

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING SEPAKBOLA PEMAIN SSB UIR SOCCER
SCHOOL (USS) UNDER 17**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

HEFI UMRI ANDIKA

146610925

Pembimbing Utama

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd

NIDN : 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

HEFI UMRI ANDIKA (2021) : Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR Soccer school (USS) Under 17

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17 yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dan jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *standing broad jump* dan tes *shooting* permainan sepakbola. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.523. Nilai tersebut berada pada rentang antara 0,4 - 0,70 dengan kategori korelasi Sedang. Nilai r_{tabel} pada sampel sebanyak 15 atau $DF = 13$ orang adalah 0.514. dengan demikian nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ atau $0.523 > 0.514$. Koofisien determinasi didapatkan nilai sebesar 27,4%. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17 sebesar 27,4%.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, shooting, sepakbola.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepakbola pemain SSB UIR Soccer school (USS) Under 17”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu serta pengarahan– pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do’a serta semangatnya kepada penyusun.

5. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juni 2021
Penulis

HEFI UMRI ANDIKA
146610925

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| PENGESAHAN SKRIPSI | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA | vi |
| SURAT PERNYATAAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR GRAFIK | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori | 6 |
| 1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai | 6 |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> Sepakbola | 10 |
| B. Kerangka Pemikiran | 23 |
| C. Hipotesis | 24 |
| | |
| BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. Populasi dan Sampel | 25 |
| C. Defenisi Operasional | 26 |
| D. Pengembangan Instrumen | 26 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 29 |

| | |
|-----------------------------|----|
| F. Teknik Analisa Data..... | 30 |
|-----------------------------|----|

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian | 32 |
| 1. Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR <i>Soccer School (USS) Under 17</i> | 32 |
| 2. Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR <i>Soccer School (USS) Under 17</i> | 34 |
| B. Analisa data | 36 |
| C. Pembahasan | 37 |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

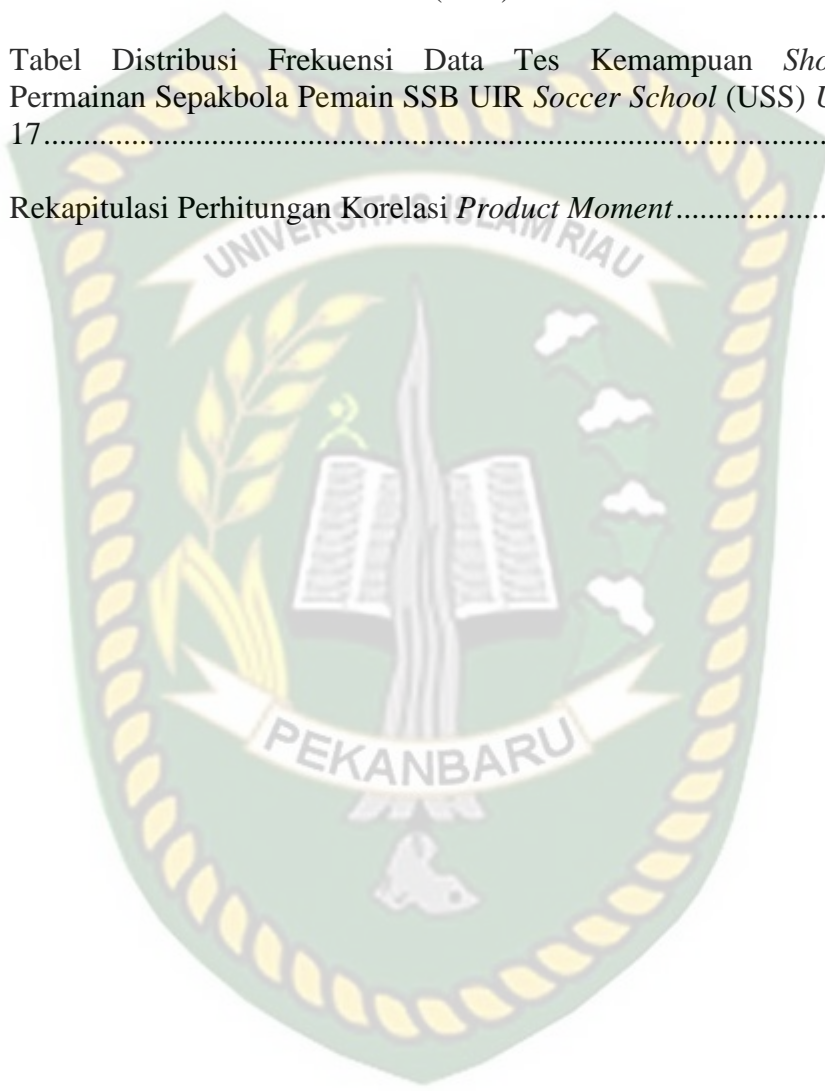
| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 40 |
| B. Saran..... | 40 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 43 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) <i>Under</i> 17..... | 33 |
| 2. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) <i>Under</i> 17..... | 35 |
| 3. Rekapitulasi Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i> | 36 |



DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Jaringan Otot Kaki | 22 |
| 2. Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam | 15 |
| 3. Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Luar | 17 |
| 4. Teknik Menendang <i>full volley</i> | 18 |
| 5. Teknik Menendang <i>half volley</i> | 19 |
| 6. Teknik Menendang <i>side volley</i> | 21 |
| 7. Teknik Menendang <i>Swerving</i> | 22 |
| 8. Desain penelitian | 26 |
| 9. Lompat Jauh Tanpa Awalan | 28 |
| 10. Diagram Tes <i>Shooting</i> Bola Ke Sasaran | 30 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Histogram Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) <i>Under 17</i> | 34 |
| 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) <i>Under 17</i> | 36 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Mentah Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>)..... | 43 |
| 2. Langkah Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>)..... | 44 |
| 3. Data Tes <i>Shooting</i> Sepakbola dan <i>T Score</i> | 45 |
| 4. Langkah Distribusi Frekuensi Data <i>Shooting</i> Sepakbola | 46 |
| 5. Korelasi Product Moment | 47 |
| 6. Tabel R Untuk Berbagai DF | 49 |
| 7. Dokumentasi penelitian | 50 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam hidup manusia. Kegiatan berolahraga dapat membuat badan menjadi sehat dan kuat. Dengan kondisi fisik yang sehat dan kuat, seseorang akan mampu melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu dalam cakupan yang lebih luas, bangsa yang memiliki rakyat yang sehat dan kuat akan membuat sumber daya manusia suatu bangsa menjadi lebih unggul. Bila ditinjau dari segi prestasi, olahraga juga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membanggakan bangsa dimata bangsa lain.

