

**“HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) CIKAL PERINTIS U-15
KABUPATEN TEBO PROVINSI JAMBI”**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh :

KHAIRUL ANWAR
NIM.18089073

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi

Nama : Khairul Anwar

Nim : 18089073

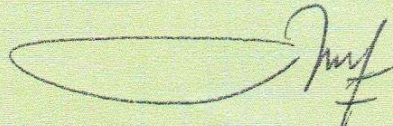
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2022

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) CIKAL PERINTIS U-15 KABUPATEN TEBO
PROVINSI JAMBI**

Nama : Khairul Anwar
Nim : 18089073
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO

1. 

Anggota : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes

2. 

Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Khairul Anwar
NIM: 18089073

ABSTRAK

Khairul Anwar. (2022). Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kurangnya ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis. Hal ini terlihat ketika pemain bergerak dan merubah arah dengan cepat untuk mengecoh pertahanan lawan dan membuka ruang tembak bola untuk menciptakan peluang gol belum maksimal dan lemahnya *power* otot tungkai kemampuan pemain dalam ketepatan *shooting* kurang stabil dan masih jauh dari seharusnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang menghubungkan antara dua variabel bebas yaitu kelincahan (X_1) dan *power* otot tungkai (X_2) dengan variabel terikat yaitu ketepatan *shooting* (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 pemain Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling (sampling majemuk), sehingga sampel dalam penelitian ini pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data kelincahan menggunakan *Illinois Aglity Run Test*, pengumpulan data *power* otot tungkai *Standing Long Jump Test (Broad Jump)* menggunakan dan data ketepatan *shooting* menggunakan tes *At The Ball*. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan signifikansi uji t dengan $\alpha = 0,05$ dilanjutkan dengan menggunakan rumus Korelasi Ganda dan uji F.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. 2) Terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

Kata Kunci: *Kelincahan, Power Otot Tungkai, Ketepatan Shooting*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang selalu sabar melayani mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan menyediakan fasilitas selama mahasiswa menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes dan Bapak Dr. Nugoro Susanto, S.Pd., M.Or selaku tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan dan kritikan selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama penulis melakukan perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
7. Ayah penulis yang bernama Muhammad Suhaili, S.Pd dan Ibu penulis yang bernama Elfi Yanti, S.Pd dan keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil selama mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak pembina dan pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti dan telah meberikan saran maupun kritik kepada penulis.
9. Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang turut membantu dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pemain, pelatih, dan pengelola di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan imbalan pahala kepada kita semua. Aamiin...

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	0
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	45
C. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
C. Populasi dan Sampel.....	48
D. Definisi Operasional.....	48
E. Jenis dan Sumber Data.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	52
H. Teknik Analisis Data.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi data.....	60
B. Pengujian Persyaratan Analisis	66
C. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
Gambar 1 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) Dengan Kaki Bagian Dalam	23
Gambar 2 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) Dengan Kura-kura Bagian Dalam.....	24
Gambar 3 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) Dengan Kaki Kura-kura Bagian Luar	25
Gambar 4 Menendang Bola (<i>Shooting</i>) Dengan Kaki Kura-kura Bagian Atas	26
Gambar 5 Otot Tungkai Bagian Atas.....	43
Gambar 6 Otot Tungkai Bagian Bawah.....	44
Gambar 7 Kerangka Konseptual	46
Gambar 8 Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Run</i>).....	54
Gambar 9 Tes <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i>	55
Gambar 10 Tes <i>Shooting At The Ball</i>	56
Gambar 11 Histogram Data Kelincahan (X1) pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi	62
Gambar 12 Histogram Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X2) pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi	64
Gambar 13 Histogram Data Ketepatan <i>Shooting</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi	66
Gambar 14 Histogram Hasil Penelitian Data Hasil Kelincahan X1 Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.....	76
Gambar 15 Histogram Hasil Penelitian Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai X2 Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.....	77

Gambar 16 Histogram Hasil Penelitian Data Hasil Ketepatan *Shooting* Y Pada
Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo
Provinsi Jambi..... 79

