



REVIEW

OPEN ACCESS

## Ketepatan Shooting Sepakbola pada Siswa SMA Melihat dari Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai


<https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.8>

\*Kurniawan Ade Prasetyo<sup>1abcde</sup>, Raffly Henjilito<sup>1abcde</sup> 

<sup>1</sup>Physical Education Department, Islamic University Of Riau (UIR) Pekanbaru, Indonesia.

### ABSTRACT

**The purpose of the study.** To know the Contribution of Limb Muscles to the Accuracy of Shooting Football.

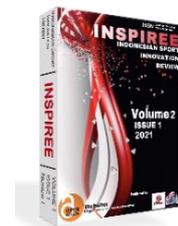
**Materials and methods.** The sample in this study amounted to 20 male students. The leg muscle explosive power measurement test can be tested through the standing broad jumps test, whereas Football Shooting can be tested through a shooting test.

**Results.** The contribution obtained from the formula  $KD = r \times 100\%$ , where the results of the search for correlation ( $r$ ) are entered in the formula  $KD = 0.5152 \times 100\%$   $KD = 0.2652 \times 100\%$   $KD = 26.52\%$  to find the correlation percentage. Where the  $r_{xy}$  (0.515)  $>$   $r_{tabel}$  (0.444) is obtained, it can be said that there is a correlation and this proves that the presence of good leg muscle explosive power can produce shooting accuracy.

**Conclusions.** There is a Contribution of the Explosive Power of the Legs to the Accuracy of Shooting Football in the Extracurricular Boys of SMA Negeri 2 Bangkinang, Kampar Regency.

**Keywords:** *football shooting, accuracy, leg explosive power.*

### ARTICLE INFO



**Published:**  
May 27, 2020

### PENDAHULUAN

Dalam mewujudkan ini, maka di lembaga pendidikan atau di sekolah-sekolah menurut kurikulum pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang di dalamnya memuat materi cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan gerak seperti salah satunya cabang sepakbola yang banyak digemari para peserta didik. Sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu, dan dalam permainan ini diperlukan teknik-teknik dasar diantaranya Shooting, menggiring bola (dribbel), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. Menurut Ariesbowo (2008) shooting merupakan hal paling mendasar dalam sepak bola, penguasaan teori menendang bola dengan baik sangat berguna bagi pemain saat mengoper dan menembak bola ke arah gawang. Menurut Faruq (2008) menyatakan shooting merupakan salah satu komponen teknik dasar utama yang harus dikuasai oleh pemain

\* Corresponding Author Kurniawan Ade Prasetyo, e-mail: [Kurniawanadepresetyo97@gmail.com](mailto:Kurniawanadepresetyo97@gmail.com)

Authors' Contribution: a-Study design; b-Data collection; c-Statistical analysis; d-Manuscript preparation; e-Funds collection.



dimana ketika melakukan shooting mempunyai tujuan yang paling mendasar yaitu bias memasukkan bola ke gawang lawan. Selanjutnya menurut Mielke (2003) shooting merupakan suatu gerakan tendangan shooting mengarahkan ke kawan atau langsung ke gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Kemudian Istofian (2016) shooting adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol". Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Shooting adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Sedangkan menurut Nurhasan (2001) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang termasuk dalam keterampilan tehknik dasar sepakbola yang biasa diukur adalah: 1) Memainkan bola dengan kepala (heading) 2) Sepak dan tahan bola (passing dan stopping) 3) Menggiring bola (dribling) 4) Menembak/menendang bola ke sasaran (Shooting). Salah satu teknik dasar sepak bola adalah shooting. Shooting merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya daya ledak otot tungkai.

Menurut Syafruddin (2011) menjelaskan daya ledak merupakan terjemahan dari kata explosive daya ledak yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat. Pardila (2015) menjelaskan daya ledak otot tungkai kaki merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.

Dari pengamatan peneliti di SMAN 2 Bangkinang Kabupaten Kampar, diketahui bahwa dalam kemampuan menendang (shooting), terlihat masih banyak siswa yang tidak tepat dalam melakukan shooting bola ke sasaran, siswa sering sekali shooting yang dilakukan siswa masih dengan kualitas yang rendah, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan shooting dikarenakan kekuatan kaki siswa masih lemah sehingga bola yang di shooting tidak kuat akibatnya, mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Kemudian siswa kurang mengetahui dalam mengambil posisi shooting yang

bagus, yang berakibat penjaga gawang sangat mudah menangkap bila dari hasil shooting yang dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian terhadap permasalahan yang terjadi, judul Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

## METODOLOGI PENELITIAN

### *Study participants*

Sugiyono (2010) yang menyatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa putra.

### *Study organization*

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam penelitian ini: 1) Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk melakukan suatu aktivitas mendapatkan tolakan ke atas mengangkat tubuh secara keseluruhan. Kemampuan ini dapat di uji melalui tes standing broad jumps. 2) Shooting bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Kemampuan ini dapat di uji melalui tes shooting.