Cara yang dapat dilakukan untuk memiliki olahragawan yang baik adalah dengan cara pembinaan dan pelatihan olahraga. Untuk meningkatkan perkembangan olahraga, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi, untuk mencapai keperluan hal tersebut langkah-langkah perencanaan, baik pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target, dan untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan seperti usaha-usaha yang terungkap dalam UUD No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi, “olahraga prestasi adalah olahraga yang

membina dan mengembangkan olahragawan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dan teknologi keolahragaan”.

salah satu olahraga yang menjadi olahraga prestasi adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola dibina melalui akademi sepakbola dari segala tingkatan umur. Salah satu bentuk pelatihan sepakbola adalah melalui sekolah sepakbola. Kegiatan ini dilakukan dengan memperkenalkan teknik dasar olahraga sepakbola dan memperdalam tiap-tiap teknik dasar. Teknik dasar dalam olahraga sepakbola seperti teknik dasar menendang bola, teknik dasar passing, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menyundul bola dan teknik dasar lainnya. Fisik juga merupakan salah satu hal yang dilatih dalam kegiatan ini.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki seluruh keterampilan dasar sepakbola agar dalam permainan dapat bermain dengan baik dan bekerjasama dalam sebuah tim untuk memenangkan sebuah pertandingan. Seluruh teknik dasar sepakbola dipergunakan dalam sebuah pertandingan menurut kondisi permainan dengan satu tujuan yaitu menciptakan gol.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencetak gol, gol dapat dicetak dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Salah satu cara yang paling populer adalah dengan menggunakan tendangan. Tendangan yang dilakukan harus akurat dan keras agar penjaga gawang tidak mampu menjangkau atau menangkapnya. Dengan menguasai teknik menendang bola yang baik, didukung oleh kondisi fisik yang prima maka seorang pemain sepakbola dapat melakukan tendangan dengan akurat dan keras.

Kemampuan untuk mengarahkan bola saat melakukan tendangan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : kekuatan otot kaki, koordinasi mata dan kaki, daya ledak otot kaki, teknik menendang yang benar, kondisi alam seperti hembusan angin dan lain lain. Kesemua faktor tersebut turut menentukan baik atau tidaknya suatu tendangan ke gawang. Tendangan ke gawang yang efektif menciptakan gol adalah tendangan yang kuat dan akurat.

Khusus membahas tentang daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengkontraksikan otot guna menghasilkan tenaga yang maksimal dalam satu kali 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.

Peneliti juga melakukan observasi guna mencari permasalahan yang terjadi di lapangan. Peneliti melaksanakan observasi pada pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) *Under 17*. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain : Tendangan bola yang dilakukan sering tidak akurat hal ini berkaitan dengan koordinasi mata dan kaki pemain. Terdapat beberapa pemain yang belum menguasai teknik dasar sepakbola, tendangan yang dilakukan pemain kurang keras sehingga mudah ditangkap oleh lawan hal ini berkaitan dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang belum terlatih maksimal. ketika menendang bola sambil berlari banyak pemain yang terjatuh karena hilangnya keseimbangan.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik ingin mengadakan sebuah penelitian dengan mengangkat judul tentang sepakbola. Judul penelitian yang

ingin peneliti angkat yaitu kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting sepakbola* pemain SSB UIR *Soccer School (USS) Under 17*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Terdapat beberapa pemain yang tendangan bola ke gawangnya kurang akurat atau tidak tepat sasaran.
2. Terdapat beberapa pemain yang teknik bermain sepakbolanya masih kurang baik,
3. Terdapat beberapa pemain yang tendangan bola ke gawangnya kurang keras sehingga mudah ditangkap atau ditepis oleh penjaga gawang.
4. Ketika menendang bola sambil berlari banyak pemain yang terjatuh karena hilangnya keseimbangan.
5. Pelatih kurang memberikan latihan otot otot lokal dalam olahraga sepakbola seperti power otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan sebagainya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR *Soccer School (USS) Under 17*.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan membawa manfaat bagi berbagai pihak antara lain :

- 1) Bagi pemain, dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan serta memacu semangat pemain untuk berprestasi dalam olahraga khususnya sepakbola.
- 2) Bagi pelatih, dapat dijadikan referensi dan tolak ukur kemampuan fisik dan penguasaan teknik khususnya kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola agar dapat lebih ditingkatkan untuk ke depannya.
- 3) Bagi sekolah sepakbola, dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga sepakbola dalam turnamen yang akan digelar di masa yang akan datang.
- 4) Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.

- 5) Bagi Fakultas, dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang sepakbola dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *explosive*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan baku dikemukakan oleh Hatfield dalam Ismaryati (2006:59) yaitu : *power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga *power* dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu. Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak dan waktu.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi guna menghasilkan energi yang maksimal dalam selang waktu singkat. Dalam waktu sepersekian detik otot mampu berkontraksi maksimal sehingga tenaga yang dihasilkan seperti ledakan atau kejutan, oleh karena itu dinamakan dengan daya ledak atau kekuatan ledak.

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak. Rothig at al, dalam Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak

merupakan terjemahan dari kata *explosive power* yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat.

Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Dari pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengarahkan tenaga dengan maksimal dengan cepat dalam waktu yang singkat. Dalam gerakan *shooting* sepakbola, daya ledak otot lengan dibutuhkan ketika mengayunkan kaki saat hendak menendang bola.

Sementara itu Mylsidayu (2015:136) menjelaskan *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan *power* otot maka latihan yang dilakukan adalah latihan kecepatan dan latihan kekuatan. Akan tetapi pada setiap latihan kecepatan dan kekuatan pasti melibatkan unsur *power*.

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

b. Anatomi Otot Tungkai

Otot-otot dalam tubuh manusia melakukan beberapa fungsi penting. Fungsi utama mereka adalah gerakan, baik sengaja dan tidak sengaja, dan mereka juga mendukung tubuhnya, membantu menjaga postur. Sehat, otot yang kuat juga menstabilkan tubuh banyak sendi dan menentukan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Fungsi tambahan adalah untuk menghasilkan panas sebagai produk sampingan dari proses lainnya.

