

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kata pendidikan dan jasmani bergabung membentuk pendidikan jasmani. Pendidikan adalah tindakan mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam diri manusia melalui usaha pengajaran dan pelatihan, dan tubuh adalah raga (jasmani) (KBBI, 1989). Namun karena jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan, maka yang dimaksud dengan jasmani di sini bukan sekedar badan, melainkan keseluruhan (manusia seutuhnya).

Makhluk jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu terhubung dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk membantu siswa mengembangkan perubahan holistik dalam sifat fisik, mental, dan emosional mereka. Baik secara fisik maupun psikis.

Pendidikan jasmani lebih secara eksplisit berkaitan dengan hubungan antara gerakan manusia dan bidang pendidikan lainnya: perkembangan tubuh jasmani dalam hubungannya dengan pikiran dan jiwa. Yang membedakannya adalah perhatiannya pada dampak perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan bagian lain dari manusia. Tidak ada bidang lain yang begitu tertarik dengan perkembangan manusia secara keseluruhan selain pendidikan jasmani. Sepak bola adalah olahraga populer di hampir setiap negara di planet ini, termasuk Indonesia.

Permainan sepakbola cukup populer jika dibandingkan dengan olahraga lainnya. Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil.

Sepak bola adalah olahraga yang menonjol dan sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia dari segala usia, baik muda maupun tua, pria dan wanita. Permainan sepak bola dimainkan di kota-kota besar dan kota-kota kecil. Karena tingginya minat publik terhadap sepak bola, olahraga ini secara bertahap berkembang popularitasnya. Namun animo masyarakat terhadap sepak bola begitu tinggi sehingga tidak sebanding dengan keberhasilan bangsa Indonesia di kancah sepak bola internasional. Seorang pemain sepak bola dapat berhasil jika dia memiliki empat karakteristik: sifat genetik atau keturunan, sifat disiplin, sifat pelatihan, dan sifat keberuntungan.

Permainan ini masuk dalam aktivitas olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. Kondisi fisik yang prima serta daya tahan yang kuat sangat diperlukan dalam sepak bola, karena permainan sepakbola berlangsung selama 2x45 menit dalam keadaan normal, dan dapat diperpanjang dengan 2x15 menit bila terjadi seri.

Sepak bola adalah olahraga yang canggih, karena menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik, serta keterampilan, untuk menciptakan permainan yang indah. Mobilitas penampilan seseorang sangat dipengaruhi bahkan ditentukan oleh kondisi fisiknya. Teknik seorang pemain sepak bola akan sangat membantunya dalam menciptakan teknik dan taktik di lapangan jika tekniknya bagus. Bakat ini hanya dapat ditingkatkan jika murid sudah dalam kondisi fisik yang baik.

Dari hasil observasi saat berada di SMPN 5 Palopo pada saat ekstrakurikuler dan melihat pertandingan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa *relative* rendah terutama pada saat menendang bola kearah gawang banyak kesempatan yang hilang pada saat menembak ke gawang lawan, karena dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk menciptakan gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menendang atau *shooting* dalam bermain sepakbola.

Siswa terus melakukan kesalahan teknis dan gerakan saat menendang bola atau menembak ke gawang lawan selama jam latihan sepak bola, menurut peneliti.

Karena kekuatan otot kaki digunakan untuk mengayunkan kaki tendangan ke belakang dan ke depan dengan cepat dan dalam waktu singkat, kekuatan otot dan keseimbangan sangat penting. Faktor kondisi fisik, terutama kekuatan dan daya ledak yang terdapat pada kaki, serta keseimbangan untuk menjaga gerak pemain, diperlukan untuk mencapai tendangan yang cepat dan keras.

Kemampuan *shooting* yang baik membutuhkan kemampuan komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan menggiring, seperti: *power*, kelincahan, dan kecepatan. Selain dari komponen fisik, kemauan siswa dalam melakukan olahraga sepak bola perlu dipertimbangkan. Salah satu, komponen fisik yang berkaitan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah daya ledak tungkai.

Daya ledak merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepak bola. Pemain sepak bola, dibutuhkan daya ledak tungkai agar hasil tendangannya bisa sempurna. Penggunaan daya ledak tungkai menjadikan *shooting* yang dilakukan akan keras dan membuat kesulitan penjaga gawang menangkap bola.

Dalam cabang olahraga sepak bola otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling besar memberikan sumbangan untuk pergerakan, seperti halnya dalam melakukan tendangan, pada pelaksanaannya *shooting* bola sangat memerlukan unsure kekuatan dan kecepatan yang tinggi.

Dalam hal ini yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari *power* tungkai, sehingga semakin besar kekuatan tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya.

Daya ledak otot tungkai dapat divariasikan dengan latihan ketepatan *shooting* bola pada permainan sepak bola. Hal ini dilakukan untuk menghindarkan dari kejenuhan pada saat latihan dan untuk meningkatkan *power* tungkai agar kemampuan *shooting* menjadi lebih baik, maka dilakukan salah satu system latihan yang paling efektif yaitu latihan berbeban. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet sehingga dapat meningkatkan kekuatan daya ledak bagi atlet.

Dalam latihan ini teknik tersebut dikombinasikan dengan beban artinya proses latihan atau kegiatan yang berfokus pada latihan teknik dengan menggunakan beban sebagai latihan intinya. Pada latihan ini tidak hanya dilakukan satu atau dua kali latihan, untuk memperoleh hasil yang maksimal maka dalam setiap latihan diharuskan melakukan secara berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan berbagai uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Palopo.
2. Masih lemahnya kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* sehingga siswa sulit melakukan shooting dengan teknik yang benar

1.3 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai pada teknik *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Palopo.
2. Apakah ada kontribusi keseimbangan pada teknik *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Palopo.
3. Apakah ada perbedaan kontribusi daya ledak dan keseimbangan pada teknik *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Palopo.

1.4 Tujuan Penelitian

Atas dasar rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah daya ledak berkontribusi pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.
2. Untuk mengetahui apakah keseimbangan berkontribusi pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.
3. Untuk mengetahui apakah daya ledak dan keseimbangan berkontribusi pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi sekolah dan guru pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam menyusun program latihan.
 - b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memacu kerjasama orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam berlatih sepakbola.
 - c. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memicu kerjasama orang tua dalam memotivasi siswa mengikuti latihan sepakbola.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah dan guru pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memilih pemain guna memperkuat tim sepakbola SMP Negeri 5 Palopo.
 - b. Bagi siswa penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bertanding.
 - c. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memunculkan rasa bangga akan prestasi yang dicapai oleh siswa dan sekolah dalam olahraga sepakbola.
 - d. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menimbulkan rasa bangga akan prestasi yang dicapai oleh siswa dan sekolah dalam olahraga sepakbola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Sepakbola

Sepak bola muncul di Inggris sekitar pertengahan abad ke-13, dengan berbagai aturan sederhana, dan dengan cepat menjadi olahraga populer. Sepak bola dilarang karena sifatnya yang kasar dan agresif. Peraturan konvensional untuk sepak bola didirikan pada pertengahan abad kedelapan belas oleh klub, kelompok universitas, dan sekolah.

