

**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**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH:

**SRI BINTANG AL ISLAMIQ ZUHRI
NPM: 16.1.01.09.0046**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2021

Skripsi oleh:

SRI BINTANG AL ISLAMIQ ZUHRI
NPM : 16.1.01.09.0046

Judul :

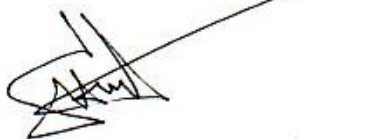
**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, *POWER* OTOT
TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING BOLA PADA SISWA SSB PUTRA GEMILANG PONGGOK**

TAHUN 2020/2021

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FIKS UNP Kediri

Tanggal: 22 JANUARI 2021

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II



M. Anis Zawawi, M.Or
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

SRI BINTANG AL ISLAMIQ ZUHRI
NPM : 16.1.01.09.0046

Judul :

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAL, *POWER* OTOT
TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING BOLA PADA SISWA SSB PUTRA GEMILANG PONGGOK**

TAHUN 2020/2021


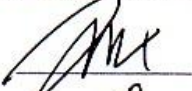

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FIKS UNP Kediri

Pada tanggal: 03 FEBRUARI 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|-------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr Setyo Harmono M.pd |  |
| 2. Penguji I | : Moh. Nurkholis M.Or |  |
| 3. Penguji II | : M. Anis Zawawi M.Or |  |

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN: 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sri Bintang Al Islamiq Zuhri
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Blitar, 03 Februari 1996
NPM : 16.1.01.09.0046
Fak/Prodi : FIKS/ Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, Februari 2021

Yang menyatakan



Sri Bintang Al Islamiq Z.

NPM. 16.1.01.09.0046

Motto:

Maju bergerak dan bikin perubahan,jangan pernah menyerah, karena Tuhan tahu apa yang kamu lakukan.jangan biarkan waktumu terbuang percuma karena waktu tak akan terulang kembali.

(Tile)

Kutu yang berani, yang berani mendapatkan sarapannya pada bibir seekor singa.

(William Shakespeare)

Kupersembahkan karya ini buat:

Ibu, Ayah, Kakak, Adik dan Kekasihku Tercinta serta Almamaterku.

Abstrak

Sri Bintang Al Islamiq Zuhri. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Bola pada Siswa SSB Putra Gemilang Pongkok Tahun 2021/2021. Program Studi Pendidikan Jasmani. FIKS. UN PGRI Kediri. 2021.

Kata kunci: hubungan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, *power* otot tungkai *shooting*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan, *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki baik secara masing-masing maupun secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* bola pada siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan tiga variabel bebas (kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki) serta 1 varbel terikat yaitu kemampuan *shooting*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021, dengan jumlah 29 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa *Leg Dynamometer* untuk variabel 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 data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian memperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021 sebesar 0,437, dan sumbangan sebesar 7,4%. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021 sebesar 0,419, dan sumbangan sebesar 8,6%. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021 sebesar 0,656, dan sumbangan sebesar 35,2%. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada siswa SSB Gemilang Putra Pongkok Tahun 2020/2021 sebesar 0,712, dan sumbangan secara bersama-sama sebesar 51,2%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Bola pada Siswa SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2021/2021.

Adapun penulisan skripsi ini merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah menugaskan saya untuk mengadakan penelitian.
4. Dr. Setyo Harmono, M.Pd, selaku Dosen pembimbing I skripsi, yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
5. M. Anis Zawawi, M.Or, selaku Dosen pembimbing II skripsi yang telah membimbing saya dengan baik.
6. Segenap Dosen Prodi Penjaskes Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bekal ilmu dan pengarahan dan sebagainya sehingga dapat menunjang terselesaikannya penulisan skripsi ini.

7. Pengurus SSB Putra Gemilang Ponggok
8. Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan saya sayangi sepanjang masa.
9. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah membantu dengan sukarela dan penulisan skripsi ini, serta semua pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, Februari 2021

Sri Bintang Al Islamiq Zuhri
NPM. 16.1.01.09.0046

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian.....	11

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori dan Hipotesis.....	14
1. Definisi Permainan Sepakbola	14
2. Definisi <i>Kekuatan</i> Otot Tungkai	22
3. Definisi <i>Power</i> Otot Tungkai	24
4. Definisi Koordinasi Mata-kaki	27
5. Definisi <i>Shooting</i>	29
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian.....	38
1. Pendekatan Penelitian	38
2. Teknik Penelitian.....	39
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat Penelitian	39
2. Waktu Penelitian.....	40
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	41
1. Populasi	41
2. Sampel.....	42
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrument Penelitian.....	42

