

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB
SONYAK PRATAMA DIKOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Oleh :
Rahmadi Ilham
18087126

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

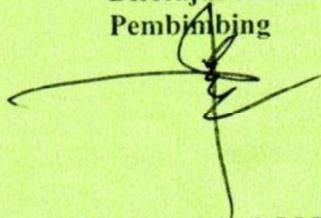
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**Judul : HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING
PEMAIN SEPAKBOLA SSB SONYAK PRATAMA DIKOTA
PAYAKUMBUH**

Nama : Rahmadi Ilham
BP / NIM : 2018/18018066
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

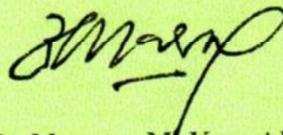
Padang, Juli 2024

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP:196111131987031004

**Mengetahui:
Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP: 196311041987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Departemen Keperawatan
Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama Di Kota Payakumbuh

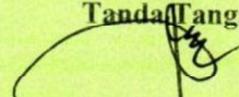
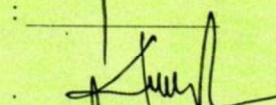
Nama : Rahmadi Ilham
NIM : 18087126
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Yendrizal, M.Pd
2. Sekretaris : Irfan Oktavianus, M.Pd
3. Anggota : Ikhwanul Arifan, M.Pd

Tanda Tangan

: 
: 
: 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Ssb Sonyak Pratama Dikota Payakumbuh**”, adalah asli hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan 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 yang berlaku.

Padang, Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Rahmadi Ilham
NIM. 18087126

ABSTRAK

Ilham, Rahmadi. (2023). Hubungan Daya Ledak dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Ssb Sonyak Pratama Dikota Payakumbuh. Skripsi. Padang: Departemen Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya kemampuan *shooting* pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di lapangan Sonyak di Kota Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *standing broad jump test*, 2) tes keseimbangan, dan 3) tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau product momen dan korelasi berganda, kemudian dilanjutkan dengan analisis signifikansi dengan uji t dan uji F.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Sonyak di Kota Payakumbuh.

Kata Kunci : *Daya Ledak Otot Tungkai; Keseimbangan; Kemampuan Shooting; Sepakbola.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB SONYAK PRATAMA DIKOTA PAYAKUMBUH”**.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu penulis bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca. Dalam upaya penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala bantuan dari berbagai pihak, terutama kepada :

1. Terimakasih Kepada Keluarga saya, orang tua tercinta dan Kakak tersayang Saya Yang Telah Mendoakan.
2. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd sebagai pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Pd sebagai ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.

4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
5. Seluruh staf pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
7. Kepada pengurus dan pelatih SSB Sonyak Pratama yang telah memberikan bantuan fasilitas dalam melaksanakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
8. Serta kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan proposal ini. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Juli 2024

Rahmadi Ilham

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Olahraga Sepak Bola	13
2. Teknik Dasar Dalam Bermain Sepakbola	16
3. Shooting dalam Sepakbola	20
4. Daya Ledak Otot Tungkai	25
5. Keseimbangan	30
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III	38

METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data	47
H. Teknik Analisis Data.....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
1. Daya ledak otot tungkai	51
2. Keseimbangan	52
3. Tes Kemampuan Shooting	54
4. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	56
5. Uji Hipotesis	57
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	39
Table 2. Norma Standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i>	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama	53
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama	54
Tabel. 6 Rangkuman Uji Normalitas Data	56
Tabel 7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama	58
Tabel 8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan shooting pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama.....	59
Tabel 9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Shooting</i>	22
Gambar 2. Otot Tungkai	28
Gambar 3. Bagan Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 4. Standing Broad Jump.....	42
Gambar 5. Modifikasi Bass Test	45
Gambar 6 Lapangan Tes Shooting.....	47
Gambar 7. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama	52
Gambar 8. Histogram Frekuensi Keseimbangan Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama.....	54
Gambar 9. Histogram Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekap Data Penelitian Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	70
Lampiran 2. Rekap Data Penelitian Variabel Keseimbangan	71
Lampiran 3. Rekap Data Penelitian Variabel Kemampuan <i>Shooting</i>	72
Lampiran 4. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	73
Lampiran 5. Uji Normalitas Variabel Keseimbangan.....	74
Lampiran 6. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Shooting	75
Lampiran 7. Pengujian Hipotesis Penelitian	76
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	80
Lampiran 9 Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	81
Lampiran. 10 DAFTAR LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 Ke Z.....	82
Lampiran 11. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	83
Lampiran 12. Koefisien Determinasi	84
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Fakultas	89
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian SSB	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek yang tidak dapat dipisahkan yaitu aspek jasmani dan aspek rohani. Olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai-nilai luhur dan moral dan sportivitas pada diri manusia. Menurut (Tirtayasa et al., 2020), olahraga adalah suatu proses sistematis dalam bentuk kegiatan yang dapat mendorong perkembangan potensi jasmani dan rohani.