Dewi (2018:2) menerangkan dalam jurnalnya bahwa salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Yang memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan yang kuat dan cepat. Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

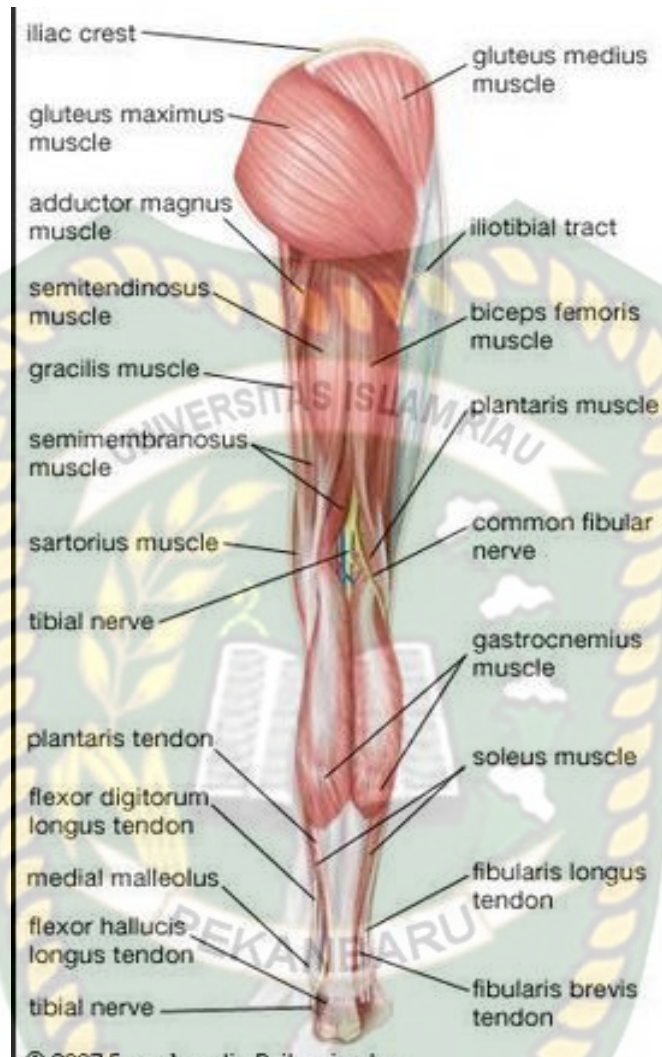
Wiarto (2013:51) menjelaskan otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Dalam ilmu Biologi otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai / kaki dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari

pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Untuk berkontraksi dan menghasilkan tenaga, otot dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut yang menentukan besar atau tidaknya kekuatan yang ditimbulkan. Kekuatan otot tungkai sangat tergantung dari jenis dan jumlah otot.

Hal ini seperti dijelaskan oleh Wiarso (2013:61) menjelaskan untuk menghasilkan kontraksi yang kuat, maka lebih banyak pula unit syaraf motorik yang direkrut untuk berkontraksi. Kuatnya kontraksi otot yang terjadi pada setiap unit syaraf motorik yang direkrut bergantung pada ukuran unit syaraf motorik yaitu jumlah serat otot yang di kontrol oleh sebuah *neuron motorik*.

Sebagai anggota gerak bawah, kaki berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot tungkai adalah bagian keseluruhan kaki yang terdiri dari berbagai susunan otot yang saling berkaitan untuk memungkinkan melakukan suatu gerak. Untuk lebih jelasnya jaringan otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Jaringan Otot Kaki
Setiadi (2007:273).

2. Hakikat *Shooting sepakbola*

a. Pengertian *Shooting*

Untuk menghasilkan skor dapat dilakukan dengan beberapa cara yang diperbolehkan kecuali menggunakan tangan. Salah satu cara yang paling sering digunakan adalah menggunakan kaki atau melakukan tendangan. Tendangan harus dilakukan dengan benar agar bola hasil tendangan dapat meluncur sesuai keinginan penendang.

Untuk menciptakan gol untuk memenangkan permainan sepakbola, setiap pemain harus mampu menguasai teknik dasar *shooting*. Mielke (2009: 67) menyatakan “Dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dan berbagai posisi di lapangan”.

Widodo (2014:249) menjelaskan sepakbola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Setiap pemain sepakbola, idealnya menguasai keterampilan - keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Salim (2008:11). Menjelaskan pada dasarnya, sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Menurut Bomba (2003) Kusuma (2014:26) Tendangan bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan tendangan. Syarat tembakan itu antara lain adalah kuat untuk ke

bawah melepaskan tembakan diperlukan tembakan keras (*power shooting*). Dari kutipan tersebut terlihat bahwa ketika melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola terdapat beberapa kondisi fisik. *Power* atau daya ledak merupakan salah satu komponen yang penting dan harus dilatih agar kualitas *shooting* semakin baik.

b. Teknik Dasar *Shooting*

Keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan teknik yang benar. Mielke (2009:68) menjelaskan cara melakukan teknik yang benar sebagai berikut : Dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus. Usahakan langkahmu tetap pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola. Dengan ujung kaki menendang, tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90° . Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyetuh bola, pada saat menyentuh bola, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah. Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membahawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.

Soekatamsi (1995) dalam Maryatun (2015:22) menjelaskan tendangan menurut tinggi rendahnya lambungan bola adalah sebagai berikut: a) Tendangan bola rendah, bola bergulir diatas tanah sampai melambung setinggi lutut, b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, lambungan setinggi antara lutut sampai kepala, c) Tendangan bola melambung tinggi, paling rendah setinggi kepala.

Tri Yudho (2017:45) menjelaskan dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa *shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep* drive. Luxbacher (2011: 106) mengatakan bahwa gunakan *instep* drive untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme mendandang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

Lebih lengkapnya Luxbacher (2011: 106) menjelaskan tata cara melakukan *instep* drive sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
 - 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
 - 3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
 - 4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
 - 5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
 - 6) Luruskan kaki tersebut.
 - 7) Kepala tidak bergerak.
 - 8) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Luruskan bahu dan pinggang dengan target.
 - 2) Tubuh di atas bola.
 - 3) Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
 - 4) Jaga kaki agar tetap kuat.
 - 5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
- c. Penyelesaian
 - 1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
 - 2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
 - 3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.



Gambar 2. Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam Luxbacher (2011: 106)

Dari kutipam di atas dapat dijelaskan bahwa teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik menendang dengan perkenaan bola saat menendang adalah bagian dalam dari kaki. Teknik ini biasanya

dilakukan untuk tendangan jarak dekat atau melakukan passing terhadap teman. Sifat tendangan ini biasanya mendatar dan tidak terlalu keras.

1) Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar

Perkenaan bola pada daerah dekat dengan jari kelingkin atau bagian luar kaki dikenal juga dengan tendangan dengan kaki bagian laur. Teknik ini biasanya untuk tembakan jarak jauh dengan tujuan menciptakan *curve* atau efek lengkung pada lintasan bola. namun tidak mudah melakukan teknik ini, perlu latihan rutin agar mampu memberikan efek lengkung yang diinginkan.

Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya diarea kelingking keki. Menurut Dinata (2007: 23) menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran. Dinata (2007: 23) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

- a. Sikap
 - 1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memilkul seluruh berat badan waktu menendang.
 - 2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan di tekuk dalam.
 - 3) Badan sedikit tegak dan rileks.
 - 4) Pandangan mata diarahkan ke bola.
- b. Gerakan
 - 1) Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola.