Federation Internationale de Football Association (FIFA) didirikan pada tahun 1904 sebagai asosiasi sepak bola tertinggi di dunia yang bertanggung jawab untuk mengatur semua aspek olahraga. Sepak bola tidak hanya menjadi olahraga populer tetapi juga industri yang layak secara ekonomi karena semakin populer. (Sener, 2015: 10).

Ada beberapa definisi dari sepak bola menurut para ahli, menurut Muhdhor (2013: 9) sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin, 2019: 1).

Menurut Muhajir (2016: 5) Sepak bola adalah permainan sepak bola dimana para pesertanya menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk menyelamatkan lengannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri dari pemberian bola. Sudut pandang lain adalah bahwa sepak bola adalah permainan di mana tim bersaing untuk mencetak lebih banyak gol daripada kebobolan, seperti yang didefinisikan oleh aturan FIFA (Danurwinda, 2017: 5).

Menurut beberapa pengertian di atas, sepak bola adalah permainan dimana dua regu yang terdiri dari 11 pemain masing-masing memainkan bola dengan seluruh anggota badan menyelamatkan tangan untuk mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan peraturan resmi yang berlaku.

Menurut Sutanto (2016: 182), permainan sepak bola dimainkan selama dua babak masing-masing 45 menit, dengan istirahat 15 menit di antaranya. Tim yang menang adalah tim yang mencetak gol terbanyak di akhir permainan. Jika pertandingan berakhir seri, pertandingan akan diperpanjang untuk dua periode tambahan 15 menit. Jika skor tetap imbang, adu penalti akan diadakan, dengan masing-masing tim mendapat lima peluang untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti.

Dalam permainan sepak bola jumlah pemain per-tim menurut Sutanto (2016: 174) Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain. Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepak bola adalah panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola

Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013. Edisi Revisi 2017.

2.1.2 Keterampilan Dasar Sepakbola

Irianto (2010: 15) mengatakan bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepak bola secara efektif. Apabila pemain dapat mengaplikasikan teknik dasar maka permainan sepak bola akan lebih menarik. dan akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

Metode fundamental sepak bola dibagi menjadi dua kategori yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016: 47). Pertahanan proaktif yang melibatkan kontak tubuh, intersepsi, tackling, dan membersihkan area adalah taktik pertahanan paling dasar. Deception, control, passing, dribbling, shooting, dan heading adalah semua strategi dasar menyerang. Beberapa taktik fundamental tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain guna menunjang penampilan posisinya masing-masing di lapangan. Menggiring bola, mengoper, menembak, menangkap bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan, dan gerakan spontan merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan dalam sepak bola (Tutorial Olahraga, 2015: 12-13). Menerima, menggiring bola, mengoper, menembak, dan menyundul adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai semua pemain. Pemain terbaik selalu berpengalaman dalam teknik. Kemampuan pemain untuk mempelajari teknik dasar akan membantu mereka menjadi lebih dapat diandalkan.

Keterampilan dasar para pemain sangat penting dalam permainan sepak bola. Sepak bola menurut Komarudin (2011:21), adalah olahraga yang menuntut fisik dengan berbagai struktur gerakan. Menurut taksonomi gerak umum, sepak bola dapat dikatakan lengkap karena dimulai dengan gerak dasar yang menyusun suatu pola gerak yang utuh, meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan

manipulatif. Ini dianggap sebagai bakat dasar mendasar yang sangat membantu dalam pengembangan keterampilan lain yang lebih canggih.

Menurut Komarudin (2011: 21) Keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

1. Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepak bola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat dan meluncur.
2. Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk.
3. Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Teknik dasar merupakan rangkaian gerak atau gabungan dari beberapa gerakan sehingga menjadi suatu rangkaian gerak yang berkesinambungan. Adapun teknik-teknik dasar yang menjadi pondasi untuk bermain sepakbola adalah :

1. Menendang (*Shooting*)

Scoring goal tetap menjadi tugas paling sulit dalam sepakbola (Luxbacher, 2013: 94). Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam durasi waktu yang ada. Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah *shooting*. *Shooting* merupakan gerakan menendang bola ke arah gawang berkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher, 2013: 96). Laju bola yang keras dan cepat menambah peluang terciptanya gol serta beberapa variasi shooting dapat mengecoh pergerakan seorang kiper. *Shooting* dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat dan cepat sehingga laju bola juga akan *powerfull*.



Gambar 2.2 Menendang Bola

Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013. Edisi Revisi 2017.

2. Menggiring (*Dribble*)

Salah satu kemampuan yang harus dikembangkan untuk bermain sepak bola adalah *grit*. Menggiring bola didefinisikan sebagai gerakan seorang pemain menggerakkan bola kemudian mengikuti arah bola. Menggiring bola adalah tindakan menahan bola sambil bergerak sampai peluang passing atau tembakan muncul dengan sendirinya (Uberroth, 2012: 108).

Saat menggiring bola, tubuh bisa digerakkan 180 derajat ke kanan atau ke kiri. Menggiring bola membutuhkan atribut fisik seperti kekuatan kaki dan kecepatan, serta atribut mental seperti kepercayaan diri. Karena mereka memainkan bola dalam jangka waktu yang lebih lama dari strategi lainnya, pemain mau tidak mau akan menjadi fokus perhatian lawan saat menggunakan strategi ini. Karena tujuan menggiring bola adalah untuk mengoper lawan, maka teknik menggiring bola dipraktikkan dengan cepat. Menggiring bola digunakan untuk mendapatkan bola melewati lawan dan menciptakan lebih banyak ruang dalam permainan. (Luxbacher, 2013: 47).



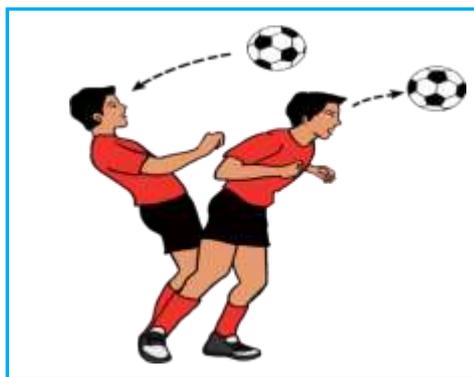
Gambar 2.3Menggiring Bola

Sumber:Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013.

EdisiRevisi 2017.

3. Menyundul (*Heading*)

Teknik memainkan bola dengan kepala dinamakan *heading*. Teknik ini digunakan saat bola berada diudara dan memiliki dua tujuan untuk ofensif maupun defensif. Tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, penerimaan lemparan kedalam, operan sundulan, clearance dapat dimainkan dengan kepala secara langsung (Luxbacher 2013: 78).



Gambar 2.4Menyundul Bola

Sumber:Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013. Edisi

Revisi 2017.