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
Norma Penilaian Tes <i>Illinois Agility Run</i>	54
Norma Penilaian <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i>	55
Norma Penilaian Test <i>Shooting At The Ball</i>	56
Distribusi Data Hasil Kelincahan.....	61
Distribusi Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai	63
Distribusi Data Ketepatan <i>Shooting</i>	65
Rangkuman Uji Normalitas Data Kelincahan (X1), <i>Power</i> Otot Tungkai (X2) Dan Ketepatan <i>Shooting</i> (Y) Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.....	67
Rangkuman Hasil Analisis Kelincahan Dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	68
Rangkuman Hasil Analisis Uji Signifikan Korelasi Variabel Kelincahan Dengan Variabel Ketepatan <i>Shooting</i>	69
Rangkuman Hasil Analisis <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	70
Rangkuman Hasil Analisis Uji Signifikan Korelasi Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Variabel Ketepatan <i>Shooting</i>	70
Hasil Analisis Kelincahan (X1) Dan <i>Power</i> Otot Tungkai (X2) Dengan Ketepatan <i>Shooting</i> (Y).....	70
koefisian korelasi ganda antara kelincahan (X1) dan <i>Power</i> otot tungkai (X2) dengan ketepatan <i>shooting</i>	71
Distribusi Hasil Tes Kelincahan (X1) Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Berdasarkan Penilaian	

Acuan Normatif Tes <i>Illinois Agility Run</i>	75
Distribusi Hasil Tes <i>Power Otot Tungkai (X2)</i> Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Berdasarkan Penilaian Acuan Normatif Tes <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i>	76
Distribusi Hasil Ketepatan <i>Shooting (Y)</i> Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi Berdasarkan Penilaian Acuan Normatif Tes <i>At The Ball</i>	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir seluruh dunia. Di Indonesia sendiri olahraga sepak bola sudah dianggap sebagai olahraga sangat populer dikalangan rakyat, karena olahraga sepak bola sangat praktis dimainkan, dan disukai oleh banyak kalangan umur baik tua maupun muda dari laki-laki sampai perempuan yang ada diseluruh daerah Indonesia.

Perkembangan sepak bola juga didukung penuh masyarakat dan pemerintah, hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya persaingan antara sekolah sepak bola (SSB) dan turnamen antar klub yang diselenggarakan oleh berbagai daerah dan acara resmi lainnya. Sebagaimana tertuang UU Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pada pasal 22 ayat: 4 menyatakan bahwa: “Pembina dan pengembangan olahraga dilakukan secara sistematis melalui tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat secara berkelanjutan dan peningkatan prestasi”.

Dalam permainan sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih prestasi. Adapun faktor yang mempengaruhi prestasi diantaranya adalah faktor internal seperti keterampilan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri

pemain itu sendiri seperti, sarana dan prasarana, intruksi dan program latihan pelatih, keluarga dan gizi.

Faktor internal kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi pemain dalam sepak bola. Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuain adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Tohidin D. (2007:2), upaya untuk meningkatkan prestasi dalam peningkatan kualitas fisik seseorang sangat ditentukan oleh latihan serta beban yang penuh tantangan dan resiko. Artinya dalam permainan sepak bola seorang pemain harus mampu memiliki kualitas fisik yang kuat, baik kualitas fisik secara umum maupun menyeluruh. Kualitas fisik tersebut ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem anaerobik baik yang latik maupun alaktik. Sedangkan kebugaran otot adalah keadaan komponen seluruh komponen biomotor (Emral, 2017:14). Karena tanpa kualitas fisik yang baik seseorang pemain tidak dapat bermain dengan penguasaan keterampilan teknik dan taktik yang baik dalam sepak bola. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi keterampilan teknik, taktik, dan prestasi seseorang adalah: daya tahan, kekuatan, daya ledak otot, kecepatan, daya lentur, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan keseimbangan

Agus A. & Sepriadi (2019:89), menyatakan “Secara umum komponen-kompen unsur kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani dan prestasi seseorang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan

motorik. Kesegaran jasmani dengan nilai-nilai kesehatan. meliputi: daya tahan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan motorik, meliputi: kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak”.

Apabila salah satu unsur tidak dapat dikuasai oleh pemain secara tepat, efektif dan efisien maka sebuah prestasi seseorang akan sulit untuk diraih. Oleh karena itu diperlukan pemahaman praktis seorang pelatih untuk dapat membina, merancang dan menjalankan program latihan yang tepat, terarah, teratur, bersifat progresif dan *continue* sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dari seorang pelatih yaitu untuk meraih kesuksesan dan prestasi atletnya dalam sepak bola.