Perkembangan olahraga mengalami peningkatan dalam kurunwaktu yang panjang hal ini mengingat kemajuan teknologi yang terus berkembang. Olahraga merupakan segala aktivitas yang dapat mengembangkan potensi jasmaniah seseorang (Santika, 2015). Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, hierarkis, dan berkelanjutan, dengan tujuan pencapaian prestasi di bawah dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Sodikoen, et al., 2018).

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani tetapi juga ada olahraga prestasi. Olahraga prestasi juga sebagai penunjang bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian

yang dimiliki serta menunjang pembangunan di bidang olahraga. Maka dari itu olahraga prestasi sangat berperan penting dalam melakukan pembangunan di bidang olahraga karena tanpa adanya prestasi tidak mungkin ada yang memperhatikan olahraga dan hanya dianggap sebelah mata atau di remehkan. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam pencapaian prestasi yang luar biasa di dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa teknik, taktik, mental dan fisik. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh yang timbul dari atlet itu sendiri seperti pergaulan, gizi, psikolog, orang tua atau keluarga, pelatih, sarana dan prasarana serta program latihan yang diterima. Menurut Syafruddin, (2011: 53) “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Olahraga prestasi ini juga dapat dilihat dilihat dari berbagai macam olahraga seperti bulutangkis, atletik, bola basket dan lainnya. Tanpa

terkecuali olahraga sepak bola yang saat ini mulai berkembang. Peningkatan dalam suatu bidang Olahraga tidak terlepas dari perkembangan Ilmu

Pengetahuan dan Teknologi keolahragaan. Pembinaan yang terstruktur dan sistematis juga sangat berkontribusi untuk tercapainya prestasi atlit, penelitian- penelitian yang menunjang dan bertujuan sebagai output dari kekurangan dan teori dalam olahraga. Olahraga Prestasi merupakan olahraga yang dibina dengan tujuan berprestasi di olahraga tersebut. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dalam Pasal 21 Ayat 3 mengenai pembinaan olahraga: ”Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga dimulai dari tahap dasar yaitu pengenalan olahraga, dilanjutkan oleh pemantauan bakat, setelah bibit didapatkan kemudian dilakukan pemanduan latihan serta pengembangan bakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin, disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Lepas dari hal tersebut yang tidak kalah pentingnya bahwa olahraga merupakan aspek kehidupan sehari-hari sehingga menjadi sesuatu

yang di butuhkan di kalangan masyarakat, baik kaum tua maupun muda. Tujuan akhir dari hal ini adalah peningkatan prestasi olahraga yang digeluti. Terdapat berbagai macam jenis olahraga yang dibina dan salah satunya adalah olahraga sepakbola yang mejadi salah olahraga yang memiliki banyak peminat di Negara ini.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki banyak peminat, termasuk di dalamnya adalah remaja yang masih bersekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan yang memiliki banyak anggota. olahraga ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Untuk memainkannya diperlukan penguasaan teknik dasar sepakbola. Teknik dasar sepakbola meliputi teknik dasar menggiring bola, menghentikan bola, mengoper bola, menyundul bola, dan menendang bola. Kesemua teknik dasar tersebut dikembangkan dalam permainan dan didukung oleh kondisi fisik yang baik. Perpaduan kondisi fisik, mental dan penguasaan teknik yang baik maka seseorang dapat menjadi pemain sepakbola yang handal.