4. Menghentikan Bola (*Stop Ball*)

Teknik ini sangat membantu sebelum dapat menguasai bola, apabila bola datang terlebih dahulu pemain harus dapat menghentikan bola. Kemampuan menghentikan bola adalah untuk meredam laju bola apabila pemain ingin mendapatkan bola sehingga bola tersebut tidak terpantul terlalu jauh. Ada beberapa teknik untuk dapat menghentikan bola yaitu dengan menggunakan kaki, paha, dada (Wargadinata, 2013: 29).



Gambar 2.5 Menghentikan Bola

Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013.
Edisi Revisi 2017.

5. Mengoper bola (*Passing*)

Sepak bola adalah olahraga tim di mana pemain harus bekerja sama untuk menang. Ada sebelas pemain dengan tujuan yang sama pada waktu yang sama. Kemampuan passing pemain sepak bola sangat penting untuk keberhasilannya (Dooley & Titz, 2010: 8).

Passing merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menyatukan tujuan tim. Passing dipisahkan menjadi dua jenis: ascending (melonjak) dan descending (turun) (sepanjang tanah). Teknik passing yang dipilih ditentukan pada situasi dan jarak di mana bola harus diserahkan. (Luxbacher, 2013: 34).



Gambar 2.6 Mengoper Bola

Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kurikulum 2013. Edisi Revisi 2017.

2.1.3 Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola

Menurut Luxbacher (2013:15), menembak adalah tendangan dengan punggung kaki yang sering digunakan untuk melakukan bola yang panjang, keras, dan terarah; dalam kebanyakan kasus, tendangan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang. Menurut Manurung (2019:3), gerakan menendang dapat terjadi jika otot tungkai berkontraksi, oleh karena itu kekuatan otot tungkai yang baik dapat mendukung gerakan menendang bola ke arah gawang atau menembak bola. Menurut Adityatama (2017:86)

Salah satu taktik penting dalam sepak bola adalah menembak bola ke gawang dengan akurat, tetapi itu adalah kemampuan yang sulit untuk dikuasai, terutama untuk pemain yang tidak berpengalaman. Dalam sepak bola, tujuannya adalah untuk membuat tembakan yang tepat dan mencetak poin pada setiap permainan, yang merupakan persyaratan bagi sebuah tim untuk dianggap sebagai pemenang. Akibatnya, keterampilan menembak dasar dalam permainan sepak bola sangat penting untuk dikuasai.

Namun, keterampilan gerakan dasar lainnya tidak boleh diabaikan. Kebiasaan dan penguasaan metode menembak yang efektif dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan seorang pemain dalam memasukkan bola ke gawang. Selanjutnya, tembakan kuat di dekat area gawang meningkatkan kemungkinan mencetak gol.

Salah satu taktik penting dalam sepak bola adalah menembak bola ke gawang dengan akurat, tetapi itu adalah kemampuan yang sulit untuk dikuasai, terutama untuk pemain yang tidak berpengalaman. Dalam sepak bola, tujuannya adalah untuk membuat tembakan yang tepat dan mencetak poin pada setiap permainan, yang merupakan persyaratan bagi sebuah tim untuk dianggap sebagai pemenang. Akibatnya, keterampilan menembak dasar dalam permainan sepak bola sangat penting untuk dikuasai.

Namun, keterampilan gerakan dasar lainnya tidak boleh diabaikan. Kebiasaan dan penguasaan metode menembak yang efektif dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan seorang pemain dalam memasukkan bola ke gawang. Selanjutnya, tembakan kuat di dekat area gawang meningkatkan kemungkinan mencetak gol.

Menurut Sukarman (2018:2) *shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang bisa diandalkan. Menurut Aji (2016: 26), Ada beberapa prinsip penyelesaian akhir (*shooting*).

- a. Akurasi, finishing hanya melewati bola ke gawang melewati kiper
- b. Power, ditentukan oleh kecepatan kaki di titik kontak dan teknik yang digunakan
- c. Penyelarasan tubuh, jika memungkinkan, lutut berada di atas bola dan pinggul serta bahu mengarah ke target
- d. Mengunci engkel, jari kaki mengarah ke bawah
- e. Perkenaan dengan bola, kaki yang tidak menendang ditempatkan dengan nyaman di samping ujung jari kaki mengarah ke sasaran.

Menurut Aji (2016: 2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu: teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar, dan teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung.

- a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji(2016: 2) tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang.

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:2):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
2. Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan kearah bola.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.
9. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.

b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh”.

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:3):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak bola.
2. Letakan kaki tumpuan disamping bola.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.

4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar kedalam dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan kedepan, kearah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan kedepan.
9. Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.

c) Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji (2016:3-4):

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap gerak arah bola.
2. Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut agak ditekuk.
3. Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
5. Pandangan terpusat pada bola.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kebelakang, lalu ayunkan kedepan kearah bola.
7. Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan kedepan.
9. Terakhir pandangan mengikuti gerak arah bola.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting*

Akurasi merupakan kedekatan antara nilai yang terukur, nilai rata-rata hasil analisis dengan nilai yang diterima sebagai nilai sebenarnya, baik nilai konveksi, nilai sebenarnya, ataupun nilai rujukan.

Menurut poerwadarminta (Nasuha, 2014: 7), “kata dasar dari ketepatan adalah tepat berarti betul atau lurus (arahnya, jurusnya). Kena benar (sasaranya,

tujuannya, maksudnya), dan persis, tak selisi sedikit juga, tak kurang dan tak lebih. Jitu (tentang aturan, tindakan)”. Hal serupa juga dijelaskan sajot dalam (Nasuha, 2014: 8), “Kata inti ketepatan adalah benar, yang mengandung makna benar atau lurus,” kata Poerwadarminta (Nasuha, 2014: 7). (arah, arah). Harus benar (sasaran, tujuan, maksud), dan tidak boleh ada penyimpangan, tidak kurang atau tidak lebih. Ketat (dalam hal aturan dan perilaku)”. “Akurasi atau akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur gerakan bebas menuju suatu sasaran,” kata Sajot (Nasuha, 2014: 8). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Demikian pula menurut Suharno dalam (Nasuha, 2014: 9), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif
2. Besar dan kecilnya (luas dan sempit) sasaran.
3. Ketajaman indra dan pengatur syaraf.
4. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
5. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
6. Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan.
7. Feeling dari anak latihan serta ketelitian.
8. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Menurut pengertian di atas, dapat di simpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu benda ke sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. ketepatan tendangan permainan sepak bola dapat diartikan kemampuan aktifitas seseorang untuk menendang atau menempatkan bola kearah tertentu sesuai dengan keinginan.

Dalam sepak bola, akurasi, antara lain, sangat penting. Akibatnya, akurasi adalah keterampilan yang harus dipelajari. Pentingnya akurasi tendangan sasaran adalah untuk memaksimalkan setiap peluang yang muncul selama pertandingan sepak bola. Keuntungan dari peningkatan akurasi penargetan adalah akan lebih

mudah bagi pemain untuk mencetak gol sebanyak mungkin dan memenangkan pertandingan.