Seiring dengan perkembangan sepak bola tuntutan suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, seorang pelatih sangat berperan penting dalam memperkenalkan dan mengembangkan keterampilan teknik-teknik dalam sepak bola. Teknik merupakan kemampuan seseorang pemain untuk memahirkan pola pikir kedalam gerak yang efektif dan efisien. Aminudin A., Sugiyanto S., & Liskustyawati H. (2016:7), menyatakan bahwa “Dalam cabang olahraga sepak bola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah teknik dasar adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut: 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menyundul bola, 4) menggiring bola, 5) gerak tipuan dengan bola, 6) merampas bola, 7) melempar bola dan teknik 8) penjaga gawang”.

Banyak pemain muda saat ini memiliki kebiasaan buruk dalam kariernya karena kurangnya menguasai berbagai teknik dasar dalam sepak bola (Malcolm C., 2013:51). Oleh karena itu pemain dituntut untuk memiliki teknik keterampilan yang kompleks yang dapat mendukung pencapaian prestasi seseorang salah satunya yaitu teknik *shooting*. Teknik *shooting* sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan penyerangan ke gawang lawan. Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan *shooting* yang akurat baik dalam menyerang, karena *shooting* yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepak bola.

Dilihat dari sudut pandang penyerangan tujuan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan memaksimalkan ketepatan *shooting* (Danny M., 2007:67). Oleh sebab itu jumlah gol dalam permainan ini sangatlah diperhitungkan agar bisa mencetak gol dibutuhkanlah strategi dan teknik yang mumpuni. Menguasai jalannya pertandingan sangatlah perlu dalam mencetak gol karena dengan memainkan bola dari kaki ke kaki akan menghasilkan banyaknya peluang dan terciptanya peluang untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola. *Shooting* yang baik dalam permainan sepak bola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus diantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan melakukan *shooting* hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju.

Dalam cabang sepak bola hampir semua unsur kondisi fisik menjadi dominan dalam meraih kesuksesan dalam pertandingan. Salah satu kondisi fisik yang menunjang teknik dalam sepak bola adalah kelincahan dan kemampuan seorang pemain bergerak dan merubah arah bola dengan cepat untuk mengecoh pertahanan lawan dan membuka ruang tembak, dalam permainan sepak bola hal ini disebut dengan kelincahan. Menurut Harsono (2018:50) “Kelincahan adalah seorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Seorang pemain sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik mampu mengiring bola untuk mencari ruang tembak dalam melakukan *shooting* ke arah gawang lawan. Ketika pemain melakukan *shooting* diharuskan dapat melakukan dengan cepat dan akurat karena jika lambat maka ruang tembak akan ditutup oleh pemain bertahan lawan. Selain kelincahan, aspek kondisi fisik lainnya juga mempengaruhi kemampuan *shooting* adalah *power* otot.

Salah satu *power* otot yang berpengaruh terhadap *shooting* adalah otot tungkai. Maulana A., Zulfikar Z., & Ifwandi I. (2020:28) menyatakan, bahwa “*Power* otot tungkai merupakan otot untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Tungkai merupakan anggota gerak yang terdiri dari atas seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas penting untuk berbagai macam gerakan juga sebagai penopang tubuh saat melakukan gerakan atau aktivitas lainnya”. Dengan *power*

otot tungkai seseorang dapat menendang bola dengan keras, cepat, dan akurat. dalam permainan sepak bola kemampuan untuk dapat melakukan *shooting* dengan cepat dan akurat, seorang pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik dan tinggi. Deras dan akuratnya arus bola yang di *shooting* oleh pemain dapat menyulitkan penjaga lawan untuk menghalau bola. Sehingga peluang menciptakan gol akan lebih besar, maka dari itu hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sangat besar kaitannya.

Sekolah sepak bola Cikal Perintis adalah salah satu klub yang berada di Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yang di bentuk oleh bapak Hendri pada tahun 2018. Sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis ini merupakan salah satu tempat latihan para pemain sepak bola U-15 yang bertujuan untuk mencapai prestasi dalam sepak bola. Sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis masih dalam kategori tahap pembinaan dan sudah terdaftar dalam PSSI Kabupaten Tebo pada tahun 2019. Prestasi tim sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis pada pemain U-15 dikatakan masih rendah. Berdasarkan data dan informasi yang didapatkan peneliti dari pelatih bahwa tim sekolah sepak bola Cikal Perintis U-15 hanya mampu meraih satu kali juara dari tiga kejuaraan yang diikuti dalam 2 tahun terakhir dan berikut beberapa kejuaraan yang telah diikuti :

1. Piala Junior Soccer U 15 tahun 2020 di Perintis juara I.
2. Piala Soeratin U 15 antar Kabupaten tahun 2021 di GOR Sri Maharaja Batu Kabupaten Tebo mengalami kekalahan dipenyisihan.

