



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: Tuesday, March 02, 2021

Statistics: 531 words Plagiarized / 3149 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

ARTIKEL HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING BOLA PADA SISWA SSB PUTRA GEMILANG PONGGOK TAHUN 2020/2021 / Oleh: SRI BINTANG AL ISLAMIQ ZUHRI NPM. 16.1.01.09.0046 Dibimbing oleh : Dr. Setyo Harmono, M.Pd. M. Anis Zawawi, M.Or. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021 Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : SRI BINTANG AL ISLAMIQ ZUHRI NPM : 16.1.01.09.0046 Telepon/HP : +62 878-7167-3692 Alamat Surel (Email) : Amicbastard@gmail.com Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING BOLA PADA SISWA SSB PUTRA GEMILANG PONGGOK TAHUN 2020/2021 Fakultas – Program Studi : FIKS – Pendidikan Jasmani Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri Dengan ini menyatakan bahwa : a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b.

artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Mengetahui _Kediri, Februari 2021 _Pembimbing I Dr. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801 _Pembimbing II M. Anis Zawawi, M.Or. NIDN. 0730048903 _Penulis, Sri Bintang Al Islamiq Zuhri NPM. 16.1.01.09.0046 _ HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING BOLA PADA SISWA SSB PUTRA GEMILANG PONGGOK TAHUN 2020/2021 Sri Bintang Al Islamiq Zuhri NPM. 16.1.01.09.0046 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani Amicbastard@gmail.com Dr. Setyo Harmono, M.Pd., dan M. Anis Zawawi, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ABSTRAK Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kekuatan, power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki baik secara parsial maupun secara simultan dengan kemampuan shooting bola siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Penelitian korelasional dengan tiga variabel independen (kekuatan otot tungkai, power otot tungkai, koordinasi mata-kaki) dan satu variabel dependen yaitu kemampuan shooting. Subyek penelitian adalah siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021, dengan jumlah 29 siswa.

Pengambilan tes dengan instrumen berupa Leg Dynamometer untuk kekuatan otot tungkai, Vertical Jump untuk tes power otot tungkai, koordinasi mata-kaki untuk tes koordinasi mata-kaki, serta tes shooting bola untuk kemampuan shooting. Teknik analisis menggunakan analisis regresi dan korelasi secara sederhana maupun berganda. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting sebesar 0,437 (7,4%). (2) Terdapat hubungan signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting bola sebesar 0,419, (8,6%). (3) Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan

kemampuan shooting bola sebesar 0,656 (35,2%).

Secara simultan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola sebesar 0,712 (51,2%). Sehingga dapat disimpulkan, terdapat hubungan signifikan antara kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola baik secara parsial maupun simultan pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok Tahun 2020/2021. KATA KUNCI : hubungan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, power otot tungkai, shooting

LATAR BELAKANG Dalam permainan sepak bola ada beberapa macam kemampuan dasar yang merupakan aspek dasar yang harus dikuasai oleh pemain agar mahir dalam bermain sepak bola. Dalam perkembangan sepak bola, kondisi fisik adalah salah satu hal yang utama untuk dilatih, karena sepak bola menuntut kondisi fisik prima untuk menghadapi kompetisi selama 2 x 45 menit.

Sementara saat kompetisi, para pemain selalu bergerak seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan lawan main, dan menghindari lawan main. Kondisi fisik pemain menjadi modal utama untuk dibina oleh ahli sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan dalam bertanding. Menurut Scheunemann (dalam Kurniawan, 2016:382) menyatakan "teknik yang hebat tidak banyak berarti bila tidak didukung stamina prima". Artinya, pemain sepak bola selain memiliki teknik bagus, juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus pula.

Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk menghadapi lawan tanding yang mempunyai kemampuan bermain yang baik di atas rata-rata. Seperti kutipan Roesdiyanto dan Budiwanto (dalam Kurniawan, 2016:382) menyatakan bahwa, "pembentukan kondisi fisik adalah faktor paling esensial dalam program latihan, bertujuan untuk mencapai kemampuan yang maksimal". Dalam sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan keterampilan sepak bola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya (Sajoto dalam Surohudin, 2013:9). Dalam bermain sepak bola harus melakukan latihan teratur.