2.1.5 DayaLedakTungkai

Kurniawan (2015) mengatakan bahwa “power dapat dikatakan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersamaan dalam melakukan suatu gerakan”, menurut mylsiayu. Sementara itu, Satojo mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan tertinggi dalam waktu sesingkat mungkin. Seorang pemain membutuhkan banyak daya ledak untuk mendapatkan banyak kekuatan dan kecepatan.Hidayat(2018).

Daya atau daya ledak kadang-kadang dikenal sebagai daya otot atau daya ledak. Menurut Harsono, “power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan secara maksimal, dalam waktu yang sangat singkat” dan Satojo, “power adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal, dengan sedikit usaha yang dikerahkan dalam waktu sesingkat mungkin.” "Kekuatan eksplosif," menurut Nala, "adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan semua kekuatan seseorang dalam waktu singkat."”Hidayat(2018).

Daya ledak dapat dinyatakan sebagai kekuatan exsplosif dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang cepat dan kuat, kedua unsur ini saling mempengaruhi. Dalam (Irawadi Hendri, 2014) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagiannya secara kuat dan kecepatan yang tinggi. (Bafirman dan Agus, juga mengatakan, “daya ledak adalah salah satu dari komponen dari biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga”. Aljundy R dan A Yudi.(2014).

daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Azzannul, 2019). Dalam meningkatkan explosive power seseorang, banyak sekali bentuk-bentuk latihannya.

Salah satu diantaranya yaitu adalah latihan gerak dasar, latihan gerak dasar/persiapan merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-

ulang menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan dalam berkontraksi, hal ini juga sejalan dengan upaya untuk meningkatkan explosive power seorang atlet, dengan menggunakan kekuatan otot tungkai untuk menolak dan kecepatan kontraksi otot untuk melompati bak lompatan (Febrionaldi, 2020). Wahyuni dan Donie (2020).

Daya ledak defenisikan sebagai salah satu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat singkat. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Elemen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berolahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, sprint dan tendangan. Otot tungkai kaki secara anatomi adalah dari tungkai bagian bawah dan tungkai bagian atas dan otot tungkai belakang. Akmal (2016).

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. daya ledak ialah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh (Suharto Hp) dan menurut Sajoto adalah kemampuan seseorang melakukan kekuatan yang maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sukma satria putra (2014).

Unsur dasar power adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai. Menurut Suharno HP ciri-ciri latihan Power adalah : 1) melawan beban relatif ringan, berat beban sendiri, dapat pula tambahan beban luar yang ringan, 2) gerakan relatif aktif, dinamis, dan cepat, 3) gerakan-gerakan merupakan satu gerak yang singkat, serasi dan utuh, 4) bentuk gerak bisa cyclic atau acyclic , dan 5) intensitas kerja ubmaksimal atau maksimal. Sukma satria putra (2014).

Menurut Fajar Kurniawan Sudiarto (2013:15) daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam ketrampilan gerak dalam berbagai cabang

olahraga. Dapat disimpulkan bahwa, daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Untuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif. Komponen gerak yang sangat penting

Pengertian daya ledak berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang artinya eksplosif power. Eksplosif artinya meledak atau ledakan, dan power 13 artinya tenaga atau daya. Jadi eksplosif power adalah tenaga ledak atau daya ledak dengan kekuatan yang eksplosif (Sukma Satria Putra, 2014:12).

Menurut Munawaroh (2016: 19-20) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan kondisi yang berada di dalam dari individu, yaitu:

a. Usia

Seseorang waktu berusia 5-15 tahun terjadi penambahan sarkomer otot sehingga terjadi hipertropi otot dan terjadi pertumbuhan massa otot serta pematangan saraf. Pertumbuhan masa otot juga terjadi saat umur 17-18 tahun yang ditandai dengan meningkatnya myofibril, aktin, myosin, sarkoplasma dan jaringan ikat. Saat usia 20-30 tahun baik laki-laki maupun perempuan kekuatan otot telah mencapai puncak dan jika tidak diberi latihan maka kekuatan otot akan menurun.

b. Jenis Kelamin

Otot wanita dapat mencapai tekanan maksimum kontraksi yang dihasilkan oleh pria, yaitu antara 3 dan 4 kg/cm. Oleh karena itu, sebagian besar perbedaan penampilan otot secara keseluruhan terletak pada persentase tambahan tubuh pria yaitu otot. Sedangkan menurut Bompa dalam Munawaroh (2016: 19) kekuatan otot pada laki-laki sedikit lebih kuat dari pada kekuatan otot perempuan pada usia 10-12 tahun. Perbedaan kekuatan yang signifikan terjadi seiring pertambahan umur, di mana kekuatan otot laki-laki jauh lebih kuat daripada wanita. Dapat disimpulkan bahwa ukuran sebuah otot merupakan faktor penentu kekuatan atau daya ledak dari seseorang. Kaum pria lebih dominan dari pada wanita.

c. Berat Badan

Beberapa penelitian menentukan hubungan antara lemak tubuh dan performa (penampilan permainan) pemain pada pria usia muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kegemukan memiliki pengaruh yang besar terhadap performa dan tes-tes kemampuan atletik. Penelitian lain menunjukkan bahwa kegemukan tubuh berhubungan dengan keburukan performa seseorang pada berbagai tes antara lain: *speed test*, *endurance test*, *balance test*, *agility test*, dan *vertical jump test*.

d. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan komponen beberapa indikator status gizi sehingga pengukuran tinggi badan secara akurat sangatlah penting untuk menentukan nilai IMT (Indeks Masa Tubuh). IMT berguna sebagai indikator untuk menentukan adanya indikasi kasus KEK (Kurang Energi Kronik) dan kegemukan (obesitas).

2. Faktor eksternal

a. Intensitas latihan

Menurut Pardijono (2011: 23) intensitas latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang telah ditentukan. Intensitas pelatihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup, apabila intensitas suatu latihan tidak memadai, maka pengaruh pelatihan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sangat kecil atau tidak sama sekali. Sebaliknya apabila intensitas pelatihan terlalu tinggi kemungkinan dapat menimbulkan cedera atau sakit.

b. Lama latihan

Lama latihan atau durasi latihan adalah berapa minggu atau bulan program latihan itu dijalankan sehingga seorang dapat mencapai kondisi yang diharapkan. Lama latihan ditentukan berdasarkan kegiatan latihan per minggu, per bulan atau aktivitas latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per menit atau jam. Lama latihan berbanding terbalik dengan dengan intensitas latihan.

Bila intensitas latihan tinggi maka durasi latihan lebih singkat, sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka durasi latihan lebih panjang. Menurut Sajoto dalam Pardijono (2011: 23) mengatakan bahwa “lama latihan hendaknya 4-8

minggu”, sedangkan menurut Harsono dalam Pardijono (2011: 43) berpendapat bahwa “untuk tujuan olahraga prestasi, lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20-30 menit”.

c. Frekuensi latihan

Menurut Pardijono (2011: 24) frekuensi latihan adalah jumlah latihan intensif yang dilakukan dalam 1 minggu. Menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan kemampuan seseorang, karena kemampuan setiap orang berbeda-beda. Bila frekuensi latihan berlebih dapat mengakibatkan cedera, tetapi bila kurang maka tidak memberikan hasil karena otot sudah kembali semula sebelum latihan. Latihan sebaiknya dilakukan 3 kali dalam satu minggu untuk memberi kesempatan bagi tubuh beradaptasi dengan beban latihan.