3. Piala Soeratin U 15 tahun 2022 antar Provinsi di GOR Sri Maharaja Batu Kabupaten Tebo mengalami kekalahan di semifinal.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap pemain U-15 sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis Kabupaten Tebo Provinsi Jambi pada saat pertandingan-pertandingan pemain U-15 sekolah sepak bola Cikal perintis jarang sekali mengalami kemenangan. Di lihat pada pertandingan uji coba sekolah sepak bola (SSB) Cikal perintis U-15 mengalami kekalahan telak ketika melawan sekolah sepak bola (SSB) Gempur U-15. Peneliti menduga adanya kelemahan dalam menendang bola (*shooting*) oleh para pemain U-15 Cikal Perintis, ini terlihat dalam berbagai pertandingan pemain belum mampu memaksimalkan *shooting* dengan baik ke arah gawang lawan. Hal ini terbukti ketika peneliti melakukan wawancara dengan pelatih, bahwa pelatih masih tahap proses lisensi D dalam kategori kepelatihan dalam sepak bola, sehingga pengalaman pelatih masih kurang dalam mengoptimalkan program latihan *shooting* dan program latihan unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan *power* otot tungkai yang diberikan secara baik dan maksimal pada pemain U-15 Cikal Perintis.

Kelincahan yang dimiliki pemain U-15 Cikal Perintis ketika bergerak dan merubah arah dengan cepat untuk mengecoh pertahanan lawan dan membuka ruang tembak bola untuk menciptakan peluang gol belum maksimal dan *power* otot tungkai kemampuan *shooting* kurang stabil dan masih jauh dari seharusnya, artinya di awal-awal pertandingan biasanya para pemain Cikal Perintis melakukan *shooting* dengan baik, namun setelah bermain cukup lama

kemampuan seorang pemain pun mulai berkurang, terkadang bola yang di *shooting* oleh pemain terlalu tinggi, melebar kesamping, dan tidak tepat sasaran pada area gawang, serta *power shooting* terus berkurang. Sedangkan untuk mampu melakukan *shooting* yang akurat dalam menciptakan peluang gol diperlukan kelincahan dan *power* otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti yang mendalam supaya dapat menjelaskan hubungan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi :

1. *Shooting* pemain cikal printis banyak yang kurang terarah ke titik yang tidak dapat dijangkau oleh penjaga lawan, dan masih sering melebar ke samping, terlalu tinggi, dan tidak tepat sasaran.
2. Hasil *shooting* pemain U-15 Cikal perintis ke gawang sepak bola masih belum stabil, ketika bermain cukup lama *power shooting* pemain terus berkurang sehingga bola saat meluncur ke gawang lambat akibat tendangan yang kurang akurat.
3. Pelatih masih tahap proses lisensi D dalam kepelatihan sepak bola sehingga kurangnya pengalaman dalam menyusun program latihan yang maksimal pada pemain SSB Cikal perintis.

4. Belum optimalnya program latihan ketepatan *shooting* yang diberikan oleh pelatih pada pemain Sekolah sepak (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi
5. Belum optimalnya penggunaan unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan *power* otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah serta untuk menghindari penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini akan membahas hubungan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada sekolah sepak bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan signifikan kelincahan terhadap ketepatan *shooting* bola pada pemain Sekolah Sepak bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* bola pada pemain Sekolah Sepak bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi?

3. Apakah terdapat hubungan signifikan secara bersamaan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* bola pada pemain Sekolah Sepak bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Hubungan signifikan kelincahan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.
- b. Hubungan signifikan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.
- c. Hubungan signifikan secara bersamaan kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Cikal Perintis U-15 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi.

F. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
 1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 2. Sebagai khasanah memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan (FIK) terutama mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian

selanjutnya khususnya bagi pemerhati peningkatan kemampuan sepak bola.

b. Manfaat Praktis

1. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang sepak bola.
2. Bagi pemain sendiri sebagai bahan evaluasi untuk diri sendiri agar lebih giat berlatih dalam mencapai prestasi.
3. Bagi peneliti sebagai bahan dalam pengembangan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dalam dunia sepak bola.