

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA
KAKI DAN KONSENTRASI TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA TABING SEKITARNYA
(PSTS) PADANG U-17**

TESIS



Oleh

**RAHMAT ERI SAPUTRA
NIM 16199100**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Magister Pendidikan Olahraga*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Saputra, Rahmat Eri (2018): The Contribution of Explosive Power of Leg Muscles, Foot-Eye Coordination and Shooting Accuracy Concentration of Football Association Players at Tabing Surrounding (PSTS) Padang U-17.

Based on the preliminary observations of PSTS Padang U-17 players have not been maximized in the shooting, so often fail to take advantage of every opportunity that they get. There were many factors that can affect the accuracy of shooting among others, explosive power of leg muscles, foot-eye coordination and concentration. The purpose of this research to determine the contribution given to shooting accuracy.

The type of research was quantitative by using correlation, to know the contribution between independent variables with the dependent variable based on the magnitude of the correlation coefficient. The population of this research amounted to 40 people, the sampling technique using total sampling. Data collected by using the standing broad jump test measures the explosive power of the leg muscles, the football wall volley test measures the foot-eye coordination of the grid concentration exercise measures the concentration, and the target football test measures shooting accuracy.

The data analysis shows that the variables have a significant and linear contribution, it was concluded that the contribution given were: (1) X1 to Y contributed 8.20%. (2) X2 to Y contributed 33.11%. (3) X3 to Y contributed 24.61%. (4) X1, X2, and X3 together to Y contribute 75.69%. For coaches and players to consider the explosive power of leg muscles, foot-eye coordination, and concentration to be applied in exercises to improve shooting accuracy.

Keyword: Shooting Accuracy, Explosive Power of Leg Muscles, Foot-Eye Coordination, Concentration

ABSTRAK

Saputra, Rahmat Eri (2018): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Konsentrasi terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS) Padang U-17.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada studi pendahuluan pemain PSTS Padang U-17 belum maksimal dalam melakukan *shooting* sehingga seringkali gagal dalam memanfaatkan setiap peluang yang mereka dapatkan. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* diantaranya, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar kontribusi yang diberikan terhadap akurasi *shooting*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan korelasional, bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat berdasarkan besarnya koefisien korelasi. Populasi penelitian ini berjumlah 40 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes *standing broad jump* mengukur daya ledak otot tungkai, *soccer wall volley test* mengukur koordinasi mata kaki, *grid concentration exercise* mengukur konsentrasi, dan tes sepak sasaran mengukur akurasi *shooting*.

Analisis data menunjukkan bahwa variabel memberikan kontribusi yang signifikan dan linier, maka disimpulkan bahwa besarnya kontribusi yang diberikan adalah: (1) X_1 terhadap Y berkontribusi sebesar 8,20%. (2) X_2 terhadap Y berkontribusi sebesar 33,11%. (3) X_3 terhadap Y berkontribusi sebesar 24,61%. (4) X_1 , X_2 dan X_3 secara bersama-sama terhadap Y berkontribusi sebesar 75,69%. Bagi pelatih dan pemain untuk mempertimbangkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi agar diaplikasikan dalam latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

Kata Kunci : Akurasi *Shooting*, Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Konsentrasi.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : RAHMAT ERI SAPUTRA
NIM : 16199100

Nama Tanda Tangan Tanggal

Dr. Zalfendi, M.Kes
NIP 19590602 198503 1 003
Pembimbing I



14-02-2018

Dr. Nurul Ihsan, M. Pd
NIP 198205 200912 1 005
Pembimbing II

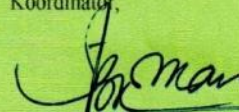


14-02-2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


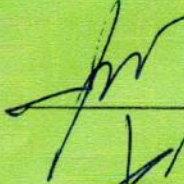
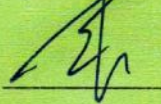
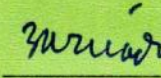



Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman, HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Zalfendi, M.Kes</u> NIP 19590602 198503 1 003 (Ketua)	
2	<u>Dr. Nurul Ihsan, M.Pd</u> NIP 198205 200912 1 005 (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Elida, M.Pd</u> NIP 19611111 198703 2 003 (Anggota)	
4	<u>Dr. Willadi Rasvid, M.Pd</u> NIP 19591121 198602 1 006 (Anggota)	
5	<u>Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd</u> NIP 19840906 201404 1 001 (Anggota)	