2.1.6 Pengertian Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik. Keseimbangan tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan (Setia Pahlevi, 2016:11).

Keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu bagian integral dari hampir setiap tugas gerak dan sering disebut dengan postural control (mengontrol sikap badan), yang merupakan suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan (Dhimas Angga Pribadi, 2016:43).

Komponen kesegaran jasmani sangatlah penting dalam mengikuti pertandingan, diantaranya statis dan dinamis. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan keseimbangan posisi saat berdiri, berlari, lompat maupun menendang bola. Tetapi pemain sepak bola lebih membutuhkan keseimbangan pada saat bergerak atau keseimbangan dinamis yang baik karena pergerakannya yang aktif dilapangan. Tanpa adanya keseimbangan yang baik, pergerakan cepat akan mengrah pada ketidak mampuan mengontrol gerakan akibatnya resiko jatuh akan semakin besar dan membuat performa pemain dilapangan menjadi turun. Hal ini tentunya sangat merugikan baik untuk prestasi club maupun prestasi pemain itu sendiri

Menurut Ni Luh Putu Indrawathi, S.Pd., M.Fis.(2017:29) ada 2 macam keseimbangan yaitu:

1. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.
2. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang tubuh dalam keadaan bergerak.

Keseimbangan static maupun keseimbangan dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Setiap posisi tubuh dalam kondisi static maupun dinamik untuk melaksanakan tugas sehari-hari ataupun dalam melaksanakan aktifitas normal keolahragaan keseimbangan sangatlah dibutuhkan pemain .

2.2 Penelitian Terdahulu

1.Nurdiansyah. 2018. Kontribusi daya ledak tungkai, dan kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada murid SDN 22 Maros. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bersifat kontributif yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada murid SDN 22 Maros. Penelitian ini dilaksanakan pada populasi murid SDN 22 Maros, menggunakan sampel yang diperoleh secara random sebanyak 40 murid. Pengumpulan data menggunakan instrumen pengukuran daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki, tes keseimbangan dinamis, dan tes kemampuan menendang bola. Adapun dianalisis data menggunakan teknik analisis koefisien korelasi tunggal dan regresi. Dan dari hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Negeri 22 Maros. sebesar = 75.40 % dengan koefisien regresi sebesar $\beta = 0.868$ ($p=0,000$), (2) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Negeri 22 Maros. sebesar = 64.60 % dengan koefisien regresi sebesar $\beta = -0.804$ ($p=0,000$). (3) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Negeri 22 Maros. sebesar = 44.00 %, dengan koefisien regresi sebesar $\beta = 0.663$ (

$p=0,000$). (4) Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Negeri 22 Maros. Sebesar 78.1 %. dan $F = 42,710$ ($p=0,000$). dan persamaan regresi $Y = 9.412 + 0.639 X_1 - 0.229 X_2 + 0.062 X_3$.

2. Yahya Adi Wijanarko 2021. "Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo." *Shooting* sering digunakan pada permainan sepak bola dalam ruangan atau yang biasa disebut dengan futsal menjadi salah satu senjata yang berguna sebagai pencetak gol dan memperoleh kemenangan saat pertandingan. Faktor penunjang untuk melakukan shooting yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah tim futsal SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo. Populasi penelitian ini adalah 1 tim futsal yang berisi 14 pemain dari SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu berbentuk tes. Instrumen penelitian ini antara lain nomogram lewis, modifikasi bass test, test shooting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar nilai kontribusi/sumbangan dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting futsal. Hasil dari penelitian ini didapatkan adanya kontribusi/sumbangan dari daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal 65%, sedangkan kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan shooting 34%.

3. M. Adam Mappaopo, S.Pd., M.Pd 2010. Kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan menendang bola ke gawang pada permainan sepakbola club gelora kabupaten Sinjai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang dalam permainan sepakbola pemain Club Gelora Kabupaten Sinjai. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian analisis kuantitatif dengan sampel pemain sepakbola Club Gelora Kabupaten Sinjai yang berjumlah 30 orang. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan analisis korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan Daya ledak tungkai memberi kontribusi terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang dalam permainan sepakbola

sebesar 48,7%, dan keseimbangan memberi kontribusi terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang dalam permainan sepakbola sebesar 44,6%. Sedangkan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang dalam permainan sepakbola Club Gelora Kabupaten Sinjai sebesar 64,4%.

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan (Riduwan,2015:34). Sehubungan dengan hasil observasi tingkat kemampuan teknik dasar bermain sepakbola. Tingkat kemampuan teknik dasar setiap pemain yang berbeda-beda dalam bermain sepakbola sehingga kemampuan teknik dasar sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan seseorang salah satunya yaitu teknik *shooting*.

Berdasarkan kajian teori dan latar belakang pada penelitian ini, peneliti akan membahas kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo. Untuk lebih jelasnya peneliti menggambarkan kerangka berfikir sebagai berikut :



Gambar 2.14 Skema Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2014 :64).

Berdasarkan tinjauan pustaka dan teori maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Diduga ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap keterampilan *shooting* bola kegawang dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.
2. Diduga ada kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan *shooting* bola kegawang dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.

3. Diduga secara bersama-sama ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo.

BAB III

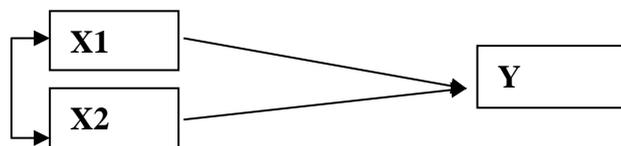
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Teknik pengambilansampel ini adalah secara *purposivesampling* yaitu hanya pesertadidik putra yang berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelittian ini adalah: kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap *shooting* dalam permainan sepakbola pada ekstrakulikuler SMP Negeri 5 Palopo. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi menggunakan produc moment.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat korelatifpada penelitian ini terdapat tiga variabel yang dilibatkan, terdiri dari dua variabel terikat dan satu variabel bebas .

Kedua variabel bebas tersebut yaitu kontribusi daya ledak tungkai(X1) dan variabel bebas kedua keseimbangan (X2) sedangkan variabel terikatnya adalah*shooting* dalam permainan sepakbola(Y)



Gambar 2.15 Desain Penelitian

3.2 Lokasi Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMPN 5 Palopo yang beralamatkan di Jl. Dr Ratulangi, Temmaleba kecamatan bara Kota Palopowaktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan.

3.3 Profil Sekolah

Hasil observasi yang didapatkan SMPN 5 Palopo yang beralamatkan di Jl. Dr Ratulangi, Temmaleba kecamatan bara Kota Palopo. Didirikan pada tahun 1984 dengan luas lahan 20000m, SMPN 5 Palopo yang kini berakreditas A dipimpin oleh

kepala sekolah Wagiran,S.Pd.,M.Eng dan didampingi guru yang berjumlah 32 orang, jumlah siswa laki-laki 299 orang dan jumlah siswi perempuan 242orang.