Gambar 3. Teknik Menendang Dengan Kaki Bagian Luar
Luxbacher (2011: 106)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik tendangan ini perkenaanya pada kaki bagian luar. Tendangan kaki bagian luar ini biasanya dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung dan berputar. Apabila tendangan ini dilakukan dengan baik biasanya tendangan ini sulit di tangkap atau di hentikan oleh kiper.

2) Tendangan *Full volley*

Dalam situasi permainan sepakbola, posisi bola dalam permainan tidak dapat diprediksi. Setiap pemain harus mampu menendang bola dengan berbagai situasi bola dilapangan. Kesempatan di daerah pertahanan lawan harus dapat dimanfaatkan seefektif mungkin. Posisi bola di udara dapat langsung ditendang dengan teknik *full volley*.

Luxbacher (2011: 107) mengatakan bahwa gunkan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh. Luxbacher (2011: 107) menrincikan tata cara melakukan tembakan *full volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
 - 2) Hadapi bola dengan bahu lurus.

- 3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - 5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - 7) Kepala tidak bergerak
 - 8) Fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
- 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
 - 2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
 - 3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.
 - 4) Kaki tetap kuat.
 - 5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
- c. Penyelesaian
- 1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.
 - 2) Daya gerak ke depan.



Gambar 4. Teknik Menendang *full volley*
Luxbacher (2011: 107)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa tendangan *full volley* biasanya tendangan yang keras dan sulit diprediksi arahnya. Tendangan ini dilakukan ketika bola melambung di udara dan disambut dengan tendangan sebelum bola tersebut menyentuh tanah. Kekuatan tendangan ini sangat besar dan keras. Sisi negatifnya adalah bola sulit untuk diarahkan oleh penendang.

3) Tendangan *Half volley*

Pada posisi yang lebih menguntungkan, bola yang baru saja mendarat dari hasil passing dapat langsung dieksekusi dengan tendangan ke arah gawang.

Tendangan ini dikenal juga dengan *half volley* atau semi volley. Bola yang baru saja mendarat langsung disambut dengan tendangan yang keras ke arah gawang.

Menurut Luxbacher (2011: 109) mengatakan bahwa *half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ketitik tersebut. Luxbacher (2011: 109) menjelaskan tata cara melakukan teknik *half volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
 - 2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
 - 3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - 5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - 7) Kepala tidak bergerak.
 - 8) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
 - 2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
 - 3) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut.
 - 4) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat.
 - 5) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.
- c. Penyelesaian
 - 1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
 - 2) Daya gerak ke depan.



Gambar 5. Teknik Menendang *half volley*
Luxbacher (2011: 109)

Tendangan *half volley* hampir sama dengan *full volley*, perbedaannya adalah bola ditendang ketika saat menyentuh permukaan tanah dan bukan langsung bola melayang di udara. Sifat tendangan ini juga hampir sama sangat keras dan agak sulit dikontrol atau diarahkan tendangannya dengan akurat. Perlu latihan yang rutin agar dapat mengeksekusi tendangan ini.

4) Tembakan *Side Volley*

Posisi bola dalam permainan juga dapat berada disamping pemain. Teknik *side volley* paling tepat digunakan dalam situasi ini. Bola yang berada dalam posisi samping dapat langsung ditendang begitu tepat ketinggiannya. Teknik ini dapat dilakukan dengan kaki kanan dan kiri tergantung dominasi kaki pemain tersebut. Gunakan kaki yang paling dominan agar dapat menghasilkan tendangan yang maksimal.

Luxbacher (2011: 110) mengatakan bahwa gunakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping anda. Luxbacher (2011: 110) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan *side volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Putar tubuh hingga menyamping.
 - 2) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan.
 - 3) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut.
 - 4) Luruskan kaki tersebut ke depan.
 - 5) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan.
 - 6) Tekukan kaki tersebut.
 - 7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
 - 8) Kepala tidak bergerak.
 - 9) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Putar tubuh setengan ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan.
 - 2) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut.

- 3) Tending pertengahan ke atas bola dengan *instep*.
 - 4) Arahkan bahu depan ke arah target.
- c. Penyelesaian
- 1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
 - 2) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah.
 - 3) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan.



Gambar 6. Teknik Menendang *side volley*
Luxbacher (2011: 110)

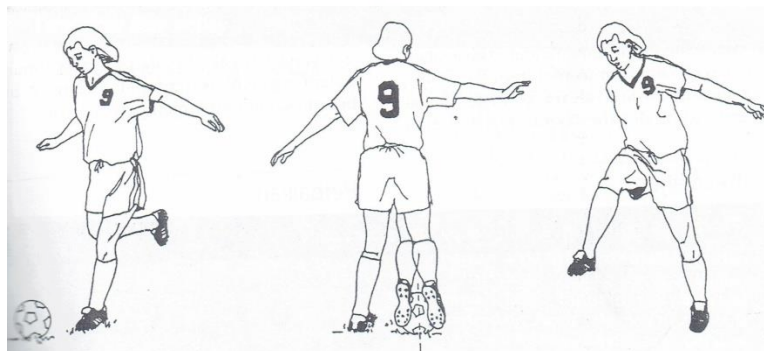
Tangan berikut ini merupakan salah satu tendangan volley. Side volley diambil nama dari posisi bola yang berada disamping penendang. Berbeda dengan tendangan full dan *half volley* yang posisi bola berada di depan pemain. Saat melakukan tendangan ini, pemain harus mendapatkan jarak ideal saat akan menendang agar tendangan yang dihasilkan dapat maksimal.

5) Tembakan *Swerving*

Variasi tendangan dalam permainan sepakbola selalu berkembang dari waktu ke waktu. Teknik tendangan *swerving* merupakan salah satunya. Teknik ini memaksa bola untuk meluncur pada lintasan yang sulit di prediksi. Sulitnya memprediksi arah tendangan ini membuat kiper sulit untuk membaca arah bola dan memiliki peluang besar untuk masuk ke gawang apabila penendang memiliki akurasi yang tinggi.

Luxbacher (2011: 110) mengatakan bahwa kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola. Selanjutnya Luxbacher (2011: 110) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan *swerving* sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1) Dekati bola langsung dari belakang.
 - 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
 - 3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
 - 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
 - 5) Luruskan kaki tersebut.
 - 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan .
 - 7) Kepala tidak bergerak.
 - 8) Fokuskan penglihatan pada bola.
- b. Pelaksanaan
 - 1) Daya gerak ke depan.
 - 2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar *instep*.
 - 3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.
- c. Penyelesaian
 - 1) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola.
 - 2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar *instep*.
 - 3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam *instep*.
 - 4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi.