Mahasiswa
Mahasiswa : RAHMAT ERI SAPUTRA
NIM : 16199100
Tanggal Ujian : 9 Februari 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi terhadap akurasi *shooting* pemain persatuan sepakbola tabing sekitarnya (PSTS) Padang U-17” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Saya yang menyatakan,



Rahmat Eri Saputra
NIM 16199100

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur ke hadirat Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS) Padang U-17**” dapat terselesaikan Tesis, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis.
3. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO sebagai koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan sehingga tersusun Tesis ini dengan baik.
4. Dr. Zalfendi, M. Kes pembimbing I dan Dr. Nurul Ihsan, M. Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan Tesis.
5. Dr. Elida, M,Pd sebagai kontributor pertama, Dr. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai kontributor kedua dan Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd sebagai kontributor ketiga yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penelitian maupun dalam menguji Tesis ini.
6. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan arahan, masukan, bantuan dan dukungan emosional selama peneliti mengikuti perkuliahan.

7. Kepada yang terkhusus Ayahanda Sofriadi, Ibunda Afnida, dan keluarga yang telah memberikan semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat selama penyusunan Tesis.
8. Spesial untuk yang tersayang Frinita Agustiana yang paling cerewet mengingatkan namun selalu mendukung, mengingatkan dan memberikan motivasi selama perkuliahan sampai selesainya Tesis ini.
9. Untuk sahabat seperjuangan Meri H, Meri P dan Safri yang sudah mendapatkan gelar M.Pd. Harmi, Roki, Abdi, Maizen, Zizan, Tama, Eko Ruki dan teman-teman yang lainnya yang belum ter absen satu persatu, terima kasih atas semua bantuan dan **dukungan**.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa kelas C dan mahasiswa angkatan 2016 pada umumnya.
11. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Tesis ini

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT.Amin.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACK	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iv
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Kegunaan Hasil Penelitian	13
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	14
A. Hakikat Teoretik	14
1. Hakikat Permainan Sepakbola	14
2. Akurasi <i>Shooting</i> /Tendangan	31
3. Hakikat Koordinasi Mata dan Kaki	48
4. Hakikat Daya Ledak (<i>Explosive Power</i>)	50
5. Konsentrasi	55
B. Penelitian yang Relevan	63
C. Kerangka Konseptual	66
D. Hipotesis Penelitian	71

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	72
A. Metode dan Disain Penelitian	72
B. Tempat dan Waktu Penelitian	72
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	73
D. Definisi Operasional	75
E. Instrumen Penelitian	77
F. Teknik Pengumpulan Data	88
G. Teknik Analisis Data	88
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	94
A. Hasil Penelitian	94
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	102
1. Uji Normalitas Data	102
2. Uji signifikansi dan linearitas regresi sederhana	103
3. Uji Independensi antara Variabel Bebas	105
C. Pengujian Hipotesis	106
D. Pembahasan Hasil Penelitian	111
E. Keterbatasan penelitian	123
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	125
A. Kesimpulan	125
B. Implikasi	125
C. Saran	128
DAFTAR RUJUKAN	130
LAMPIRAN	134
CURICULUM VITAE	196

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan sepakbola	20
2.2 Gawang.....	20
2.3 Daerah gawang	21
2.4 Daerah tendangan hukuman	21
2.5 Daerah sudut.....	22
2.6 Bola	23
2.7 Perlengkapan pemain	24
2.8 Menendang dengan kaki bagian dalam	43
2.9 Menendang dengan kaki bagian luar	45
2.10 Menendang dengan punggungkaki.....	46
2.11 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam	47
2.12 Otot Tungkai.....	52
2.13 Alur/proses terjadinya konsentrasi	57
2.14 Dampak dari berbagai tingkat konsentrasi	58
2.15 Konsentrasi sebelum melakukan <i>shooting</i>	62
2.16 Kerangka konseptual	71
3.1 <i>Standing Broad</i> atau <i>Long Jump</i>	79
3.2 <i>Soccer Wall Volley Test</i>	81
3.3 Tes sepak sasaran	85
4.1 Histogram Akurasi <i>Shooting</i>	96
4.2 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	98
4.3 Histogram Koordinasi Mata Kaki	100
4.4 Histogram Konsentrasi	101