### *Testing procedure.*

#### *Daya ledak Otot Test*

Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai. Peralatan yang dibutuhkan: Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat dan area soft landing saat take off line harus ditandai dengan jelas. Prosedur Pelaksanaan: 1) Siswa berdiri di belakang garis start yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. 2) Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. 3) Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. 4) Dilakukan 3 kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik. Penilaian: 1) Pengukuran diambil dari pendaratan (belakang tumit) sampai take-off line ke titik/garis terdekat. 2) Catat jarak terpanjang melompat yang terbaik dari tiga percobaan.

*Shooting Test*

Tujuan: Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Alat: bola sepak, lapangan beserta gawang, alat tulis, stopwatch, blanko/ kertas. Pelaksanaan: 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola yang akan ditendang ke arah gawang. 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1meter pada bola yang akan ditendan ke arah sasaran gawang. 3) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang. 4) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang. 5) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.

*Penilaian:*

Hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan.

**HASIL PENELITIAN***Deskripsi Data*

Data Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Diketahui hasil daya ledak otot tungkai pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar lompatan terjauh 256 cm hasil daya ledak otot tungkai terdekat 198 cm, rata-rata hasil daya ledak otot tungkai sebesar 220.80, simpangan baku sebesar 16.95, median sebesar 13.44. Kemudian nilai hasil tes daya ledak otot tungkai didapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 11. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 198-208 terdapat 7 orang (35%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 209-219 terdapat 4 orang (20%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 220-230 terdapat 3 orang (15%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 231-241 terdapat 4 orang (20%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 242-252 terdapat 1 orang (5%) dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 253-263 terdapat 1 orang (5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

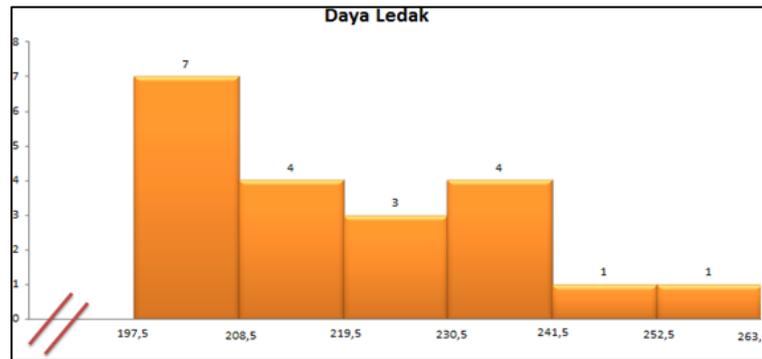
**Tabel 1.** *Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar*

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	198 - 208	7	35%
2	209 - 219	4	20%
3	220 - 230	3	15%
4	231 - 241	4	20%
5	242 - 252	1	5%
6	253 - 263	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Hasil Penelitian 2020



Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Grafik 1.** Histogram Daya ledak otot tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

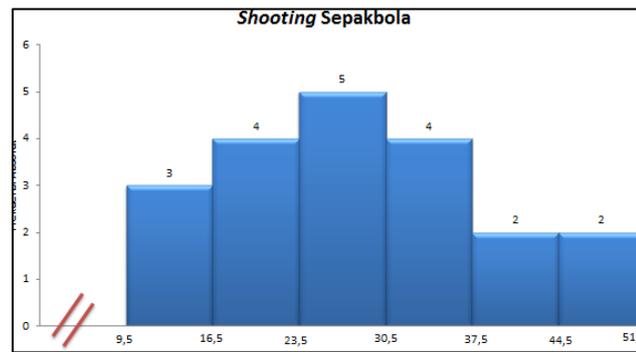
Data Hasil Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar. Diketahui ketepatan shooting sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar terbesar 46, hasil shooting sedikit 10, rata-rata hasil shooting sebesar 28.00, simpangan baku sebesar 10.39, median sebesar 13.59. Kemudian nilai hasil tes shooting didapat data distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 6 dan interval kelas sepanjang 7. Pada kelas pertama dengan rentang nilai 10-16 terdapat 3 orang (15%), dan pada kelas kedua dengan rentang nilai 17-23 terdapat 4 orang (20%), pada kelas ketiga dengan rentang nilai 24-30 terdapat 5 orang (25%), pada kelas keempat dengan rentang nilai 31-37 terdapat 4 orang (20%), pada kelas kelima dengan rentang nilai 38-44 terdapat 2 orang (10%) dan pada kelas keenam dengan rentang nilai 45-51 terdapat 2 orang (10%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	10 - 16	3	15%
2	17 - 23	4	20%
3	24 - 30	5	25%
4	31 - 37	4	20%
5	38 - 44	2	10%
6	45 - 51	2	10%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Data Olahan Hasil Penelitian 2020

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Grafik 2.** Histogram Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

### Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, berdasarkan perhitungan diperoleh  $r_{xy} = 0,515 > r_{tabel} = 0,444$ , ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y. Kemudian hasil uji koefisien determinasi diperoleh  $KD = 26,52\%$ , berarti besarnya korelasi/sumbangan variabel x dengan variabel y = 26,52%, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x terhadap variabel y. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.** Rekap Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Putera

Variabel	Keterangan	N	$r_{xy}$	$r_{tabel}$	KD
X	Daya ledak otot tungkai	20	0,515	0,444	26,52%
Y	Shooting Sepakbola				

Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar

Dilihat dari tabel 3 bahwa  $r_{xy} = 0,515$  lebih besar dari pada  $r_{tabel} = 0,444$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) terhadap ketepatan shooting sepakbola (Y) adalah signifikan.