Gambar 7. Teknik Menendang *Swerving*
Luxbacher (2011: 109)

Dari penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai gaya dalam melaksanakan *shooting*. Kesemua gaya tersebut dapat digunakan dalam permainan sepak bola. Menggunakan teknik menendang bola tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan, seorang pemain dapat memilih salah satu teknik *shooting* yang dianggap paling berpeluang untuk menciptakan gol.

c. Kesalahan Yang Sering Terjadi Saat Melakukan *Shooting*

Ketika melakukan *shooting*, tidak selamanya *shooting* dapat dilakukan dengan sempurna. Perlu latihan teratur, berkelanjutan dan juga terpadu hingga kemampuan *shooting* semakin baik dari hari ke hari. *Shooting* ke gawang harus dilakukan dengan keras dan akurat. Luxbacher (2011:112) menjelaskan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *shooting* adalah : 1) tembakan melambung melewati batas gawang. 2) tembakan kurang bertenaga. 3) tembakan melebar kesamping gawang. 4) pemain gagal menendang bola dengan *instep*.

d. Perbaikan Kesalahan *Shooting*

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan *shooting* harus segera diperbaiki agar kemampuan *shooting* semakin sempurna. Luxbacher (2011:112) menjelaskan beberapa cara perbaikan kesalahan *shooting* di atas sebagai berikut :

- 1) tembakan melambung melewati batas gawang. Cara perbaikannya yaitu kemungkinan pemain menempatkan kaki yang menahan keseimbangan di belakang bola yang menyebabkan tubuh menjadi miring ke belakang saat menendang. Seharusnya tempatkan kaki di samping bola. Kaki yang akan menendang diluruskan sepenuhnya dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola. Ini akan memastikan tubuh berada di atas bola. sentakkan kaki lurus ke depan dan teruskan gerakan ke depan melalui titik kontak dengan bola.
- 2) Tembakan kurang bertenaga. Cara perbaikannya : tembakan yang lemah disebabkan oleh gerakan akhir yang tidak memadai pada kaki yang menendang atau kegagalan untuk memindahkan berat badan ke depan saat kaki menendang bola. saat melakukan *instep drive*, gerakan akhir

dari kaki yang menendang harus terus lurus ke atas kira-kira menyamai ketinggian dada. Gerakan akhir yang penuh tidak dibutuhkan dalam tembakan *volley*, tetapi kaki harus menyentak lurus ke depan pada saat menendang bola.

- 3) Tembakan melebar kesamping gawang. Cara perbaikannya : luruskan bahu dan pinggul dengan gawang pada saat akan menendang bola. jaga agar kepala tidak bergerak dan kaki tetap kokoh saat menendang bola dengan *instep*. Gunakan gerakan akhir yang penuh.
- 4) pemain gagal menendang bola dengan *instep*. Kesalahan ini biasanya terjadi saat pemain mengalihkan penglihatan dari bola atau pengaturan waktu yang salah saat melakukan tendangan *half volley*

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa setiap kesalahan maka ada cara untuk memperbaikinya. Namun untuk menguasai teknik tendangan dengan sempurna dibutuhkan latihan yang rutin dan terpadu. Kebiasaan mengulang gerakan *shooting* akan membuat *shooting* semakin sempurna.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan sepakbola, banyak cara yang dapat digunakan pemain untuk mencetak gol. Beberapa teknik yang sering digunakan adalah menyundul bola, menendang bola, menggunakan bahu dan lain lain. Dari semua cara tersebut cara yang paling sering dan lazim digunakan adalah menggunakan tendangan. Hal ini dilakukan karena bola hasil tendangan lebih keras dan akurat.

Ketika melakukan tendangan, faktor otot tungkai merupakan salah satu faktor yang menjadi pendukung. Hal ini dikarenakan gerakan menendang menggunakan kaki sebagai alat pelaksananya. Otot tungkai adalah otot yang berguna untuk menunjang beban tubuh dan menjadi tumpuan sewaktu berdiri, berjalan, dan berlari, mereka dikhususkan sebagai daya penggerak. Dalam sepakbola memerlukan adanya teknik *shooting* yang baik. Teknik *shooting* merupakan teknik dimana seseorang Atlet melakukan tendangan yang tujuannya

memasukkan bola ke arah gawang. *Shooting* merupakan teknik dasar yang paling penting dalam olahraga sepakbola.

Daya ledak otot tungkai yang kuat dan terlatih akan membuat seorang pemain akan mampu melakukan gerakan *shooting* atau menendang bola dengan kuat pula. Ayunan kaki yang kuat akan membuat bola terdorong lebih kencang. Dengan demikian daya dorong yang dihasilkan dari ayunan kaki. Jadi dapat diasumsikan bahwa semakin kuat daya ledak otot tungkai maka seorang pemain sepakbola dapat melakukan tendangan ke gawang semakin kencang pula.

C. Hipotesis Penelitian

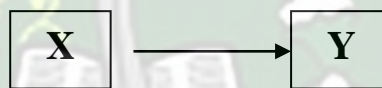
Hipotesis dalam penelitian ini adalah : terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) *Under 17*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Sugiyono (2010:110) Metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang berbeda. Adapun desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 9. Desain penelitian Sugiyono (2010:110)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Arikunto (2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang mengikuti kegiatan SSB UIR *Soccer School (USS) Under 17* yang berjumlah 28 orang pemain.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang yang diteliti, Arikunto (2006:131). Berhubung populasi yang cukup besar, dikarenakan keterbatasan dana, ilmu serta kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi penggunaan sampel dalam penelitian ini. Dengan menggunakan teknik *total sampling* Arikunto (2006:134), oleh karena itu jumlah sampel dalam penelitian ini adalah

28 orang. Akan tetapi dalam pengambilan data jumlah pemain yang dapat dikumpulkan hanya 15 orang.

C. Definisi Operasional

Guna menghindari salah penafsiran arti, peneliti akan menjelaskan arti beberapa istilah yang digunakan, sebagai berikut :

1. Daya Ledak Otot Tungkai : kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang maksimal dalam waktu yang singkat. tes yang digunakan adalah *standing broad jump*.
2. *Shooting sepakbola* : *Shooting* Sepakbola adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan ke arah gawang dengan kuat dan akurat yang bertujuan untuk menciptakan gol.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini ada dua jenis. Variabel X (daya ledak otot tungkai) menggunakan tes *standing broad jump*. Variabel Y (*shooting* ke gawang) menggunakan tes *shooting* ke arah sasaran. Berikut selengkapnya penjabaran tata cara pelaksanaan kedua tes tersebut ;

Berikut instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini guna mendukung penelitian dan juga peneliti akan menjabarkan kegunaan instrument :

1) Tes *Power Tungkai/ Daya Ledak Otot Tungkai (Standing broad jump)* Arsil (2010:101)

Pengukuran *power* tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*). Langkah pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

- 1) Alat :

- a) Bak pasir lompatan.
- b) Meteran
- c) Solasi untuk membuat garis *start*.
- d) Alat tulis

2) Pelaksanaan

- a) Siswa atau testee berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua tangan ke belakang.
- b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan meloncat ke depan sejauh-jauhnya.
- c) Jarak loncat dihitung mulai dari garis batas sampai dengan garis batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.