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Populasi Penelitian Pemain PSTS Padang	73
2 Format Data Isian Tes Daya Ledak Otot Tungkai	79
3 Norma Daya Ledak Otot Tungkai	79
4 Format Data Isian Koordinasi Mata Dan Kaki.....	82
5 Norma Koordinasi Mata Kaki	82
6 Grid Concentration Exercise	83
7 Norma Tes Konsentrasi	84
8 Format Data Isian Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	86
9 Norma Akurasi Shooting.....	87
10 Distribusi Akurasi <i>Shooting</i>	95
11 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	97
12 Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata Kaki	99
13 Distribusi Frekuensi Konsentrasi	101
14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	102
15 Hasil Uji Signifikansi Dan Linieritas Regresi Sederhana	103
16 Rangkuman Hasil Uji Independen Antara Variabel Bebas	105
17 Pengujian Hipotesis Korelasi Sederhana dan Korelasi Ganda.....	110

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Statistik Pertandingan.....	134
2 Rekapitulasi Data	135
3 Data Distribusi Frekuensi.....	137
4 Uji Normalitas	142
5 Uji Signifikan, Linieritas Regresi Sederhana dan Ganda.....	147
6 Uji Indenpendensi Variabel Bebas	156
7 Uji Hipotesis Korelasi Sederhana dan Korelasi Ganda.....	162
8 Nilai-Nilai r Product Moment	170
9. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	171
10 Nilai Kritik Sebaran F	172
11 Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	176
12 Dokumentasi Penelitian	178
13 Surat Validasi Ahli	183
14 Surat Rekomendasi Penelitian.....	184
15 Surat Rekomendasi Penelitian Dari Kesbangpol.....	185
16 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	186

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Usaha bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin menggairahkan hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyak perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga. Meskipun belum maksimal, prestasi olahraga yang telah diukir oleh para atlet Indonesia di kanca internasional telah mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia sehingga membangkitkan rasa bangga yang sebesar-besarnya dalam diri setiap warga negara Indonesia.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia 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".

Dengan disahkannya Undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan

prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontinu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negaranya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, khususnya di Indonesia. Permainan ini juga dimainkan oleh manusia sejak dulu. Tentunya dengan peraturan yang tidak sama dengan sepakbola modern seperti saat ini, negara Inggris merupakan negara pencetus *football association* pertama kali yaitu tepatnya tahun 1863. Secara alamiah sepakbola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk teknik, taktik, strategi yang tentunya tanpa meninggalkan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri.

Menurut Ihsan (2017: 1) “*Four elements to attain achievement; physical condition, technique, tactics and mentality*”. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang bersifat permainan yang menuntut penguasaan atas empat unsur tersebut. Karena setiap pemain sepakbola yang baik haruslah berada dalam kondisi fisik yang prima, memiliki teknik yang bagus, taktik bermain dalam melakukan pertandingan dan mentalitas yang kuat. Apabila keempat unsur itu terpenuhi maka pemain tersebut pasti akan dapat berprestasi. Keempat unsur ini memiliki keterkaitan antara satu dengan yang

lainnya. Jika ada salah satu unsur saja yang tidak tercapai oleh pemain maka dia tidak akan bisa menjadi seorang pemain yang bagus.

Dari empat unsur di atas salah satu yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik. Menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain tersebut memerlukan penguasaan tentang teknik dasar dalam permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Salah satunya untuk menciptakan gol agar memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama dari permainan sepakbola. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, mental, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola ke gawang lawan, salah satunya yaitu dengan teknik menendang. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan.

Teknik yang biasa digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan adalah teknik *shooting*, yang mana dalam penelitian ini akan membahas mengenai akurasi *shooting*. *Shooting* yang baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol. Mengingat pentingnya

keterampilan menendang bola dalam hal ini ketepatan *shooting*, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan menendang bola dengan baik. Untuk mendapatkan keterampilan *shooting* itu membutuhkan suatu aktifitas fisik dan motorik yang baik yaitu dalam proses latihan dengan berbagai prinsip-prinsipnya. Semakin sering atlet berlatih maka keterampilan yang dimilikinya juga akan semakin baik.

