan melalui angket dan pre-test serta post-test. tehnik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t hipotesis kajian ini menyimpulkan bahwasanya ditemukan pengaruh penggunaan metronom terhadap stabilitas tempo siswa ekstrakurikuler dengan hasil akhir rata-rata nilai 72 yang masuk kategori tepat dalam stabilitas tempo bernyanyi lagu ibu kita kartini.

Abstract

Eye and Foot Coordination of Football Shooting Skills at Club FC Bentra Benyah. This type of research is correlational research, namely a statistical tool, which can be used to compare the measurement results of two or more different variables to determine the level of relationship between these variables. The population is all research subjects, the population in this study is all players at Club FC Bentra Benyah totaling 18 people. The sample for this study used a total sampling technique, meaning that the entire population was sampled. So the number of samples in this study was 18 men. Based on the analysis of the data obtained a) There is a Power contribution to the Shooting skills of Club FC Bentra Benyah by 22.74%. seen from the value of r count (0.477) > r table (0.468). b) There is a contribution of eye and foot coordination to the Shooting skills of Club FC Bentra Benyah by 27.39%. seen from the value of r count (0.523) > r table (0.468). c) There is a contribution of Power and eye and foot coordination to the Shooting skills of Club FC Bentra Benyah by 28.11%. seen from the value of r count (0.530) > r table (0.468).

Corresponding Author:

Rohmadani

Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi, Universitas Islam
Riau, Riau, Indonesia:

rohmadani17@student.uir.ac.id

Copyright © 2023 Rohmadani, Raffly Henjilito

This work is licensed under **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**



PENDAHULUAN

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.

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.

Salah satu teknik dasar sepak bola adalah *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya *Power* otot tungkai. *Power* otot tungkai adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Dalam sepak bola gerakan *shooting* sangat diperlukan, karena dengan *shooting* kita bisa menciptakan gol. Seperti istilah dalam olahraga "*No Shooting, No Goal*", dengan arti kata *shooting* sangat penting dalam permainan sepak bola. Untuk menciptakan *shooting* yang kuat dan keras diperlukan daya ledak otot tungkai.

Power otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepak bola. Untuk mampu melaksanakan aktivitas, penggabungan antara kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai yang dilakukan secara bersama-sama dalam mengikuti tahapan beban dalam waktu yang relatif singkat. *Power* 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. Pemain sepakbola yang dimiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan *shooting* bola yang benar, tetapi bagi pemain sepakbola yang dimiliki koordinasi buruk akan sulit dalam melakukan *shooting*. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan suatu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Dari pengamatan peneliti di club Fc Bentra Benyah, 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 siswa masih dengan kualitas yang rendah, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dikarenakan kekuatan kaki siswa masih lemah sehingga bola yang di *shooting* tidak kuat akibatnya, mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Kemudian siswa kurang mengetahui dalam mengambil posisi *shooting* yang bagus, yang berakibat penjaga gawang sangat mudah menangkap bila dari hasil *shooting* yang dilakukan. Adapun penyebabnya koordinasi mata dan kaki masih kurang baik, ini menandakan bahwa koordinasi mata dan kaki pemain belum maksimal. Selain itu *Power* otot tungkai juga belum maksimal, ini terlihat ketika pemain tersebut menendang bola, tendangan yang dihasilkan masih lemah sehingga tidak tepat kepada kawan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Sebagaimana menurut Arikunto (2006:273) menyebutkan bahwa korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X1) adalah *Power* otot tungkai, variabel bebas (X2) adalah koordinasi mata dan kaki variabel terikat (Y) adalah *shooting* permainan sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Power* Club FC Bentra Benyah (Variabel X1)

Pengukuran Setelah melakukan pengukuran hasil *Power* Club FC Bentra Benyah didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 10. Pada kelas pertama dengan rentang 220-229 terdapat 3 orang dengan presentase 17%, pada kelas kedua dengan rentang 7 230-239 terdapat 4 orang dengan presentase 22%, pada kelas ketiga dengan rentang 240-249 terdapat 3 orang atau pada pesentase 17%, pada kelas keempat dengan rentang 250-259 terdapat 4 orang atau presentase 22%, pada kelas kelima dengan rentang 260-269 terdapat 4 orang atau presentase 22%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Power* Club FC Bentra Benyah