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, (2016:80),”Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. ”Jadi populasi bukan hanya orang tapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Dalam penelitian ini jumlah populasi pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Palopo sebanyak 20 orang.

Menurut sugiyono (2017:118) sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian akan mengambil sampel dari populasi itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative.Melihat dari populasi yang ada dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler diambil berjumlah 20 orang maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa,

Menurut Sugiyono, (2016: 85)*Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Dalam sebuah penelitian, seseorang peneliti harus menitik beratkan perhatiannya terhadap sesuatu yang akan diteliti yakni objek penelitian.variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian , variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk jipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal yang akan diteliti tersebut,

kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel yang akan digunakan adalah variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).,

Dalam penelitian ini, variabel independennya (variabel bebas) adalah kontribusi daya ledak tungkai (X1) dan variabel independen keduanya adalah keseimbangan (X2), sedangkan variabel dependennya (variabel terikat) adalah *shooting* dalam permainan sepakbola. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Peran serta dari kekuatan otot dan keseimbangan sangat menentukan, karena power otot tungkai berfungsi untuk mengayunkan kaki tendangan ke arah belakang kedepan dilakukan dengan cepat dan dalam waktu yang relative singkat. Guna mendapatkan tendangan yang cepat dan keras dibutuhkan factor kondisi fisik yaitu kekuatan dan *eksplosif power* (daya ledak) yang terdapat pada tungkai kaki dan keseimbangan berfungsi untuk mempertahankan gerakan pemain.

Shooting dalam sepakbola merupakan usaha seseorang pemain untuk menembakkan bola ke arah gawang secara langsung. Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim atau regu dan setiap tim memainkan 11 pemain. Bahan pembuatan bola yaitu dari kulit, sepakbola sendiri adalah olahraga terpopuler di seluruh dunia. Tujuan permainan ini ialah mencetak bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, di dalam sepakbola hanya penjaga gawang lah yang boleh menyentuh bola dengan tangan

3.6 Jenis dan Sumber Data

3.6.1 Jenis Data

Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka. Dalam hal ini data kuantitatif yang diperlukan adalah: jumlah guru, siswa dan karyawan, jumlah sarana dan prasarana, dan hasil angket (Sugiyono, 2010 :15)

3.6.2 Sumber Data Data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang di peroleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti.

3.7 Instrument Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:133) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2013: 136) “instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes pengembangan tes kecakapan bermain sepakbola *David Lee* yang telah dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010). Menurut Subagyo Irianto (2010:79), untuk mengetahui tingkat kesahihan (validitas) tes, maka hasil pengembangan tes kecakapan “David Lee” selanjutnya dikorelasikan dengan hasil tes kecakapan “David Lee”.

Sarana dan prasarana penunjang :

1. Lapangan dengan ukuran 9 x 20 meter
2. Bola sepak ukuran 5 sebanyak 3 buah
3. *Cone* atau corong sebanyak 5 buah
4. Gawang kecil untuk *passing* bawah dengan ukuran tinggi 60 cm dan lebar 2 meter
6. Sempritan
7. meteran

3.8 Teknik Pengumpulan Data

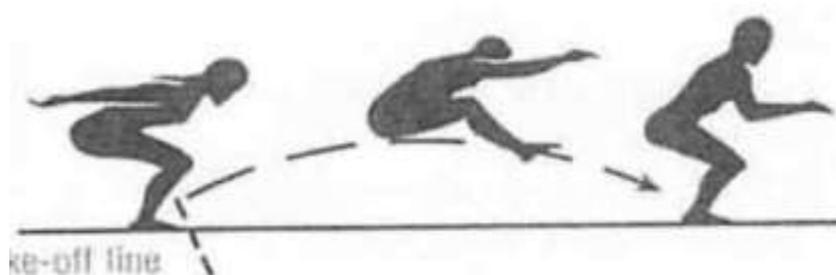
Untuk memperoleh data empirik untuk menguji hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data dari variabel-variabel yang terlibat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, meliputi: koordinasi mata kaki, keseimbangan,. Dalam pelaksanaan item-item tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel-variabel penelitian.

a. Tes daya ledak

- Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai
- Alat dan fasilitas : Meteran, lakban
- Pelaksanaan : Orang yang akan melakukan *standing broad jump* berdiri pada garis yang telah disediakan, dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45°, kedua

lengan lurus ke belakang, kemudian menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Dalam tes ini diberikan 3 (tiga) kali percobaan.

Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam garis sampai batas tumpuan kaki atau badan yang terdekat dengan garis dari 3 (tiga) kali percobaan.



Gambar 3.1 *Standing Broad Jump*

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes *Standing Broad Jump*

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	$\geq 2,25$	$\geq 2,10$
Baik	2,14 - 2,24	1,90 - 2,09
Sedang	2,03 - 2,13	1,80 - 1,89
Kurang	1,70 - 2,02	1,51 - 1,79
Sangat Kurang	$\leq 1,69$	$\leq 1,50$

Sumber : Heri Yanto, 2016

b. Tes Keseimbangan

1) Alat Yang Digunakan

- a) Ruang yang datar
- b) Stopwatch
- c) Lakban/solasi
- d) Alat tulis menulis
- e) Meteran

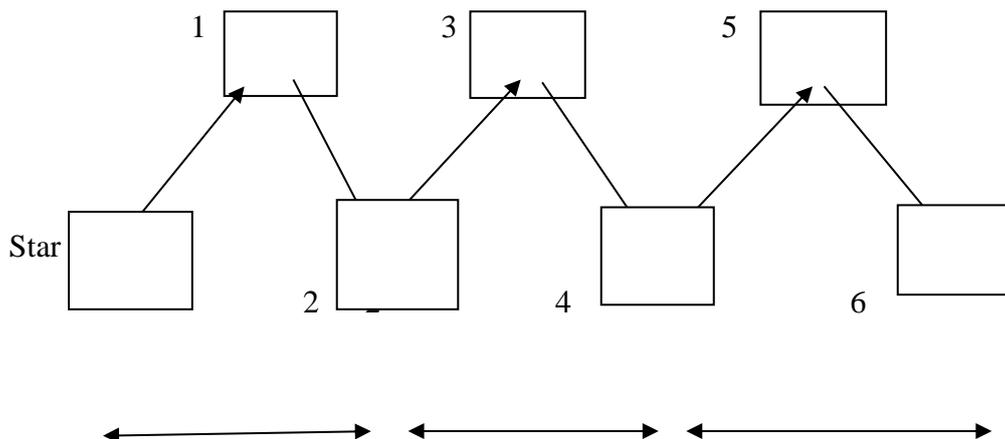
2) Petugas

- a) pemandu tes sekaligus sebagai pengukur

b) pencatat skor

Pelaksanaan

Peserta tes berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke tanda pertama bertumpu pada kaki kiri, kemudian sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ketanda yang kedua bertumpu pada kak kanan kemudian pertahankan selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki yang lain melompat dan mempertahankan posisi statis selama 5 detik sampai tes ini diselesaikan.ujung telapak kaki peserta harus benar benar menutupi setiap tanda pita yang telah disediakan.percobaan dikatakan berhasil apabila setiap pita tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai /tanah dan bagian tubuh lainnya tidak boleh menyentuh tanah.