Latihan pengembangan tubuh baik secara mental atau fisik ialah subjek yang menentukan prestasi. Maka dari itu, semakin teratur pemain melakukan latihan, maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermainnya. Persiapan latihan fisik setiap cabang olahraga diperlukan dan diutamakan sebagai unsur terpenting untuk mencapai prestasi yang maksimal bertujuan meningkatkan kemampuan potensi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi. Menurut Bompas dalam Kurniawan, (2016:386), pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja, tetapi juga perlu menguasai aspek pendukung dalam permainan sepak bola.

Sedangkan menurut Yoda dalam Kurniawan, (2016:386) mengemukakan, "untuk mengoptimalkan unjuk kerja dalam aktivitas olahraga butuh beberapa kemampuan biomotorik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan". Lubis dalam Kurniawan (2016:386) mengemukakan "mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, kecepatan ke dalam rencana latihan tahunan dan manipulasi variabel pelatihan khusus, dapat meningkatkan performa". Karena itulah, dengan memahami dan melatih faktor-faktor yang mendukung bermain sepak bola,

akan menghasilkan performa yang maksimal untuk pemain tersebut. Latihan yang baik ialah dilakukan secara bertahap dan teratur.

Harsono dalam Kurniawan, (2016:383) mengemukakan bahwa "training ialah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan **menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan**". Pengertian sistematis adalah terencana mengikuti jadwal, mengikuti pola serta sistem tertentu, metodologis, dari mudah ke sukar, latihan teratur dari sederhana ke yang lebih rumit. Tingkatkan keterampilan cabang olahraga yang adalah hal pembeda **seorang juara dan lainnya**. Pada cabang sepak bola, semakin baik pemain mampu menggiring, menembak, dan mengumpan, maka semakin baik menjadi pemain yang sukses.

Tetapi keahlian olahraga menjadi terbatas bila kondisi fisik pemain lemah. Shooting dalam sepak bola adalah satu teknik yang memegang peranan penting, tujuannya yakni **memasukkan bola ke gawang lawan** untuk memperoleh poin. Menurut Sucipto dalam Yandi, (2017:24-25) menjelaskan bahwa shooting adalah "tendangan yang berawal meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Kemudian posisi lutut agak sedikit ditekuk, kaki digunakan untuk menendang diayunkan ke belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan badan menggunakan kedua tangan". Jadi, shooting merupakan satu cara menciptakan **gol ke gawang lawan** dengan menggunakan kaki yang terkuat.

Kekuatan (strength) yaitu salah satu **komponen kondisi fisik seseorang** mengenai kemampuannya menggunakan **otot untuk menerima beban sewaktu bekerja** (Depdikbud dalam Irfan, 2007:18). Otot menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Irfan (2007:18) adalah urat besar atau jaringan kenyal pada tubuh manusia untuk menggerakkan organ tubuh. Sedang tungkai adalah bagian tubuh di bawah pinggang (KBBI dalam Irfan, 2007:18). Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai yaitu berbagai gerakan kontraksi otot kaki saat melakukan gerakan tendangan.

Kekuatan menurut Harsono dalam Yandi (2017:25) mengartikan "kekuatan sebagai energy untuk melawan satu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Di sini dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan dengan adanya proses kontraksi otot. Menendang bola secara terarah bertambah penting artinya apabila lawan main menggunakan sistem bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan teknik penyerangan lewat umpan terobosan. Sebaliknya agar pemain penyerang sulit menerobos sistem pertahanan, pemain belakangpun harus mampu memotong bola dengan teknik menendang yang baik.

Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari keterampilan menendang bola,

pelatihan keterampilan menendang bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, **punggung kaki bagian dalam** dan bagian luar. Melakukan teknik tendangan bola memerlukan kekuatan otot kaki yang terkoordinasi dengan kelentukan sebagai dasar persiapan untuk melakukan tendangan, yang mana kelentukan memberikan sudut gerakan tubuh dalam ayunan. Kedua aspek tersebut adalah kesatuan gerakan yang penting untuk menunjang pelaksanaan tendangan, sehingga menghasilkan kerja yang maksimal **Berhubungan dengan daya ledak otot tungkai**, pada dasarnya bertumpu seberapa kuat otot yang membentuk bagian pada tungkai. Kuat atau **tidaknya seseorang ditentukan besar** atau **kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak**, **dan dipengaruhi oleh elastisitas** otot-otot, tendon dan ligamen.

Dengan demikian seseorang memiliki power yang baik bila memiliki bentuk atau struktur otot yang bagus, ditambah dengan pembentukan melalui proses latihan. Daya ledak adalah satu komponen biomotorik dalam melakukan aktivitas, karena daya ledak (power) **akan menentukan seberapa keras** dalam memukul, menendang dan seberapa jauh melakukan tolakan dan juga seberapa cepat berlari. Power merupakan kemampuan otot dalam **mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam** situasi gerakan yang utuh. **Unsur dasar power adalah** paduan kekuatan dan kecepatan.

Daya ledak otot tungkai **ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan dan kecepatan gerak dari otot tungkai**. Menurut Suharno HP (1993:60), bahwasannya ciri-ciri latihan power adalah: 1) melawan beban sendiri, dapat pula tambahan beban dari luar dengan ringan, 2) gerakan relatif aktif, dinamis dan cepat, 3) gerakan-gerakan yang singkat, serai dan utuh, 4) bentuk gerak bisa cyclic atau acyclic, dan 5) intensitas kerja maksimal. Dalam rangkaian gerakan atau aktivitas menendang bola perlu juga memperhatikan faktor lainnya. Faktor fisik memang sangat diperlukan, tetapi faktor kondisi fisik tidak boleh ditinggalkan.

Dalam proses menendang bola, yang harus diperhatikan adalah terkait dengan faktor kondisi fisik yaitu koordinasi mata-kaki. Hal ini juga berpengaruh terhadap hasil dari tendangan tersebut. Pada SSB ini, peneliti mengamati beberapa faktor baik fisik maupun kondisi fisik ternyata belum maksimal dalam penerapan pada program latihan. Para siswa SSB ini hanya cenderung diberi materi dasar dan juga game dalam skala kecil atau besar. Fokus program latihan yang menitikberatkan pada pembangunan pondasi fisik maupun kondisi fisik masih kurang jika melihat program yang dilaksanakan seperti itu.

Padahal teknik dasar yang salah satunya adalah shooting memang sangat diperlukan, mengingat hal inilah yang menjadikan tujuan utama bermain sepak bola yakni dengan **mencetak gol ke gawang** lawan. Asumsi peneliti bahwa permainan sepak bola, shooting sangat penting karena dengan shooting yang baik, maka pemain mudah membuat

peluang **mencetak gol ke gawang** lawan. Sehingga menciptakan suatu permainan indah dan menarik untuk ditonton. Dengan ditambah komponen fisik kekuatan otot tungkai, **power otot tungkai, dan** juga melihat kondisi fisik salah satunya koordinasi mata-kaki untuk menunjang kemampuan shooting yang baik.

Melihat latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan mengambil judul "Hubungan Antara Kekuatan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting Bola pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021". Berdasarkan uraian masalah di atas, rumusan permasalahan penelitian adalah: Apakah ada **hubungan antara kekuatan otot** tungkai dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021? Apakah ada hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021? Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021? Apakah ada **hubungan antara kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dan koordinasi** mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021? METODE Peneliti menetapkan dua variabel **yang digunakan dalam penelitian** ini, yaitu: X sebagai variabel bebas (independen) dan Y variabel terikat (dependen).