a. Tes Kekuatan Otot Tungkai	42
b. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	43
c. Tes Koordinasi Mata-Kaki	45
d. Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Bola	48
F. Teknik Analisis Data	49
1. Jenis Analisis Data.....	49
2. Norma Keputusan	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	56
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis	61
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis	65
D. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Waktu Penelitian	41
3.2 : Norma <i>Vertical Jump</i>	45
3.3 : Norma Koordinasi Mata-kaki	47
3.4 : Norma Kemampuan <i>Shooting</i> Bola	49
4.1 : Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Tungkai	56
4.2 : Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	57
4.3 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki	59
4.4 : Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i>	60
4.5 : Hasil Perhitungan Uji Normalitas	62
4.6 : Hasil Perhitungan Uji Linieritas	62
4.7 : Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi.....	64
4.8 : Matriks Korelasi.....	65
4.9 : Koefisien Korelasi Ganda	66
4.10 : Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Kekuatan dengan Kemampuan Shooting	67
4.11 : Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting	68
4.12 : Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Shooting	69
4.13 : Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan.....	70
4.14 : Analisis Regresi Tiga Prediktor	71
4.15 : Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Lapangan Sepakbola	16
2.2 : Desain Penelitian.....	33
3.3 : <i>Leg Dynamometer</i>	43
3.4 : <i>Vertical Jump</i>	45
3.5 : Instrument Koordinasi Mata-Kaki	47
3.6 : Lapangan Tes <i>Shooting</i> Bola	48
4.1 : Histogram Variabel Kekuatan Otot Tungkai	57
4.2 : Histogram Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai	58
4.3 : Histogram Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	59
4.4 : Histogram Variabel Kemampuan <i>Shooting</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	82
2. Frekuensi Data	83
3. Uji Normalitas	86
4. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi.....	94
5. Analisis Korelasi Sederhana.....	97
6. Analisis Regresi Ganda	98
7. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	99
8. Dokumentasi Penelitian	102
9. Surat Pengantar Penelitian	104
10. Surat Balasan Penelitian	105
11. Kemajuan Pembimbingan KTI	106
12. Sertifikat Bebas Plagiasi	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini ada banyak olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk sepak bola. Olahraga sepak bola ini menjadi suatu permainan nasional di benua Asia, Eropa, Amerika, Australia dan Afrika. Sepak bola merupakan permainan yang sangat merakyat baik dari kalangan elit, menengah, dan ke bawahpun bisa menikmati dan memainkan permainan ini. Bahkan sebagian orang menjadikan sepak bola sebagai ajang adu gengsi sekalipun itu hanyalah antar kampung atau desa. Disisi lain sepak bola juga ajang untuk menjalin persahabatan dan sebagai wadah untuk menggalangkan dana dalam kegiatan sosial di masyarakat. Seperti halnya olahraga lain, sepak bola juga memiliki induk organisasi, yaitu FIFA (*Federation International Football Association*).

Olahraga sepak bola ini dikenal secara internasional sebagai bola kaki atau *football* dan telah menjadi bahasa persatuan berbagai bangsa di seluruh dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa. Di Benua Eropa sepak bola dijadikan sebagai lahan industri bagi sebagian orang, klub-klub besar di liga Eropa tidak hanya meraup keuntungan dari penjualan tiket pertandingan atau APBD saja tetapi juga dari hasil penjualan jersey, hak siar, sponsor, penjualan iklan dan lain sebagainya. Wajar apabila klub-klub didaratan Eropa dan Amerika memiliki level yang

jauh di atas klub-klub di negara Indonesia. Bagaimana tidak, disana klub didukung dari segi materi yang cukup dan manajemen yang tepat serta terkoordinir dengan baik. Terlepas dari hal itu tentunya kualitas pemain, pola latihan, porsi latihan, fasilitas yang tersedia, keadaan lingkungan dan taktik pelatih juga berpengaruh besar dalam klub tersebut.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Perkembangan sepak bola di Indonesia makin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepak bola, bahkan sekarang sepak bola juga dimainkan oleh kaum wanita. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Para ahli sepak bola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain lain Djawad dkk., (dalam Irfan 2007:13). Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh setiap pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar permainan sepak bola menentukan sampai dimana seseorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak

banyak membuang tenaga yang tidak perlu Dirjen Olahraga dan Pemuda, (dalam Irfan, 2007:13).

Permainan sepak bola terdapat beberapa macam kemampuan dasar, kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Dalam pengembangan olahraga sepak bola, kondisi fisik merupakan salah satu yang diutamakan untuk dilatih, karena sepak bola menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan dengan waktu normal selama 2 x 45 menit. Sementara saat bertanding para pemain senantiasa selalu bergerak seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan pemain lawan, dan senantiasa menghindari pemain lawan.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber modal utama untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Menurut Scheunemann (dalam Kurniawan, 2016:382) menyatakan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima”. Artinya, seorang pemain sepak bola selain mempunyai teknik yang bagus juga harus mempunyai fisik yang bagus juga. Kondisi fisik yang baik dan prima diperlukan untuk menghadapi lawan bertanding yang mempunyai kemampuan bermain sepak bola yang baik di atas rata-rata pemain sepak bola. Hal ini sama seperti yang dikutip dari Roesdiyanto dan Budiwanto (dalam Kurniawan, 2016:382) mengatakan “pembentukan kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi”.

Permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya, M. Sajoto (dalam Surohudin, 2013: 9). Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain sepak bola melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya.

Persiapan latihan fisik dalam setiap cabang olahraga sangat diperlukan dan diutamakan sebagai salah satu unsur terpenting untuk mencapai prestasi maksimal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan potensi fungsional atlet dan mengembangkan biomotorik ke *standart* yang paling tinggi menurut Bempa (dalam Kurniawan, 2016:386). Permainan sepak bola, seorang pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja akan tetapi juga perlu menguasai aspek-aspek pendukung dalam permainan sepak bola. Sedangkan menurut Yoda (dalam Kurniawan, 2016:386) menjelaskan bahwa “untuk mengoptimalkan penampilan atau untuk kerja dalam aktivitas olahraga dibutuhkan beberapa kemampuan biomotorik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan” (Lubis, dalam Kurniawan, 2016:386) menjelaskan “mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan kedalam rencana pelatihan tahunan dan manipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa”. Oleh karena itu, dengan memahami dan melatih faktor-faktor yang mendukung

dalam bermain sepak bola maka akan menghasilkan penampilan yang terbaik untuk pemain itu sendiri.

Latihan yang baik adalah latihan yang harus dilakukan secara bertahap dan teratur. Harsono (dalam Kurniawan, 2016:383) mengatakan bahwa “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kita menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pengertian sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur dari sederhana ke yang lebih kompleks lagi.

Tingkatkan keterampilan pada cabang olahraga yang merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepak bola, maka semakin baik pemain sepak bola dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinan untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik pemain yang lemah.

Shooting dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut *skor*. Menurut Sucipto (dalam Yandi, 2017:24-25) memberikan penjelasan mengenai *shooting*, yaitu “tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada

bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki”. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan. Jadi, *shooting* adalah salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki yang terkuat.

Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja Depdikbud, (dalam Irfan, 2007:18). Otot menurut kamus besar bahasa Indonesia (dalam Irfan, 2007:18) adalah urat yang besar atau jaringan kenyal di tubuh manusia untuk menggerakkan organ tubuh. Sedang tungkai adalah bagian tubuh di bawah pinggang KBBI, (dalam Irfan, 2007:18). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kekuatan otot tungkai adalah gerakan-gerakan kontraksi otot kaki dalam melakukan gerakan pada waktu melakukan tendangan. Kekuatan menurut Harsono (dalam Yandi, 2017:25) mengartikan “kekuatan sebagai *energy* untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau *tension*. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot”.

Kemampuan menendang bola secara terarah bertambah penting artinya dalam permainan apabila lawan bermain dengan sistem bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan pola penyerangan lewat umpan terobosan. Sebaliknya agar pemain penyerang tidak mudah untuk menerobos sitem pertahanan, pemain belakangpun harus mampu memotong bola dengan tendangan yang baik.

Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari keterampilan menendang bola, maka pelatihan keterampilan menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar. Melakukan teknik menendang bola diperlukan aspek kekuatan otot kaki yang dikoordinasikan dengan kelentukan sebagai upaya persiapan pelaksanaan tendangan, di mana kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan tendangan, sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

Berkaitan dengan daya ledak otot tungkai, pada dasarnya bertumpu pada seberapa kuat otot atau ligament yang membentuk bagian pada tungkai. Kuat tidaknya seseorang ditentukan oleh besar atau kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak, dan dipengaruhi oleh elastisitas otot-otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian seseorang dikatakan memiliki *power* yang baik jika orang tersebut mempunyai bentuk atau struktur otot yang bagus pula ditambah lagi dengan pembentukan melalui proses latihan.

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam melakukan aktivitas olahraga, karena daya ledak (*Power*) akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta dan juga seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. *Power* adalah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh (Suharno H.P).

Unsur dasar *power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai 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 luar yang ringan, 2) gerakan relatif aktif, dinamis dan cepat, 3) gerakan-gerakan merupakan satu gerak yang singkat, serai dan utuh, 4) bentuk gerak bisa *cyclic* atau *acyclic*, dan 5) intensitas kerja maksimal.