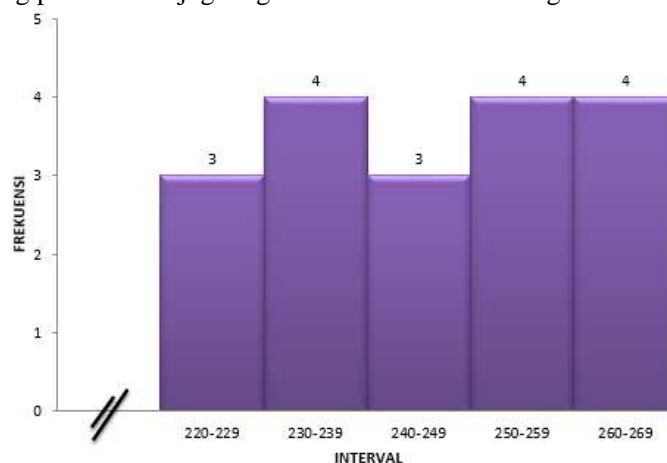
No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	220-229	3	17%
2	230-239	4	22%
3	240-249	3	17%
4	250-259	4	22%
5	260-269	4	22%
Jumlah		18	100%

Kemudian dari data pengukuran hasil *Power* Club FC Bentra Benyah bahwa dari 18 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 4374 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 243, nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 267, nilai terendah (*minimal*) adalah 220, serta nilai standar deviasinya (*Stdev*) adalah 15.10. Nilai yang sering muncul (*modus*) adalah 250 dan nilai tengah (*median*) adalah 244. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Data Hasil *Power* Club FC Bentra Benyah

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
18	4374	243.00	267	220	15.10	250	244

Data yang tertuang pada tabel 2 juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram 1.



Grafik 1. Histogram Hasil *Power* Club FC Bentra Benyah

Hasil Koordinasi Mata dan Kaki Atlet Club FC Bentra Benyah (Variabel X2)

Setelah melakukan pengukuran hasil Koordinasi Mata dan Kaki pada Atlet Club FC Bentra Benyah didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 3. Pada kelas pertama dengan rentang 0-2 terdapat 2 orang dengan presentase 11%, pada kelas kedua dengan rentang 3-5 terdapat 5 orang dengan presentase 28%, pada kelas ketiga dengan rentang 6-8 terdapat 3 orang atau pada pesentase 17%, pada kelas keempat dengan rentang 9-11 terdapat 2 orang atau presentase 11%, pada kelas kelima dengan rentang 12-15 terdapat 6 orang atau presentase 33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Koordinasi Mata dan Kaki pada Atlet Club FC Bentra Benyah

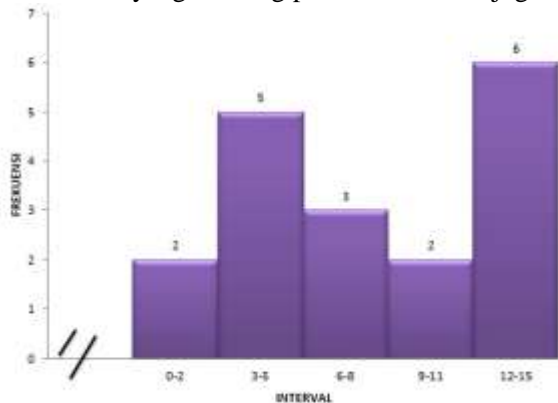
No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0-2	2	11%
2	3-5	5	28%
3	6-8	3	17%
4	9-11	2	11%
5	12-15	6	33%
Jumlah		18	100%

Kemudian dari data pengukuran hasil Koordinasi Mata dan Kaki pada Atlet Club FC Bentra Benyah bahwa dari 18 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 141 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 7.83, nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 15, nilai terendah (*minimal*) adalah 0, serta nilai Standar Deviasinya (*Stdev*) adalah 4.94. Nilai yang sering muncul (*modus*) adalah sebesar 3 dan nilai tengah (*median*) adalah 7.50. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 4.

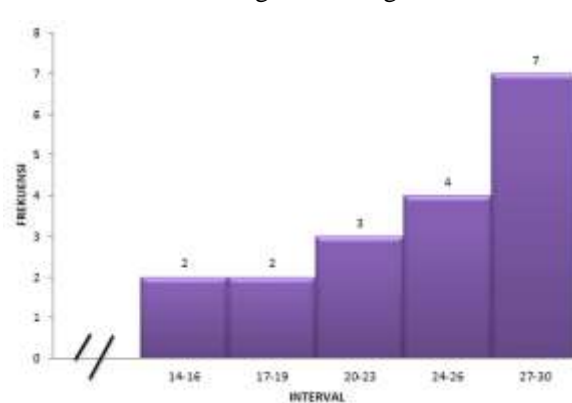
Tabel 4. Klasifikasi Data Hasil Koordinasi Mata dan Kaki pada Atlet Club FC Bentra Benyah

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
18	141.00	7.83	15.00	0.00	4.94	3.00	7.50

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Grafik 2. Histogram Hasil Koordinasi Mata dan Kaki pada Atlet Club FC Bentra Benyah.