Gambar 3.2 Tes Keseimbangan

1. Pengukuran *Shooting*

Untuk mengukur keterampilan *shooting* bola ke arah gawang

1. Alat yang digunakan

1. Bola
2. Gawang
3. cone
4. Tali

2. Petunjuk pelaksanaan

1. Teste berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 10 meter didepan gawang atau sasaran.
2. Tidak ada aba-aba dari tester
3. Setelah siap menendang tester langsung diperbolehkan menendang bola
4. Diberikan 3 kali kesempatan untuk shooting dan di ambil hasil terbaik

3.9 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji t. sebelumnya dilakukan uji deskriptif dengan menggunakan *kolmogorov smirnov test*, uji homogenitas, dan uji *t paired sample t test* menggunakan SPSS 26.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Deskriptif

Sampel penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 5 Kota Palopo, yang beralamat di Jalan Dr Ratulangi, Temmalebakecamatan bara Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini terlaksana pada tanggal 14 Oktober 2021

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kontribusi daya ledak dan keseimbangan terhadap ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola. Tes dilakukan dengan menampilkan sample secara bergantian dalam melakukan *shooting* ke arah gawang yang telah diberi *cones*. Pemberian nilai menggunakan instrumen penilaian yang dikhususkan dalam melakukan *shooting* pada permainan sepak bola. Pemberian dinilai didasarkan pada *cones* (target) yang telah ditentukan.

Tabel 4.1.1 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Daya Ledak	20	1.38	1.74	3.12	2.4210	.40112	.161
Keseimbangan	20	17.00	13.00	30.00	22.5500	4.72925	22.366
Shooting	20	6.00	8.00	14.00	10.9000	1.68273	2.832
Valid N (listwise)	20						

Berdasarkan tabel 4.1.1 yang merupakan hasil analisis deskriptif data daya ledak, keseimbangan, *shooting*, dan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Analisis deskriptif data daya ledak, diperoleh nilai N 20, range 1.38, minimum 1.74, maksimum 3.12, mean 2.4210 dan Std. deviation 4.0112 dan Nilai variance yang diperoleh sebesar 165.
- b. Analisis deskriptif data keseimbangan, diperoleh nilai N 20, range 17.00, minimum 13.00, maksimum 30.00, mean 22.5500 dan Std. deviation 4.72925 dan Nilai variance yang diperoleh sebesar 22.366.
- c. Analisis deskriptif data *shooting*, diperoleh nilai N 20, range 6.00, minimum 8.00, maksimum 14.00, mean 10.9000 dan Std. deviation 1.68273 dan Nilai variance yang diperoleh sebesar 2.832

Hasil – hasil analisis deskriptif data daya ledak, keseimbangan, *shooting* dan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola yang telah diuraikan di atas, pada dasarnya hanya merupakan gambaran umum data hasil penelitian dari variabel – variabel yang terlibat dan belum menunjukkan hasil penelitian yang sebenarnya. Untuk mengetahui nyata secara statistik hasil penelitian yang sebenarnya, maka data hasil penelitian tersebut akan dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan teknik statistik inferensial untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan.

4.1.2 Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Syarat analisis yang harus dipenuhi untuk diberlakukannya teknik statistik dalam pengolahan data penelitian ini adalah normalitas distribusi sampel. Pada dasarnya data hasil penelitian yang akan dianalisis secara statistik, harus memenuhi ketentuan – ketentuan analisis terutama normalitas distribusi sampel.

Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui bahwa data dari variabel – variabel yang terlibat destribusi normal.

Teknik pengujian normalitas distribusi sampel yang digunakan adalah analisis Shapiro-Wilk. Secara jelas hasil – hasil analisis Shapiro-Wilk dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil perhitungan tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 4.1.2. Rangkuman hasil pengujian normalitas distribusi sampel.

No	Variabel	Nilai Probabilitas (Sig)	A	Ket
1	Daya ledak	362	0,05	Normal
2	Keseimbangan	598	0,05	Normal
3	shooting	347	0,05	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap – tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian normalitas data daya ledak diperoleh nilai probabilitas = 362 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data data ledak yang diperoleh berdistribusi normal.
- b. Dalam pengujian normalitas data keseimbangan diperoleh nilai probabilitas = 598 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0.05$. Dengan demikian data keseimbangan yang diperoleh berdistribusi normal.
- c. Dalam pengujian normalitas data *shooting* diperoleh nilai probabilitas = 347 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0.05$. Dengan demikian data *shooting* yang diperoleh berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh adalah berdistribusi normal. Oleh karena itu syarat – syarat analisis dari data variabel – variabel penelitian ini telah terpenuhi.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis – hipotesis penelitian yang akan diuji kebenarannya adalah sebagai berikut:

1. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 palopo

Hipotesis statistik:

$$H_0 : \beta \times 1y = 0$$

$$H_1 : \beta \times 1y \neq 0$$

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.977	1.774		2.241	.038
	Daya Ledak	2.860	.723	.682	3.953	.001

a. Dependent Variable: Shooting

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi antara daya ledak dengan keseimbangan, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 682 dan nilai $t = 3.953$ ($sig = 001$).

Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya ledak dengan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola.

Hal ini memiliki makna bahwa menurunkan waktu keseimbangan yang lebih baik akan meningkatkan *shooting*.

2. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 palopo

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \beta_{x_2y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_2y} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.050	1.240		13.754	.000
	Keseimbangan	-.273	.054	-.767	-5.064	.000

a. Dependent Variable: Shooting

Dari hasil analisis regresi antara keseimbangan, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar -767 dan nilai $t = -5.064$ ($sig = 000$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan shooting.

Hal ini memiliki makna bahwa menurunkan waktu keseimbangan akan meningkatkan kemampuan *shooting*.

3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMP Negeri 5 palopo

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \beta \times y = 0$$

$$H_1 : \beta \times y \neq 0$$

Hasil pengujian :

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.182	3.162		3.852	.001
	Daya Ledak	1.327	.799	.316	1.660	.115
	Keseimbangan	-.199	.068	-.560	-2.940	.009

a. Dependent Variable: Shooting

Dari hasil analisis regresi *shooting*, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar -560 dan nilai $t = -2.940$ ($\text{sig} = 009$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola .

4.2. Pembahasan Hasil Penelitian

4.2.1 Kontribusi daya ledak terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola.

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dan dalam waktu yang singkat. Dengan daya ledak yang baik akan membuktikan bahwa untuk melakukan *shooting* sangat dibutuhkan elemen ini. Daya ledak dalam *shooting* dibutuhkan untuk melakukan tendangan yang keras,

cepat, dan terarah, sehingga kiper tidak dapat menghadang bola. Daya ledak sangat berperan terhadap *shooting*.