Dari koefisien korelasi diperoleh koefisien determinasi kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) dengan ketepatan shooting sepakbola (Y) sebesar  $(0,515)^2 = 0,2652$ . Hal ini berarti 26,52% memiliki kontribusi ketepatan shooting sepakbola (Y) oleh daya ledak otot tungkai (X) dengan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain sebesar 73,48%. Dengan kata lain, daya ledak otot tungkai memberi kontribusi relatif sebesar 26,52% terhadap ketepatan shooting sepakbola. Daya ledak otot tungkai hanya memberikan sumbangan yang kecil terhadap ketepatan shooting sepakbola. Ada beberapa variabel lagi lebih besar sumbangannya terhadap keberhasilan seseorang dalam melakukan shooting sepakbola, misalnya koordinasi mata-kaki, kekuatan otot kaki dan lain-lain, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan shooting sepakbola pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar Kontribusi yang didapat dari rumus  $KD = r \times 100\%$ , dimana hasil pencarian korelasi ( $r$ ) dimasukkan pada rumus  $KD = 0,5152 \times 100\%$   $KD = 0,2652 \times 100\%$   $KD = 26,52\%$  untuk mencari persentase korelasi. Dalam pencarian kontribusi dapat lebih jelas dilihat pada lampiran 6. Kemudian setelah mengetahui hasil kontribusinya maka dilakukan perbandingan dengan cara pembuktian  $r_{xy} > r_{tabel}$  (terdapat korelasi/kontribusi), dimana dalam penelitian ini diperoleh  $r_{xy} (0,515) > r_{tabel} (0,444)$  maka dapat dikatakan adanya korelasi dan ini membuktikan bahwa dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan ketepatan shooting sepakbola yang baik pula.

Shooting adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan shooting bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang ke gawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan. Shooting bola memerlukan kemampuan yang baik dan dukungan dari unsur- unsur kondisi fisik yang baik pula seperti daya ledak otot tungkai dapat memberikan dorongan yang kuat saat melakukan shooting, dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka kemampuan shooting bola yang tepat dan kuat dapat dicapai saat ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di samping ketepatan daya ledak otot tungkai, juga di pengaruhi oleh, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan yang baik. Dengan demikian selain daya ledak otot tungkai ada beberapa faktor penunjang yang lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangkinang Kabupaten Kampar.

## HAMBATAN DAN KENDALA

Penulis menyatakan tidak ada kendala dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batty, Eric C. Sepakbola Pertahanan, Bandung: Pioner Jaya, 2008
- Cook Malcolm, Drill Sepakbola Untuk Usia Muda, Jakarta : PT. Indeks 2013
- Reilly Thomas and A.Mark Williams, science and Soccer, London And New York : Routletge 2003.
- Salim Agus, Buku Pintar Sepakbola. Bandung :Jembar. 2007.
- Lutan, Rusli (1988). Berprestasi Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Praktek:Depdikbud Dirjen Dikti.
- Nurhasan.1986.Tes dan Pengukuran. Jakarta : Universitas Terbuka Jakarta.
- Raven, P. (1981). Pembinaan Kondisiasi Fisik dalam olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan. Tenaga Kependidikan.
- Rasyid, Willadi. 2006. Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Hasil Lompat Jauh. (Tesis). Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Riduan dan Kuncoro.E (2012). Cara menggunakan dan memakai path analisis. Bandung : Alfabeta.
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi fisik dalam Olahraga. Jakarta:P2LPTK DEPDIKBUD.
- Suharno.(1993). Metodologi Pelatihan.Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung. Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. Atletik. Depdikbud.Dikti.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.
- Sudibyo Setyobroto,2001. Mental Training, (Jakarta)
- Widiastuti.2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Bumi Timur Jaya



## LAMPIRAN

---

### Informasi Tentang Penulis:

**Kurniawan Ade Prasetyo, S.Pd:**

Email: [Kurniawanadeprasetyo97@gmail.com](mailto:Kurniawanadeprasetyo97@gmail.com); Departement of Physical Education Health and Recreation, Islamic University of Riau, Indonesia, Kaharuddin Nasution Street, 113, Pekanbaru, 28284, Indonesia.

**Dr. Raffly Henjilito, M.Pd:**

Email: [rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id](mailto:rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id); <https://orcid.org/0000-0003-3804-8950>; <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57214072395>; Departement of Physical Education Health and Recreation, Islamic University of Riau, Indonesia, Kaharuddin Nasution Street, 113, Pekanbaru, 28284, Indonesia.