Kemajuan sepakbola di Indonesia cenderung terlihat bahwa antusias masyarakat Indonesia cukup tinggi. PSSI telah menyelenggarakan berbagai macam kompetisi sepakbola di Indonesia. Misalnya, kompetisi Liga Rejama Bogasari, Liga Pendidikan Indoneisa, Elite Pro Academy, Piala Suratin dan masih banyak lagi kompetisi yang bers ifat berkesinambungan. Sebagai sarana meningkatkan prest asi sepakbola

Indonesia, sekarang banyak didirikan Sekolah Sepakbola (SSB). SSB bermaksud untuk mencari dan menemukan serta mendorong benih-benih berkualitas yang nantinya dapat melahirkan para pemain sepak bola yang dapat meraih prestasi yang dapat membanggakan daerah dan juga nasional.

Menurut Djezet (1998:106), teknik dasar sepakbola, diantaranya menendang, mengontrol bola, menyundul bola, *dribbling*, *throw in* dan teknik bertahan”. Sepakbola masa sekarang, pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik sesuai posisi tetapi juga harus dapat menguasai teknik lain, misal seorang pemain bertahan tidak hanya harus menguasai teknik bertahan, merebut bola dan membayangi lawan tetapi juga harus memiliki kemampuan tambahan untuk mencetak gol. Kelebihan itu dapat dimanfaatkan ketika sebuah tim mengalami kebuntuan dalam memperoleh skor. Tugas utama pemain memang sudah ditetapkan sesuai posisi tetapi pada saat krusial seluruh pemain diharapkan mampu menguasai teknik menyerang guna meningkatkan kemungkinan tim mendapatkan tujuan permainan yaitu mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Ada beberapa teknik untuk mencetak gol antara lain *heading*, *shooting* dan *plinging/lob*. Teknik yang paling sering digunakan adalah shooting karena tingkat keefektivan yang tinggi tekanan pada lawan.

Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola sangat penting karena tujuan utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Mencetak gol merupakan salah satu tugas yang paling sulit dalam sepak bola. Teknik

shooting sulit dilakukan sesuai keinginan agar arah bola tepat ke gawang dan melewati penjagaan kiper. Kemampuan untuk menembak dengan kuat dan akurat sangat penting jika pemain ingin mencetak gol. Kegagalan menembak sering terjadi disituasi permainan yang berlangsung cepat dibawah tekanan pemain bertahan lawan.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot seseorang dalam mengatasi beban dengan kecepatan yang tinggi. Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan, Dewi (2018: 2). Seorang pemain harus memiliki daya ledak yang optimal terutama daya ledak otot tungkai, karena bagian tubuh inilah yang memberikan kontribusi pada saat seorang pemain melakukan shooting ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Faktor utama dalam latihan untuk meningkatkan daya ledak adalah mula-mula memusatkan pada pembentukan kekuatan kemudian beralih pada beban lebih ringan. Untuk menghasilkan tendangan yang keras dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang kuat, maka dari itu daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh dalam melakukan shooting yang baik. Jadi, daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan gerakan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi tinggi.

Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan *shooting* bola ke gawang sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan,

kelincahan, dan koordinasi (Adityatama, 2017). Untuk mendapatkan gerakan dan teknik yang baik dalam olahraga seseorang harus memiliki keseimbangan yang baik. Keseimbangan sangat dipengaruhi oleh kualitas atau kemampuan dari kekuatan dan daya tahan otot seseorang. Menurut Ismaryanti (2006:38) keseimbangan adalah seseorang atau atlet yang mampu mempertahankan sikap atau posisi dalam beberapa waktu tertentu. Keseimbangan merupakan sikap bertumpu dan mengambang yang sering memerlukan kekuatan (Ade Mardiana, 2009:16).