Dalam permainan sepakbola kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor penting (Luxbacher 2001:32), karena *shooting* adalah senjata untuk menghasilkan poin atau gol untuk memenangkan sebuah pertandingan, sehingga diperlukan daya ledak untuk menghasilkan tendangan yang kuat, keras dan terarah.

4.2.2 Kontribusi Keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola.

Kemampuan otot tungkai diperlukan agar menghasilkan tenaga yang maksimal dalam tendangan, sedangkan keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan ruang yang cukup untuk mengambil awalan sebelum melakukan tendangan. Keseimbangan tidak hanya untuk melakukan tendangan namun juga berfungsi lain ketika berlari dengan cepat, melompat tinggi yang juga digunakan ketika bermain sepakbola.

Keseimbangan adalah cara seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh secara statis maupun dinamis. Keseimbangan sangat penting, karena seseorang dapat melakukan koordinasi gerakan dan beberapa ketangkasan dalam unsur kelincahan (Agustiawan, A: 2018). Menurut (Syarif Hidayat: 2014), keseimbangan terbagi menjadi atas dua jenis antara lain:

1. Keseimbangan statis yaitu posisi tubuh dalam mempertahankan sikap diam tanpa ada gerakan dengan ruang yang terbatas, contohnya berdiri di atas kursi.
2. Keseimbangan dinamis yaitu posisi tubuh dalam mempertahankan kemampuan pada waktu bergerak, contohnya ski air, sepatu roda, dan lain-lainnya. Saat melakukan tendangan ke arah gawang dalam permainan futsal keseimbangan yang digunakan dalam teknik ini adalah keseimbangan dinamis (*dynamic balance*).

Keseimbangan dinamis mengacu pada posisi tubuh ketika melakukan gerakan utama saat melakukan tendangan, satu kaki pemain menjadi tumpuan. Mengenai pentingnya keseimbangan dinamis pada permainan sepakbola, latihan

keseimbangan yang dilakukan atlet telah terbukti dapat menurunkan resiko terjadinya jatuh dan cedera seperti *sprain* dan *strain ankle* (Adam, 2013). Keseimbangan dinamis juga sangat diperlukan dalam melakukan teknik-teknik bermain sepakbola untuk mendapatkan efektivitas serta efisiensi dalam bermain, diantaranya mengumpan, menahan bola, menggiring bola, dan menembak, (Riyadi: 2013).

Hal ini didukung oleh penelitian Sukma Satria Putra yang meneliti tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu” dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kontribusi kekuatan otot tungkai dengan hasil dari kemampuan shooting futsal sebesar 62.41%.

Andir agustiawan juga meneliti tentang “pengaruh daya ledak tungkai, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan futsal” dan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa :

- 1) adanya suatu pengaruh langsung daya ledak tungkai pada kepercayaan diri pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap permainan futsal sebesar 0.503 atau 50.3%.
- 2) adanya suatu pengaruh langsung keseimbangan pada kepercayaan diri terhadap pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap permainan futsal sebesar 0.332 atau 33.2 %.
- 3) adanya suatu pengaruh langsung daya ledak tungkai pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.605 atau 60.5%.
- 4) adanya suatu pengaruh langsung keseimbangan pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.356 atau 35.6%.
- 5) adanya suatu pengaruh langsung kepercayaan diri pada kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara terhadap pemain futsal sebesar 0.375 atau 37.5%.
- 6) adanya suatu pengaruh daya ledak tungkai melalui kepercayaan diri terhadap kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.188 atau 18.8%.

7) adanya suatu pengaruh keseimbangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting pemain siswa SMP 1 Sinjai Utara dalam permainan futsal sebesar 0.124 atau 12.4%. Hasil dari pengujian hipotesis penelitian ini di peroleh : 1). Adanya suatu kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan shooting karena nilai R hitung yang di peroleh sebesar 0.809 lebih besar dari nilai R tabel 0.5324, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa daya ledak dan keseimbangan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola di SMPN 5 Palopo.

5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui adanya kontribusi daya ledak dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola di SMPN 5 Palopo, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kendala dan keterbatasan. Dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

- a. Sarana yang tidak mencukupi sehingga membuat penelitian sedikit terhambat
- b. Ada beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, dan kondisi tubuh.

5.3 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut:

- a. Bagi siswa diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta tetap semangat latihan, sehingga kemampuan bermain sepakbola tetap terjaga bahkan meningkat.
- c. Penelitian Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *shooting* dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Irianto. 2010. *Statistika Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: *Kencana Prenada Media Group*.
- A.Luxbacher, Joseph (1997). *Sepak bola*, Jakarta.
- Andaleeb et al. (2011). Patient satisfaction with health services in Bangladesh. *Health Policy and Planning*, 22(June), 263–273. <https://doi.org/10.1093/heapol/czm017>
- Ahmad Muhajir, 2016, Penerapan Framework CodeIgniter Untuk Membangun Aplikasi Diskusi Online. Naskah Publikasi. STMIK Akakom Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ardiansyah. 2018. Asuhan Keperawatan GEA. *Jurnal Keperawatan Anak*, 100(Intervensi Keperawatan).
- Akmal, A., Saripin, S., & Juita, A. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 M dengan Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMA Negeri 1 Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol 3 (2).
- Drajad Hadi Wibowo. 2013. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Lipio Unnes Tahun 2012”. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Faqihudin, A., Nasution, M. Dan Wahadi, W. 2015. Pengaruh Daya Ledak Dan Latihan Kekuatan Terhadap Hasil Jump Heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*. Vol 4 (2).
- Gunadi, D., Witarsyah, W., Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1092-1103.
- Hidayat, A. 2018. Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Jurnal Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar*.
- Harsono . (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

- Khoiril Anam, Fajar Awang Irawan, Limpad Nurrachmad. 2018. Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 8 (2).
- Luxbacher, Josef. A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Putra. S. 2014. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal. Permainan SMA 6 Kota Bengkulu”. *Skripsi*. Universitas Bengkulu.
- Putra, S. S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain SMA 6 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Pahlevi, S., & Fis, S. S. (2016). *Hubungan Antara Panjang Langkah Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pribadi, D. A. (2015). *Pengaruh Peningkatan Perkembangan Gerak Motorik Kasar melompat dan Keseimbangan Anak Usia Dini Melalui Permainan Sondah di SD KNURDIANSYAH R, N. R. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Murid Sd Negeri 22 Maros* (Doctoral dissertation, FIK). *edungpane 2* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Riduwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan. (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, *Statistik Untuk Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2010, h.15
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV.

- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sudiarto, F. K. (2013). *Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Wijanarko, Y. A. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo.
- Hendriani, U. O., & Donie, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 2(1), 119
- Yanto. H. 2016. Perbedaan Hasil Belajar (Ip) Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa FPOK Program Studi Pjkr Dan Pgsd Pendidikan Jasmani Jalur Masuk SNMPTN Undangan, SBMPTN Dan SM-UPI Tahun 2014. Universitas Pendidikan Indonesia.