Grafik 3. Histogram Hasil Keterampilan shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

Hasil Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah (Variabel Y)

Setelah melakukan pengukuran hasil keterampilan shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 4. Pada kelas pertama dengan rentang 14-16 terdapat 2 orang dengan presentase 11%, pada kelas kedua dengan rentang 17-19 terdapat 2 orang dengan presentase 11%, pada kelas ketiga dengan rentang 20-23 terdapat 3 orang dengan presentase 17%, pada kelas keempat dengan rentang 24-26 terdapat 4 orang atau presentase 22%, pada kelas kelima dengan 27-30 terdapat 7 orang atau presentase 39%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Keterampilan shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14-16	2	11%
2	17-19	2	11%
3	20-23	3	17%
4	24-26	4	22%
5	27-30	7	39%
Jumlah		18	100%

Kemudian dari data pengukuran hasil keterampilan shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah bahwa dari 18 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 426 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 23.67, nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 30, nilai terendah (*minimal*) adalah 14, serta nilai Standar Deviasinya (*Stdev*) adalah 5.24. Nilai yang sering muncul (*modus*) adalah 29 dan nilai tengah (*median*) adalah 24. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Klasifikasi Data Hasil Keterampilan shooting Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
18	426.00	23.67	30.00	14.00	5.24	-	24.00

Data yang tertuang pada tabel 6, dapat pula dilihat penggambaran hasil keterampilan shooting sepakbola pada club FC Bentra Benyah dalam bentuk grafik histogram pada gambar grafik 3.

Analisa Data

Kontribusi Power (X1) Dengan Keterampilan Shooting (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,477 > 0,468$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif Power terhadap keterampilan shooting, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 22.74%. Jadi dapat diartikan bahwa

sumbangan atau kontribusi *Power* terhadap keterampilan *shooting* adalah 22.74%. Sedangkan sisanya 77.26% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Rekapitulasi *Power* Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

Variabel	Keterangan	N	R _{x,y}	R _{tabel}	Kesimpulan
X1	<i>Power</i>	18	0,477	0,468	Berkontribusi
Y	Koordinasi Mata dan Kaki				

Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki (X2) Dengan Keterampilan *Shooting* (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,523 > 0,468$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting*, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 27.39%. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* adalah 27.39%. Sedangkan sisanya 72.61% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Rekapitulasi Koordinasi mata dan kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

Variabel	Keterangan	N	R _{x,y}	R _{tabel}	Kesimpulan
X2	Koordinasi Mata dan Kaki	18	0,523	0,468	Berkontribusi
Y	<i>Shooting</i>				

Kontribusi *Power* (X1) dan Koordinasi Mata dan Kaki (X2) dengan Keterampilan *Shooting* (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,530 > 0,468$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif *Power* dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting*, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 28.11 %. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi *Power* dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* adalah 28.11%. Sedangkan sisanya 71.89% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Rekapitulasi *Power* dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan *shooting* Sepakbola Pada Club FC Bentra Benyah

Variabel	Keterangan	N	R _{x₁y}	R _{tabel}	Kesimpulan
X1	<i>Power</i>	18	0,530	0,468	Berkontribusi
X2	Koordinasi Mata dan Kaki				
Y	<i>Shooting</i>				

KESIMPULAN

1. Terdapat kontribusi *Power* terhadap keterampilan *shooting* Club FC Bentra Benyah sebesar 22.74%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,477) > r tabel (0,468).
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* Club FC Bentra Benyah sebesar 27.39%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,523) > r tabel (0,468).
3. Terdapat kontribusi *Power* dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan *shooting* Club FC Bentra Benyah sebesar 28.11%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,530) > r tabel (0,468).

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, A. A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ariesbowo, F. (2008). *Menjadi Pemain Sepakbola yang Tangguh*. Jakarta: Be Champion
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata, M. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Faruq, M.M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Sepakbola*. Surabaya: Grasindo.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Istofian, Robi Syuhada. 2016. *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun*, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2016 Halaman 108.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rustendi, E. (2013). *Upaya Meningkatkan Keterampilan 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 75-78.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14(1):1-14
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta: EGC.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.