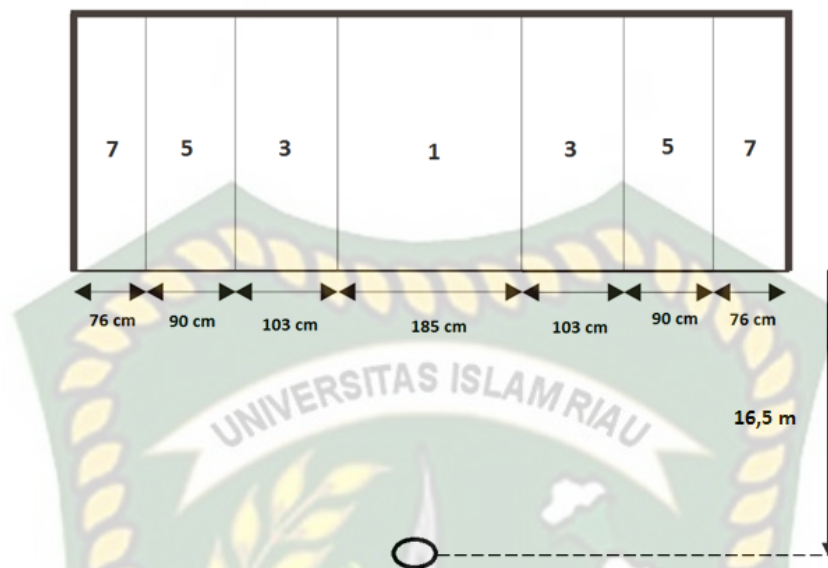


Gambar 10 : Lompat Jauh Tanpa Awalan
Arsil (2010:101)

2) Tes Kemampuan *Shooting sepakbola*

- a) Nama tes : tes *shooting* ke gawang

- b) Tujuan : untuk mengukur kemampuan menembakkan bola dengan cepat dan tepat ke arah gawang
- c) Alat yang digunakan :
- (1) Bola
 - (2) *Stop watch*
 - (3) Gawang
 - (4) Nomor
 - (5) Tali
- d) Petunjuk pelaksanaan
- (1) Testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik dengan jarak 16,5 meter di depan gawang.
 - (2) Aba-aba dari tester
 - (3) Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka *Stop watch* dihidupkan dan berhenti saat bola melewati mengenai sasaran
 - (4) Testee diberikan 3 kali kesempatan.
- e) Tes dinyatakan gagal apabila
- (1) Bola keluar dari sasaran
 - (2) Menempatkan bola lebih dekat dari jarak yang ditentukan
- f) Cara menskor
- (1) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh dari 3 kali kesempatan
 - (2) Bila bola mengenai garis pembatas skor maka diambil skor yang terbesar dari dua skor yang dibatasi tali tersebut. Berikut lapangan tesnya



Gambar 11. Diagram Tes *Shooting* Bola Ke Sasaran Nurhasan (2001:163)

E. Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik yang dilakukan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Teknik observasi : teknik observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan dilapangan guna mencari permasalahan sehubungan dengan judul penelitian ini.
2. Teknik kepustakaan : teknik kepustakaan dilakukan dengan mengutip pendapat para ahli melalui buku literatur untuk memperkuat teori penelitian.
3. Teknik tes dan pengukuran : yaitu tes untuk dua variabel meliputi Variabel X (daya ledak otot tungkai) menggunakan tes *standing broad jump*. Variabel Y (*shooting* ke gawang) menggunakan tes *shooting* ke arah sasaran.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus korelasi produk moment. Teknik analisis data ini dilakukan

untuk mencari besar indek korelasi dari 2 variabel yang di tes. Rumus ini diambil dari buku Sudijono (2009:206). Adapun rumus tersebut sebagai berikut :

Rumus Pearson:

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

Keterangan:

| | |
|-----------|---|
| r_{xy} | = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment |
| n | = banyak Sampel |
| $\sum XY$ | = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y |
| $\sum X$ | = Jumlah seluruh skor X |
| $\sum Y$ | = Jumlah seluruh skor Y |

Hasil perhitungan korelasi product moment kemudian di interpretasikan dengan norma berikut :

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| Kurang dari 0,20 | : kontribusi dianggap tidak ada |
| Antara 0,20 – 0,40 | : Kontribusi ada tetapi rendah |
| Antara 0,40 - 0,70 | : Kontribusi cukup |
| Antara 0,70 – 0,90 | : Kontribusi tinggi |
| Antara 0,90 – 100 | : Kontribusi sangat tinggi |

Sudijono (2009:193)

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mencari hubungan antara variabel X (daya ledak otot tungkai) dengan variabel Y (kemampuan *shooting* permainan sepakbola). Guna mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti melakukan 2 jenis tes. Tes pertama adalah *standing broad jump* untuk mengetahui daya ledak otot kaki. Sedangkan tes ke dua yaitu tes kemampuan *shooting* permainan sepakbola dengan tes *shooting* bola ke sasaran. Peneliti melakukan tes dengan melibatkan seluruh pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) *Under 17* yang berjumlah 28 orang akan tetapi dalam pengambilan data hanya 15 orang saja yang dapat dikumpulkan. Data hasil penelitian peneliti jabarkan sebagai berikut :

1. Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) *Under 17*.

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes lompat tanpa awalan atau *standing broad jump*. Tes ini dilakukan dengan melakukan lompatan dengan kedua belah kaki dengan tanpa awalan sebelumnya. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan hingga ke jejak kaki saat mendarat. Setiap pemain mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melompat. Lompatan terjauh dari ketiga kesempatan tersebut merupakan skor *standing broad jump*. Setelah didapatkan data hasil pengukuran kemudian diolah untuk mencari nilai tertinggi, terendah, nilai *mean*, *median*, *modus*, dan *standar deviasi*.

Hasil pengukuran *standing broad jump* didapatkan hasil tes terjauh berjumlah 2,15 m sedangkan paling dekat adalah ,165 m. Selain itu didapatkan nilai *mean* sebesar 1,91, nilai *median* adalah 1,92, nilai *modus* 2 m sedangkan *standar deviasinya* adalah 0,13.