Persatuan Sepakbola Tabing dan Sekitarnya atau disingkat dengan PSTS merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan bakat keterampilan olahraga khususnya pada cabang sepakbola. Selayaknya klub-klub sepakbola besar di Indonesia, PSTS mendirikan sekolah sepakbola (SSB) sebagai tempat pembinaan olahraga cabang sepakbola. SSB PSTS rutin melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur dari tingkat pemula, Remaja dan Senior. Untuk melihat sejauhmana prestasi sepakbola yang dimiliki oleh klub, klub tersebut perlu mengadakan atau mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepakbola. Sejauh ini SSB PSTS sudah sering menjuarai kejuaraan-kejuaraan yang diadakanya ataupun yang diadakan oleh team lain. Hal ini membuat nama SSB PSTS sudah tak asing lagi bagi masyarakat Sumbar terutama masyarakat Padang khususnya.

Akan tetapi beberapa pertandingan terakhir SSB PSTS tampak menurun. Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada studi pendahuluan, dari tiga pertandingan terakhir yang di ikuti SSB PSTS tidak satupun memperoleh kemenangan. Statistik pertandingan terakhir ketika

berhadapan melawan SSB Pariaman pada hari minggu tanggal 23 April 2017 di lapangan PSTS Tabing terlihat *shoot on target* sebanyak 6 kali dari jumlah *total shoot* sebanyak 11 kali percobaan dan hanya menghasilkan 1 gol. Sedangkan SSB Pariaman hanya mendapatkan *shoot on target* sebanyak 5 kali dari jumlah *total shoot* sebanyak 8 kali percobaan dan menghasilkan 3 gol berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih. Untuk tabel statistik pertandingan dapat dilihat pada lampiran 1 hal 134.

Berdasarkan statistik di atas sangat jelas bahwasannya saat pemain SSB PSTS melakukan *shooting* kebanyakan tidak maksimal pada saat pertandingan berlangsung. Peneliti menduga bahwa terdapat masalah terhadap pemain yang mengikuti latihan. Selama ini para pemain di SSB PSTS sering kali tidak menghiraukan kemampuan dasar menendang. Para pemain cenderung menendang secara asal-asalan, akibatnya sebagian besar pemain belum menguasai teknik *shooting* dengan baik, dibuktikan dengan seringkali para pemain pada saat pertandingan atau berlatih membuang-buang kesempatan di depan gawang. Selain itu para pemain SSB PSTS pada saat melakukan tembakan ke gawang cenderung tembakannya kurang keras, maka hasil dari *shootingnya* akan mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan, dan melebar dari sisi gawang sehingga hal ini membuat tim sepakbola SSB PSTS sulit mendapat kemenangan. Masih kurangnya kesadaran pemain untuk belajar tentang teknik menembak bola ke gawang perlu menjadi perhatian utama seorang pelatih.

Agar mendapatkan *shooting* yang baik pemain juga harus memahami dan menguasai unsur-unsur yang terkandung di dalamnya. Dalam menendang bola komponen yang harus di perhatikan oleh seorang pemain adalah sikap tubuh secara keseluruhan yaitu posisi kaki tumpu, gerakan kaki, ayunan tangan. Disamping hal di atas juga perlu diperhatikan posisi tegak dan sikap tangan. Kemudian seorang pemain perlu untuk memikirkan perkenaan bola dengan bahagian kaki pada saat menendang. Semua komponen tersebut dapat dilakukan apabila seorang pemain dapat mengontrol pandangan mata ke arah bola serta memperhatikan titik berat badanya.

Selain itu di samping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepakbola”. Jadi kemampuan fisik bagi seorang atlet terutama dalam bidang olahraga sepakbola harus dilatih dan dikembangkan. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menembak bola, khususnya *shooting*. Kemampuan dalam melakukan *shooting*, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya koordinasi dan kekuatan yang berhubungan dengan tungkai.

Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dalam melakukan *shooting* seorang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata dan kaki, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan

shooting harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik.