Penelitian ini bertujuan mengetahui unsur besarnya hubungan kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bola pada permainan sepak bola, (X1) kekuatan, (X2) **power otot tungkai dan** (X3) koordinasi mata-kaki merupakan variabel independen, sedangkan kemampuan shooting **pada permainan sepak bola** (Y) merupakan variabel dependen. Jenis penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono (2016:14) diartikan metode penelitian **berlandaskan pada filsafat positivisme, untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.**

Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif dan menggunakan teknik penelitian korelasi **bertujuan untuk meneliti sejauh mana variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi** faktor lain yang berdasarkan koefisien korelasi. Populasi adalah "wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (Sugiyono, 2013:55). Populasi **dalam penelitian ini adalah** siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021 berjumlah 29 siswa. Menurut Arikunto (2002:109) "sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti".

Dalam penelitian mengambil sampel menggunakan teknik Non Purposive Sampling yaitu sampling jenuh yaitu teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini sering digunakan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan sangat kecil. Adapun sampel penelitian yaitu siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021 berjumlah 29 siswa. Dalam penelitian digunakan instrumen tes sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu: tes kekuatan otot tungkai, tes vertical jump, tes koordinasi mata-kaki, tes kemampuan shooting bola.

Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. **HASIL DAN KESIMPULAN** Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hubungan antara kekuatan, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola dapat diuraikan berikut ini. Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan dengan kemampuan shootingbola pada siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Nilai korelasi sederhana antara kekuatan dengan kemampuan shooting sebesar 0,437.

Berdasar uji hipotesis hubungan keduanya signifikan, berarti kekuatan memberikan sumbangan signifikan terhadap kemampuan shooting. Sumbangan yang diperoleh sebesar 7,4%. Kekuatan yaitu tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam satu kali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk menguasai suatu tahanan. Nilai korelasi yang diperoleh bernilai positif, berarti semakin tinggi tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam satu kali usaha maksimal seseorang, maka semakin baik kemampuan shootingnya.

Apabila pemain memiliki kekuatan yang besar, maka lebih mudah memperkirakan sasarannya dengan mengontrol kekuatan tendangannya. Berbeda dengan seseorang yang kekuatannya rendah, dia harus sekuat tenaga untuk menjangkau sasaran yang cukup jauh. Terdapat hubungan signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting bola pada siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Nilai korelasi sederhana antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting sebesar 0,419. Berdasar uji hipotesis hubungan keduanya signifikan, ini mempengaruhi sumbangan yang diberikan variabel power otot tungkai dengan kemampuan shooting. Sumbangan yang diberikan variabel power otot tungkai terhadap kemampuan shooting sebesar 8,6%.

Power otot tungkai adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Memperhatikan hal ini, faktor power otot tungkai tidak dapat dikesampingkan dalam melakukan shooting,

justru sebaliknya faktor power otot tungkai harus diperhatikan. Koefisien korelasi yang diperoleh bernilai positif, ini berarti semakin tinggi nilai power otot tungkai seseorang, maka akan semakin tinggi kemampuan shootingnya.

Bila pemain dapat memaksimalkan kemampuan ototnya, maka semakin mudah untuk mengontrol kekuatan, atau memperkirakan sudut tendangan yang akan dilakukan. Dengan demikian kesuksesan dalam melakukan shooting seseorang akan semakin tinggi jika pemain juga mempunyai power otot tungkai yang tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada siswa SSB Putra Gemilang Tahun 2020/2021. Nilai korelasi sederhana antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting sebesar 0,656.

Berdasar uji hipotesis hubungan keduanya signifikan, ini mempengaruhi sumbangan yang diberikan variabel koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting. Sumbangan yang diberikan variabel koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting sebesar 35,2%. Koordinasi merupakan perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan keterampilan gerak. Dalam sepak bola, koordinasi mata-kaki tentu sangat dibutuhkan karena inti dari permainan sepak bola yakni memasukkan bola ke gawang yang dijaga oleh penjaga gawang lawan. Selain itu, proses permainannya terdapat gerakan passing atau mengoper bola antarpemain.