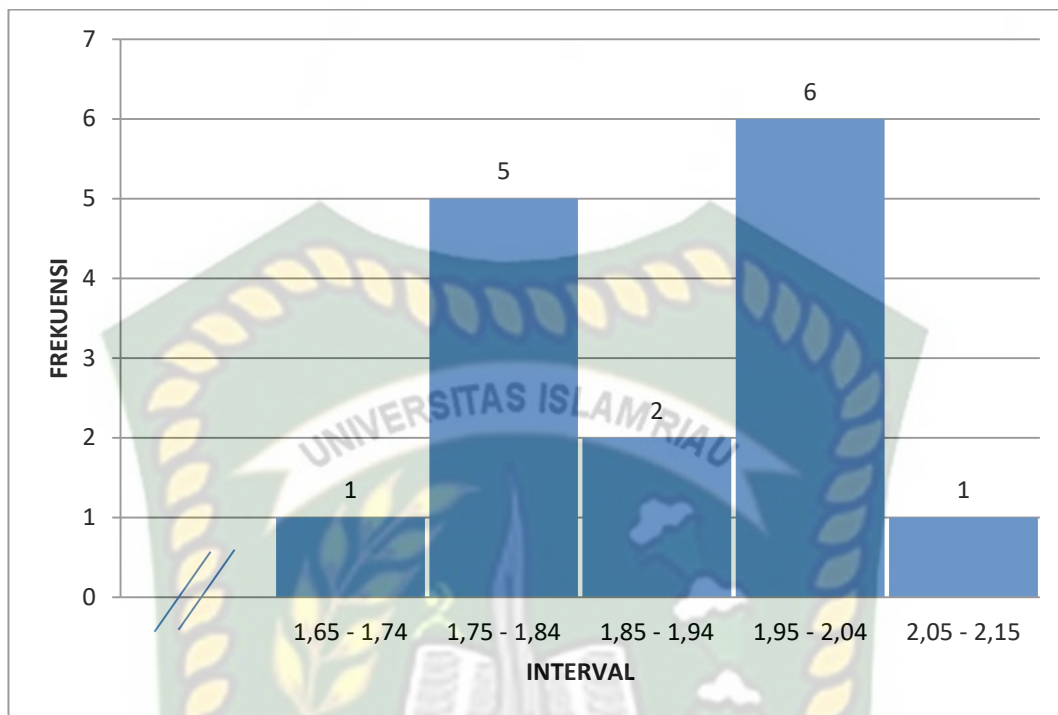
Frekuensi pemain dengan jarak *standing broad jump* antara 1,65 - 1,74 berjumlah 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan jarak *standing broad jump* antara 1,75 - 1,84 berjumlah 5 orang pemain atau 33,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan jarak *standing broad jump* antara 1,85 - 1,94 berjumlah 2 orang pemain atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan jarak *standing broad jump* antara 1,95 - 2,04 berjumlah 6 orang pemain atau 40,0% dari keseluruhan sampel. orang pemain atau Frekuensi pemain dengan jarak *standing broad jump* antara 2,05 - 2,15 berjumlah 1 6,7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17

| No | Interval | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------|-----------|------------|
| 1 | 1,65 - 1,74 | 1 | 6,7% |
| 2 | 1,75 - 1,84 | 5 | 33,3% |
| 3 | 1,85 - 1,94 | 2 | 13,3% |
| 4 | 1,95 - 2,04 | 6 | 40,0% |
| 5 | 2,05 - 2,15 | 1 | 6,7% |
| | | 15 | 100% |

Data olahan penelitian 2017

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi sebagai berikut



Grafik 1. Histogram Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17

2. Data Tes Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17.

Pengukuran kemampuan *shooting* permainan sepakbola dilakukan dengan melakukan tes menendang bola ke sasaran. Pelaksanaan tesnya testee berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik dengan jarak 16,5 meter di depan gawang. Aba-aba dari tester. Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka *Stop watch* dihidupkan dan berhenti saat bola melewati mengenai sasaran. Testee diberikan 3 kali kesempatan.

Dari hasil pengolahan data didapatkan nilai Tskor tertinggi adalah 101,76 dan yang paling rendah adalah 97,15 Selain itu didapat juga nilai mean sebesar 100,11, nilai median sebesar 97,15, nilai modus 101,76 dan standar deviasi sebesar 1,13.

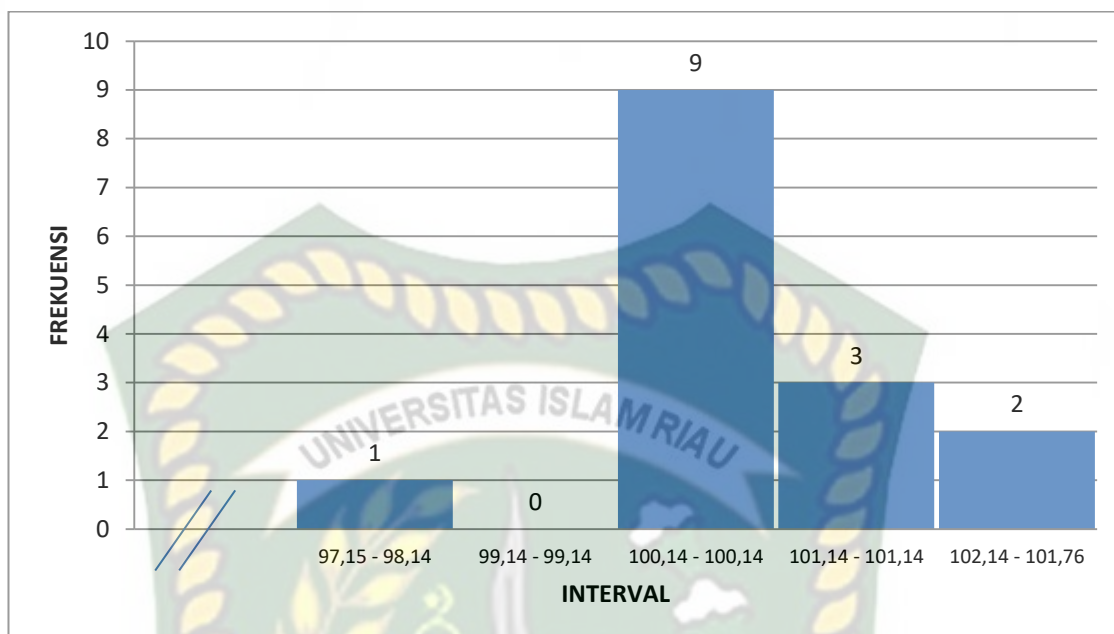
Untuk lebih rinci dapat dijelaskan hasil skor *shooting* permainan sepakbola, frekuensi pemain dengan skor menendang bola ke sasaran antara 68,7 - 79,0 berjumlah 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor menendang bola ke sasaran antara 79,1 - 89,4 berjumlah 2 orang pemain atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor menendang bola ke sasaran antara 89,5 - 99,8 berjumlah 3 orang pemain atau 20,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor menendang bola ke sasaran antara 99,9 - 110,2 berjumlah 5 orang pemain atau 33,3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor menendang bola ke sasaran antara 110,3 - 120,6 berjumlah 4 orang pemain atau 26,7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17

| No | Interval | Frekuensi | Persentase |
|----|-----------------|-----------|------------|
| 1 | 97,15 - 98,14 | 1 | 6,7% |
| 2 | 99,14 - 99,14 | 0 | 0,0% |
| 3 | 100,14 - 100,14 | 9 | 60,0% |
| 4 | 101,14 - 101,14 | 3 | 20,0% |
| 5 | 102,14 - 101,76 | 2 | 13,3% |
| | | 15 | 100% |