Shooting adalah tendangan ke arah gawang yang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan otot tungkai dan tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Dalam permainan sepakbola teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya. Dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan dan bertahap, Hanafi (2015)

Berdasarkan penjelasan di atas, *shooting* adalah salah satu bagian teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan performa puncak dan men capai prestasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan pada saat pertandingan berlangsung pemain dituntut untuk

menguasai bola dengan gerakan yang sangat cepat dan lincah karena pemain memiliki waktu dan ruangan yang terbatas untuk melakukan *shooting* ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh sebab itu dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang baik dalam melakukan *shooting* agar tembakan yang dihasilkan akurat dan sulit ditangkap oleh kiper lawan.

Di daerah Sumatera Barat khususnya Kota Payakumbuh terdapat berbagai klub SSB. Sepakbola di Kota Payakumbuh berkembang dengan pesat, karena banyak wadah atau SSB yang membina pemain dengan kegiatan latihan rutin seti ap minggunya baik itu 2 sampai 3 kali dalam seminggu tergantung manajemen SSB masing-masing.

SSB Sonyak Pratama merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kota Payakumbuh, Sumatera Barat. SSB ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata-rata pemainnya menempuh pendidikan seperti Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama (SD/SMP/SMA). Pada saat obserasi lapangan di SSB Sonyak Pratama penulis mengamati bahwa masih rendahnya kemampuan shooting para pemain, yang membedakannya adalah kemampuan yang maksimal dan yang belum maksimal yang telah dicapai oleh pemain.

Berdasarkan pengamatan peneliti, hal ini dikarenakan rendahnya kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan keseimbangan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama yang berbeda-beda. Masih banyak pemain yang kurang tepat dan kurang keras dalam melakukan *shooting*. Hal ini

juga dapat dilihat dari setiap pertandingan yang dilakukan oleh tim sepakbola SSB Sonyak baik dalam latihan tanding maupun turnamen. Walaupun sering memperoleh kemenangan di setiap pertandingan, tetapi para pemainnya masih kurang bagus dalam penyelesaian akhir. Tendangan tiap-tiap pemain masih banyak yang tidak tepat sasaran (gawang). Sebagai contoh ketika pertandingan kejuaraan Liga SSB Payakumbuh antar-SSB di Kota Payakumbuh. SSB Sonyak memperoleh peringkat Keempat. SSB Sonyak kalah 1-2 dari SSB Tunas Putra dalam memperebutkan juara 3. Dalam pertandingan tersebut, SSB Sonyak melakukan 10 tendangan ke arah gawang, 9 tendangan melenceng dan hanya 1 *goal*. Data diambil dari pengamatan lapangan pada bulan Maret 2021. Dapat disimpulkan bahwa para pemain SSB Sonyak masih kurang dalam melakukan *shooting* sehingga perlu dilakukan penelitian ini.

Dalam shooting, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sangat membantu untuk mengetahui kemampuan shooting yang maksimal. Sesuai dengan pernyataan di atas harapan peneliti adalah agar pemain dapat melakukan *shooting* dengan baik dan dengan kemampuan shooting yang baik dan maksimal, sekaligus dapat mengerti pentingnya daya ledak otot tungkai, keseimbangan pada saat melakukan shooting. Dan peneliti dapat mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama. Pentingnya penguasaan *shooting* ini sangat berpengaruh pada keseluruhan permainan sepak bola, karena *shooting* adalah salah satu

gerak dasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola yang wajib dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Selain gerak dasar yang harus dikuasai oleh pemain, ada beberapa faktor lain yang juga harus dimiliki. Salah satunya adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan, yang akan mendukung kemampuan dalam kemampuan *shooting* Sepak Bola.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti dalam hal ini akan mengangkat judul tentang Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Sonyak Pratama Di Kota Payakumbuh

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan di latar belakang di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama, oleh karena itu dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting*.
2. Kondisi fisik.
3. Daya ledak otot tungkai.
4. Keseimbangan.
5. Pandangan pemain.
6. Perkenaan kaki pada bola
7. Motivasi pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, ternyata terlalu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*. Mengingat waktu, dana dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Keseimbangan.
3. Kemampuan *shooting*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka penulis merumuskan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama ?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama.

2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Untuk pelatih dan pengurus serta pemain SSB Sonyak Pratama di Kota Payakumbuh sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kemampuan shooting.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variable-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan shooting.