Selain itu, dalam rangkaian gerakan atau aktivitas menendang bola perlu juga memperhatikan faktor yang lain juga. Faktor fisik memang sangat diperlukan, akan tetapi faktor kondisi fisik juga tidak boleh ditinggalkan. Dalam proses menendang bola, salah satu yang harus diperhatikan adalah terkait dengan faktor kondisi fisik yaitu koordinasi mata-kaki. Di mana hal ini juga berpengaruh terhadap hasil dari tendangan tersebut. Pada SSB ini, peneliti senantiasa mengamati bahwasannya beberapa faktor baik fisik maupun kondisi fisik ternyata belum juga maksimal dalam penerapan pada program latihan. Para siswa SSB ini hanya cenderung diberi materi dasar dan juga *game* secara kelompok kecil ataupun besar. Fokus program latihan yang menitikberatkan pada pembangunan pondasi fisik maupun kondisi fisik masih kurang jika melihat program yang dijalankan seperti itu. Padahal teknik dasar yang salah satunya adalah *shooting* memang sangat diperlukan, mengingat hal inilah yang akan menjadikan tujuan utama bermain sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan.

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan *shooting* sangatlah penting karena dengan *shooting* yang baik maka pemain akan mudah membuat peluang agar mencetak gol ke gawang lawan. Sehingga menciptakan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton. Dengan ditambah komponen fisik kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai, dan juga melihat faktor kondisi fisik salah satunya koordinasi mata-kaki untuk dapat menunjang kemampuan *shooting* yang baik.

Melihat latar belakang ini, maka penelitian ini merasa menarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan antara kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok Tahun 2020/2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah karena perlu mengetahui hubungan antara kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok Tahun 2020/2021.

1. Belum diketahui seberapa baik kekuatan otot tungkai pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok.
2. Belum diketahui seberapa baik *power* otot tungkai pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok.
3. Belum diketahui seberapa baiknya koordinasi mata-kaki pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Pongkok.

4. Belum diketahuinya hasil kemampuan *shooting* jika komponen fisik maupun kondisi fisik dilatih secara benar.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat batasan yang perlu dibatasi agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Peneliti membatasi penelitian ini pada apa hubungan antara kekuatan, kelentukan dan koordinasi mata-kakidengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah ini dalam penelitian adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021?
2. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021?
3. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021?

4. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kakidengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola *SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang dijadikan tujuan penelitian ini oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola *SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021*
2. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola *SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021*
3. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola *SSB Putra Gemilang Ponggok Tahun 2020/2021*
4. Untuk mengetahui 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*.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini akan dapat memberi informasi ilmiah dan metode baru dalam penelitian cabang olahraga bola besar, khususnya olahragasepak

bola. Selain itu juga hasil dari penelitian yang diperoleh dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan Ilmu Keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian yang ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Memberikan pengetahuan dan informasi bagi yang menulis dan membaca dalam mempelajari cabang olahraga terutama sepak bola pada saat kuliah melalui pengalaman lapangan.

b. Profesi Kependidikan

Sebagai bahan informasi untuk mengevaluasi ketepatan metode dalam proses pembelajaran, serta mempertimbangkan minat, bakat dan kemampuan siswa yang kualitas intelektualnya berbeda.

c. Lembaga Pendidikan

1) Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan perlakuan dalam proses pembelajaran sehingga sesuai minat, bakat dan kemampuan siswa.

2) Sebagai bahan informasi untuk penyediaan sarana dan prasarana sumber belajar yang lebih baik dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola dalam permainan sepak bola.

d. Bagi Masyarakat

1) Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi masyarakat khususnya pada bidang olahraga sepak bola.

2) Sebagai masukan bagi para pemain sepak bola khususnya yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan *shooting* bola pada pemain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta
- Arikunto, S. 2002. *prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. rineka cipta. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andita, Bagus. 2015. *Hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, (Online), tersedia: https://eprints.uny.ac.id/32088/1/SKRIPSI%20BAGUS%20ANDITA_10601244172.pdf, diunduh 17 Januari 2019.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta
- Hengki. 2017. *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola dan shooting permainan sepak bola siswa disekolah menengah atas Negeri 1 Lais Kabupaten Musi Banyuasin*, (Online), tersedia: <http://digilib.binadarma.ac.id/files/disk1/156/123-123-hengkiardi-7794-1-jurnalh-h.pdf>, diunduh 18 Januari 2019.
- Hidayatullah, Anggi. 2017. *Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting pemain sekolah sepak bola Balai Baru Padang*, (Online), tersedia: [http://www.ejurnal.bunghatta.ac.id/index.php?journal=JFKIP&page=article&op=viewFile&path\[\]=10236&path\[\]=8543](http://www.ejurnal.bunghatta.ac.id/index.php?journal=JFKIP&page=article&op=viewFile&path[]=10236&path[]=8543), diunduh 18 Januari 2019.
- Irfan, Mohamad. 2007. *Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan 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.
- Nazzala, Gigih Nenas. 2016. *Hubungan koordinasi, keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal*, (Online), tersedia: <https://eprints.uny.ac.id/39427/1/SKRIPSI.pdf>, diunduh 18 Januari 2019.
- Sugiono. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Widyastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.