Supaya bola dapat diterima dengan baik dan bola masuk ke gawang sesuai sasaran yang diinginkan, maka koordinasi mata-kaki menjadi kunci. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan positif dengan sumbangan yang terbesar dibandingkan dengan kekuatan dalam power otot tungkai terhadap kemampuan shooting. Ini bahwa shooting yang baik, bukanlah shooting yang kuat, tetapi shooting yang akurat, di mana dengan tingkat keakuratan tersebut dapat mempersulit penjaga gawang untuk menghalau bola.

Sia-sia saja shooting kencang, tapi mengarah ke kiper atau tidak sesuai dengan sasaran. Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan, power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada siswa SSB Putra Gemilang Pongkok Tahun 2020/2021. Nilai korelasi ganda antara kekuatan, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting sebesar 0,716. Korelasi ketiga variabel bebas secara simultan terhadap kemampuan shooting cukup kuat.

Berdasar uji hipotesis hubungan dari ketiga variabel bebas secara simultan terhadap kemampuan shooting signifikan. Sumbangan yang diberikan ketiga variabel bebas secara simultan terhadap kemampuan shooting sebesar 51,2%. Sumbangan ini diperoleh dari variabel kekuatan, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki

sedangkan sisanya sebesar 48,8% berasal dari variabel lain tidak terdapat dalam penelitian ini. Dari ketiga variabel bebas, sumbangan terbesar diberikan oleh variabel koordinasi mata-kaki, sedangkan sumbangan terkecil diberikan oleh variabel kekuatan.

Ini dikarenakan tujuan shooting yakni memasukkan bola ke gawang tanpa dapat dihalau penjaga gawang, sehingga saat menembak, koordinasi mata-kaki berperan sangat penting untuk mengarahkan bola ke sasaran. Sedangkan kekuatan meskipun memberikan sumbangan yang signifikan, namun sumbangannya terkecil, yakni hanya 7,4% saja. Ini dikarenakan saat melakukan tembakan ke gawang, bila mendapatkan arah yang diinginkan, kadang tendangan keras tidak dibutuhkan. Sementara itu, power otot tungkai juga memberikan kontribusi yang kecil (8,2%). Memang sumbangannya kecil, namun baik variabel kekuatan atau power otot tungkai tidak dapat ditinggalkan untuk memperoleh kemampuan shooting yang baik.

Permainan sepak bola khususnya saat shooting, kekuatan dibutuhkan pada saat melakukan tendangan jarak jauh atau cukup jauh, sementara itu agar kiper tidak dapat menjangkau bola, tendangan juga kadang perlu kuat supaya bola melayang dengan deras. Sementara power otot tungkai digunakan menambah hasil tendangan agar keras saat meluncur ke gawang. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa kekuatan, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan shooting, dan memberikan kontribusi 51,2%, sehingga diharapkan dalam latihan shooting sepak bola, memperhatikan unsur kekuatan, power otot tungkai, terutama koordinasi mata-kaki, karena sumbangannya cukup besar.

Dengan demikian bila pemain memiliki kekuatan, power otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki yang baik, maka kemampuan shooting yang diperoleh juga akan semakin baik juga. PENUTUP Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan: Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Terdapat hubungan signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021.

Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021. Dari simpulan tersebut disarankan khusus kepada mahasiswa, dosen pengajar serta masyarakat umum kepada pelaku olahraga sepak bola (pemain dan pelatih) untuk dapat melakukan shooting yang baik dan perlu memperhatikan faktor koordinasi mata-kaki, kelentukan dan kekuatan. Bagi peneliti

mendatang agar mengadakan pertimbangan penelitian dengan menggunakan subyek lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas pemain.

Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf keterampilan bermain sepak bola. DAFTAR PUSTAKA Arikunto, S. 2002. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Irfan, Mohamad. 2007. Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan togok dengan kemampuan menendang bola pada mahasiswa putra semester III A PKLO FIK UNNES Tahun 2005, (Online), tersedia: <https://lib.unnes.ac.id/1165/1/2064.pdf>, diunduh 17 Januari 2019. Mulyawan, Yandi. 2017. Pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap shooting sepak bola pada siswi ekstrakurikuler sepak bola putri SMK SWADHIPA 1 NATAR Tahun Ajaran 2016/2017, (Online), tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/27594/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>, diunduh 15 Maret 2019. Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

INTERNET SOURCES:

<1% -

http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308487/penelitian/KORESPONDENSI%20JURNAL%20SPORTIF_YUDANTO_.pdf

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/13.1.03.02.0012.pdf

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.02.01.0167.pdf

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.04.01.0056.pdf

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/1050/2/RAMA_85201_16101090082_SIMILIARITY.pdf

<1% -

<https://123dok.com/document/lzg9dx7q-kontribusi-kekuatan-tungkai-keseimbangan-kordinasi-terhadap-keterampilan-lampung.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/eqool8mq-hubungan-kekuatan-tendangan-bermain-sep akbola-muhammadiyah-terbanggi-lampung.html>

<1% - <https://suyonosport.blogspot.com/2011/09/modul-pembelajaran-penjas-xi.html>

2% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0349.pdf

<1% - <http://anyflip.com/shftl/hyjb/basic/151-200>

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0191.pdf

<1% - <https://www.scribd.com/document/116841651/desain-skripsi-sepak-bola>

<1% -

<https://olahragaancha.blogspot.com/2011/11/bahan-ajar-kelas-xi-semester-i-tahun.htm>
|
<1% -
<https://skripsior.blogspot.com/2012/09/kontribusi-panjang-lengan-kekuatan.html>
<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/2053/1660/>
<1% -
<https://123dok.com/document/ky6p5v7q-hubungan-kelentukan-kemampuan-menendang-pinalti-permainan-sepakbola-mulyojati.html>
1% -
https://skripsiolahragarenang.blogspot.com/2012/07/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-kekuatan_21.html
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/145228009.pdf>
<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/304373870.pdf>
<1% - https://andreascandrapjok.blogspot.com/2019/08/sepak-bola_7.html
<1% - <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/download/43076/27699>
<1% - http://repository.um-surabaya.ac.id/3639/4/BAB_3.pdf
1% - <http://repository.unpas.ac.id/42818/5/BAB%20III.pdf>
<1% - http://repository.upi.edu/48251/6/S_TA_1406272_Chapter3.pdf
<1% - http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_6.pdf
<1% - https://www.academia.edu/5036760/Populasi_Sampel_and_Teknik_Sampling
<1% - <https://lauraerawardani.blogspot.com/2014/05/populasi-dan-sampel.html>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/327120039.pdf>
1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/438/341/>
<1% -
<https://iindiawati.wordpress.com/2017/01/14/makalah-laporan-hasil-pengamatan-nalisis-pertandingan-dan-analisis-gerak-dalam-permainan-olahraga/>
<1% - http://eprints.ums.ac.id/20215/25/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
1% -
<https://dinamikaolahraga0.blogspot.com/2012/11/kontribusi-kelentukan-togok-belakang.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>
1% - <https://sporteducationhighschool.blogspot.com/2018/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/102618483/fullbook-penjas-SMA-XII>
<1% -
<https://phunsukhwang.blogspot.com/2019/03/rangkuman-materi-usbn-pendidikan.html>
<1% - <https://judibca.net/>
<1% - <https://konsultasiskripsi.com/category/manajemen/page/32/>
<1% - <https://maalikhwan.blogspot.com/p/alumni.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/374090009/Fatur>

<1% - <http://repository.uir.ac.id/733/2/bab2.pdf>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.01.09.0008.pdf

<1% -

<https://123dok.com/document/qvxrp3gy-kontribusi-koordinasi-kekuatan-keseimbangan-terhadap-kemampuan-passing-permainan.html>

<1% -

<http://repository.unair.ac.id/90062/3/FKM.248-19%20Nin%20h%20daftar%20pustaka.pdf>