Data olahan penelitian 2017

Guna lebih memperjelas pemahaman pada tabel 2, peneliti juga menggambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17

B. Analisa Data

Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan kemampuan *shooting* permainan sepakbola peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Adapun data hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rekapitulasi berikut ini :

Tabel 3. Rekapitulasi Perhitungan Korelasi Product Moment

| No | Variabel | n | r hitung | r tabel | KD |
|------------|-------------------------|--|----------|---------|-------|
| 1 | Daya Ledak Otot Tungkai | 15 | 0,523 | 0,514 | 27,4% |
| 2 | Shooting Sepakbola | | | | |
| Kesimpulan | | Hipotesis yang diajukan diterima atau benar adanya | | | |

Rumus ini digunakan untuk mencari hubungan 2 variabel yang berbeda. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.523. Nilai tersebut berada pada rentang antara 0,4 - 0,70 dengan kategori korelasi Sedang.

Cukup artinya daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai tersebut dengan r_{tabel} . Nilai r_{hitung} harus lebih besar dari nilai r_{tabel} . Nilai r_{tabel} pada sampel sebanyak 15 atau $DF = 13$ orang adalah 0.514. dengan demikian hasil perbandingan didapatkan $0.523 > 0.514$. karena nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} maka kontribusi antara variabel X (daya ledak otot tungkai) terhadap variabel Y (*shooting* sepakbola) signifikan.

Untuk melihat lebih jelas seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai digunakan rumus koefisien determinasi. Koefisien determinasi didapatkan nilai sebesar 27,4%. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan *shooting* permainan sepakbola ditentukan keberhasilannya sebesar 27,4% oleh daya ledak otot tungkai sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan lain sebagainya.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisa data yang telah dijabarkan didapatkan nilai r hitung sebesar 0,514. Nilai tersebut berada pada rentang 0,4– 0,6 dengan kategori sedang. Artinya variabel X memberikan kontribusi yang rendah terhadap variabel Y. Hal ini dapat juga disebutkan bahwa kontribusi antara variabel X (daya ledak otot tungkai) terhadap variabel Y (*shooting* permainan sepakbola) tidak signifikan atau nyata.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa daya ledak otot tungkai tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17. Hal ini cukup beralasan karena untuk melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola cukup ditentukan oleh kerasnya tendangan akan tetapi kemampuan menempatkan bola agar akurat arahnya. Masih banyak terdapat faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* permainan sepakbola selain daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai mempengaruhi sebesar 27,4% terhadap keberhasilan *shooting* permainan sepakbola. Semengara itu sisa persentase yang mempengaruhi kemampuan *shooting* sepakbola sebesar 72,6% diluar pengaruh daya ledak otot tungkai. Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* permainan sepakbola antara lain koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan lain sebagainya. Ketepatan menendang tidak terlepas dari koordinasi mata dan kaki untuk mengarahkan bola pada sasaran yang diinginkan. Seperti diungkapkan oleh Tangkudung (2006:68) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Kekuatan menurut Wiarto (2013:17) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna untuk membangkitkan ketegangan pada suatu tahanan. Ini berguna untuk memberikan dorongan yang keras pada bola sehingga bola meluncur dengan deras.

Faktor keseimbangan dinamis juga dibutuhkan agar pemain dapat menedang bola tanpa terjatuh sehingga dapat melakukan gerak lanjutan bila diperlukan. Ismaryati (2008:48) “keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak.

Dari teori di atas selain daya ledak otot tungkai yang berpengaruh pada kekuatan tendangan, dibutuhkan pula ketepatan atau akurasi yang berkaitan dengan koordinasi mata dan kaki. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Under 17.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh putra (2017:44) dimana salah satu kesimpulannya menyatakan ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil Kemampuan *shooting* futsal pada pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu.

Penelitian yang lain juga mendukung hasil penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2018:304) menyatakan daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain Sekolah Sepak bola Padang Canduah Kinali Kab. Pasaman Barat, dengan hasil t hitung $2,467 > t$ tabel $1,7011$. Didapat besaran kontribusi sebesar 17,97%.

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh (2020:428) X1 dengan Y perhitungan koefisien korelasi sederhana di peroleh $r = 0,582$ dengan uji signifikan di peroleh hasil 3,79 dan perhitungan determinan di peroleh hasil 33,64% dari hasil tersebut dinyatakan variabel X1 terdapat hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variabel Y.

Perhitungan korelasi Daya ledak otot tungkai (X1) dengan kurasi *Shooting* (Y) menggunakan rumus product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} = 0.582 > r_{tabel} = 0.361$ maka terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting*. Dari hasil perhitungan korelasi, distribusi t daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* di peroleh thitung 3,79 sedangkan t tabel 1.701.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) *Under 17* dengan persentase hanya sebesar 27,4%..

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan latihan daya ledak otot tungkai karena kondisi fisik berpengaruh besar dalam permainan sepakbola.
2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatih kemampuan *shooting* para pemain agar kegiatan lebih berprestasi dimasa yang akan datang.
3. Diharapkan kepada pengurus agar terus mendukung dalam bentuk sarana dan prasarana latihan sepak bola karena dengan sarana yang baik maka program latihan pelatih dapat diterapkan dengan maksimal.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang kontribusi kondisi fisik yang lain terhadap teknik dasar permainan sepakbola agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakui kebenarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil dan Adnan, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Cahyono, S., & Sin, T. H. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299-305.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10.
- Dinata, M. (2007). *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Ismaryati . (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Surakarta . UNS Press
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 1(1).
- Kusuma, A, Gita, Arga, (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang. *Jurnal Of Sport Science and Fitness*. 3.2.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Maryatun.T. (2015). Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kragan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Skripsi
- Mielke, D. (2009). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Mulyono, BA. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F, (2015). *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Pratama, B. A. (2016). Meningkatkan Ketrampilan *Shooting* Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 48-58.

- Putra, S. S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA 6 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Rahmi, D. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Salim, A.(2008). *Buku Pintar Sepakbola*.Bandung.penerbit Nuansa.
- Setiawan, H. (2019). Peningkatan Keterampilan *Shooting* Sepakbola Melalui Modifikasi Alat. *Khazanah Pendidikan*, 12(1).
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Pengantar Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44-49.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248-263.