Dalam ketepatan *shooting* koordinasi yang baik perlu dimiliki, karena semakin baik koordinasi mata dan kaki maka ketepatan *shooting* yang akan dihasilkan akan baik juga. Dan untuk mendapat ketepatan *shooting* yang baik, tidak hanya dilihat dari seberapa baik arah bola yang dihasilkan saja. Tetapi laju bola harus diperhatikan, bagaimana bola yang dihasilkan dapat terarah. Untuk itu dalam mendapatkan *shooting* yang keras dan terarah maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang baik diantaranya koordinasi mata dan kaki serta kekuatan otot tungkai. Suatu gambaran bahwa para pemain yang dapat bermain dan berhasil baik ketika bermain sepak bola dengan teknik-teknik yang benar, mereka pada umumnya memiliki postur tubuh yang bagus, koordinasi yang baik, ketepatannya, daya tahan bermain, kecepatan dan di tunjang dengan teknik-teknik bermain bola yang baik seperti: *dribbling, passing, heading* dan *shooting*.

Menurut Koger (2007:19) menjelaskan “ketepatan atau akurasi *shooting* sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan”. Oleh karena itu, keahlian dan keakurasian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Faktor-faktor penentu ketepatan adalah kordinasi tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dari anak latih serta ketelitian, dan kuat lemahnya suatu gerakan. Dapat disimpulkan bahwa

faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat mendukung dan berperan penting dalam permainan sepakbola. Didalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan pandangan dalam mengantisipasi bola dan ketepatan bergerak untuk menendang bola atau mengumpan sesuai sasaran yang diharapkan. Hal ini dapat diartikan baik tidaknya koordinasi mata-kaki akan mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *shooting*.

Dari beberapa unsur teknik dan kondisi fisik di atas, ada lagi unsur yang sangat mempengaruhi akurasi *shooting* yaitu mental (psikologis). Unsur psikologis yang terdapat dalam shooting disini yaitu konsentrasi. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Menurut Loehr dalam Komarudin (2015:135) atlet memiliki konsentrasi apabila atlet memiliki fokus yang benar ketika apa yang sedang kita kerjakan selaras dengan apa yang sedang kita pikirkan. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan berarti atlet memiliki konsentrasi.

Apabila pemain mampu mempertahankan konsentrasinya akan menghasilkan penampilan yang baik. Loehr dalam Komarudin (2015:137)

menjelaskan bahwa kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi secara kontinu pada sebuah tugas adalah sangat penting untuk menghasilkan kualitas performa. Terganggunya konsentrasi pada saat latihan apalagi saat pertandingan akan timbul masalah besar pada diri pemain. Masalah yang sering muncul adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan.

Dalam melakukan *shooting* pemain haruslah bisa untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh gangguan-gangguan baik itu dari luar maupun dari dalam diri pemain itu sendiri. Tanpa konsentrasi yang baik maka pemain tidak akan bisa fokus dalam melakukan tugasnya dengan baik, dalam hal ini *shooting*. Untuk bisa fokus dalam melakukan *shooting* agar bisa maksimal maka pemain harus memiliki konsentrasi yang baik pula. Berdasarkan penjabaran di atas maka terdapat beberapa unsur yang harus dikuasai pemain dalam melakukan *shooting*. Diantaranya unsur teknik (*shooting*), kondisi fisik (koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai) dan psikologi (konsentrasi). Dimana keseluruhan unsur tersebut saling berkaitan, apabila kesemua unsur itu dapat terlaksana dengan baik, maka hasil *shooting* akan masimal. Maka dapat disimpulkan bahwa masalah -masalah tersebut selanjutnya diduga berpengaruh terhadap hasil untuk memperoleh akurasi *shooting*, yaitu setiap masalah di atas memiliki keterkaitan satu dan lainnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan hasil *shooting*. Permasalahan tersebut antara lain adalah konsentrasi, kekuatan, kecepatan, akurasi, koordinasi mata kaki, kondisi fisik, bakat, minat, serta keinginan untuk belajar *shooting*, dan daya tanggap individu yang berbeda dalam menerima materi dan pengajaran tentang teknik *shooting*.

Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain menjadi faktor penyebab dalam mencapai keterampilan *shooting* pada latihan sepakbola. Jika daya ledak otot tungkai masih kurang di saat melakukan *shooting* pada, maka dalam hasil *shootingnya* tidak akan sempurna dengan kata lain jalan bolanya tidak terlalu bertenaga pada sasaran. Hal ini akan merugikan pemain maupun pelatih karena kurang tercapai tujuan dari latihan yang diinginkan. Jika kemampuan daya ledak otot tungkai baik dalam proses melakukan *shooting* maka kemampuannya saat menendang bola akan bertenaga atau cepat.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan hasil akurasi *shooting*. Dengan adanya koordinasi mata kaki pemain dapat menentukan kearah mana bola ditempatkan. Kemampuan koordinasi mata kaki membuat pemain mampu mengambil keputusan dengan dorongan daya ledak otot tungkai akan membuat laju bola cepat dan terarah. Berbeda halnya dengan pemain yang minim koordinasi mata kakinya, mereka

akan mengalami kesulitan dalam menempatkan bola dikarenakan akurasi kurang/minim. Hal ini menyebabkan pemain dalam mengambil keputusan saat melakukan *shooting* terkesan asal-asalan dan hasil *shooting* pun jauh dari yang diharapkan. Selain itu sarana dan prasarana juga memiliki peranan yang cukup penting dalam menentukan hasil *shooting* pada saat latihan. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai pelatih dan pemain akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan kegiatan latihan khususnya pada *shooting*.

Selain kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, konsentrasi pemain juga dapat mempengaruhi hasil *shooting*. Tanpa konsentrasi, pemain akan sulit untuk bisa fokus melakukan tugasnya dengan baik, dalam hal ini tugas untuk melakukan *shooting*. Dengan adanya konsentrasi pemain dapat melakukan *shooting* dengan baik sehingga hasil *shooting* bisa maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, penelitian ini dibatasi pada masalah untuk mengetahui kontribusi dari daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah sesuai dengan apa yang akan diteliti adalah sebagai berikut ini.

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17?
3. Seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17?
4. Seberapa besar daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi berkontribusi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17.
2. Besar kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17.
3. Besar kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17.
4. Besar kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi berkontribusi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan suatu sumbangan bagi pengurus, pelatih, dan pemain.

1. **Secara teoretis**, diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian konsentrasi Pendidikan Olahraga.
2. **Secara praktis**, diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, di antaranya :
 - a. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pengurus dan pelatih PSTS Padang U-17 dalam pembuatan program latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola khususnya kemampuan *shooting*, dengan mempertimbangkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* pada sepakbola.
 - b. Sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam program pembinaan jangka panjang, serta pemanduan bakat untuk menumbuhkan kembangkan minat masyarakat
 - c. Dapat memudahkan pemain PSTS Padang U-17 dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dengan mengetahui faktor-faktor yang memberikan sumbangan dan pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi, dan
 - d. sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17 sebesar 8,20%.
2. Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17 sebesar 33,11%.
3. Konsentrasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17 sebesar 24,61%.
4. Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pada pemain PSTS Padang U-17 sebesar 75,69%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

Diperolehnya hasil penelitian bahwa daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap akurasi *shooting* pemain PSTS Padang U-17, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Sebagai implikasi atau tindak lanjut dari penelitian, bagi pelatih-pelatih yang ingin membentuk seorang pemain

yang bagus harus mempertimbangkan tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi dan konsentrasi pemainnya. Diharapkan para pemain PSTS Padang U-17 hendaknya mempunyai tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi yang relatif tinggi, dengan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi yang relatif tinggi pemain PSTS Padang U-17 akan lebih mudah dalam melakukan *shooting* dan dapat mengarahkan tepat kesasaran yang diinginkan.

Daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting*. Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Pada saat melakukan *shooting* pemain membutuhkan tenaga yang besar agar laju bola yang ditendang lebih kuat dan cepat. Maka dalam hal ini pelatih perlu memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai para pemainnya agar dapat meningkatkan kemampuan *shooting* para pemainnya.

Koordinasi mata kaki juga sangat dibutuhkan dalam keterampilan akurasi *shooting*. Koordinasi merupakan gabungan dari beberapa gerakan sehingga menghasilkan suatu pola gerakan yang baik. Dalam melakukan *shooting* yang akurat pemain harus bisa mengkoordinasikan antara mata dengan kaki. Pada saat melakukan *shooting* pemain harus melihat bola dan sasaran yang ingin dituju, dan disaat yang bersamaan kaki menendang bola sesuai dengan apa yang dilihat oleh pemain tersebut. Apabila pemain memiliki koordinasi mata kaki yang baik maka hasil dari *shooting* akan tepat kesasaran yang diinginkan. Maka dari itu pelatih juga perlu melatih

koordinasi mata kaki para pemainnya, mengingat begitu pentingnya koordinasi mata kaki dalam melakukan akurasi *shooting*.

Konsentrasi merupakan faktor yang juga mempengaruhi keterampilan akurasi *shooting*. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk dapat fokus dalam melakukan suatu tugasnya tanpa terpengaruh oleh faktor eksternal maupun internal. Saat melakukan *shooting* pemain harus fokus pada bola dan sasaran yang ingin dituju, bagian manakah pada bola yang harus ditendang dan seberapa besar tenaga yang harus dikeluarkan. Apabila pemain dapat berkonsentrasi dengan baik sebelum melakukan *shooting* maka hasil dari *shooting* juga akan lebih baik dan tepat kesasaran yang diinginkan. Oleh karena itu pelatih juga perlu untuk melatih konsentrasi para pemainnya, agar akurasi *shooting* para pemain menjadi lebih baik.

Akurasi *shooting* adalah keakuratan sebuah *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di *shooting* tersebut tepat sasaran, maksudnya ke daerah yang diinginkan oleh sipenendang. Oleh karena itu, keahlian dan keakuratan menyorangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jadi kemampuan akurasi *shooting* berarti kemampuan untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki tepat mengenai sasaran. Pelatih sangat perlu untuk melatih akurasi *shooting* para pemainnya karna jika pemain memiliki akurasi *shooting* yang baik maka akan mudah bagi pemain tersebut untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan keterampilan akurasi *shooting* pemain PSTS Padang U-17, dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk pengurus PSTS Padang U-17 dan jajarannya diharapkan dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses latihan sehingga nantinya dapat memberikan prestasi yang membanggakan.
2. Pelatih perlu memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi para pemainnya agar dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* para pemainnya.
3. Pelatih juga disarankan agar membuat materi latihan yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* dengan mempertimbangkan tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi pemain tersebut.
4. Pemain disarankan untuk dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* yang dimilikinya. Materi latihan yang diberikan pelatih akan lebih mudah diaplikasikan dan diserap oleh pemain apabila dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.
5. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap kontribusi

daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan konsentrasi terhadap keterampilan akurasi *shooting* pemain PSTS Padang U-17, diharapkan Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat berkontribusi atau meningkatkan keterampilan akurasi *shooting*.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, Fandi. dkk. 2013. Efektifitas Penggunaan Media Bantu Dan Koordinasi Buku Panduan Penulisan Tesis Program Studi Pendidikan Olahraga S2
- Cooper, Wiel. (1989) *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Depdikbud, (1991/1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: DEPDIKNAS
- Dian dkk. 2015. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain Ssb Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 1, Nomor 2: 63 – 70 Mei 2015*. Retrieved from jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/631/919
- Diwa dkk. 2016. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Sepakbola Himadiringa Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 2, Nomor 3 : 235 – 244 Agustus 2016*, Retrieved from
- Effendi, Rustam. 2016. Pengaruh Metode Latihan *Practice Session, Test Session* Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *jurnal pendidikan unsika. Volume 4 Nomor 1, Maret 2016*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/239>
- Faruq, Muhamad Muhyi. 2008. Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola. PT Gramedia Widiasarana Indonesia. <http://jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/524>
- Huda. 2012. Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap
- Ihsan N (2017) Development of Speed Measurement System for Pencak Silat Kick Based on Sensor Technology. *Jurnal N Ihsan, volume Volume 180 no 1 2017*, <http://iopscience.iop.org/1757-899X/180/1/012171>
- Iqbal, muhammad. 2015. Hubungan antara daya ledak otot lengan, kelenturan pinggang dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan lempar lembing. *Jurnal multilateral, volume 14, no. 1 juni 2015*