PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN,DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA ATLET SEPAK BOLA PORPROV KABUPATEN LUWU

Agiel[1], A. Heri Riswant[2], Taslim[3]

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: agielanton@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot kaki eksplosif terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola di Kabupaten Luwu, Provinsi Porprovinsi (2) Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola di Kabupaten Luwu, Provinsi Porprovinsi (3) Untuk mengetahui pengaruh kecepatan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola di Kabupaten Luwu, Provinsi Porprovinsi (4) Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot kaki eksplosif, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola di Kabupaten Luwu, Provinsi Porprovinsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi diambil sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Kabupaten Luwu, Provinsi Porprovinsi, yaitu 25 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh signifikan kekuatan eksplosif otot kaki terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola Kabupaten Luwu Porprov yaitu sebesar 92,0% (2) Terdapat pengaruh signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola Kabupaten Luwu Porprov yaitu sebesar 87,1% (3) Terdapat pengaruh signifikan kecepatan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola Kabupaten Luwu Porprov yaitu sebesar 89,9% (4) Terdapat pengaruh signifikan kekuatan eksplosif otot kaki, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan menembak atlet sepak bola Kabupaten Luwu Porprov yaitu sebesar 95,6%

Kata kunci: Daya ledak otot kaki, Keseimbangan, Kecepatan, Menembak, Sepak bola.

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola seseorang memiliki teknik bermain, salah satunya yaitu teknik *shooting*. *Shooting* adalah sebuah upaya yang dilakukan pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan maksud untuk memenangkan pertandingan. Adapun cara untuk melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut: kaki kiri atau kaki yang tidak melakukan tendanga diposisikan di sebelah kiri bola dengan maksud untuk melakukan kuda-kuda kaki agar keseimbangan tubuh terjaga pada saat melakukan *shooting*, kemudian kaki yang diposisikan disebelah kiri bola tersebut agak ditekukkan untuk menjaga keseimbangan agar mudah untuk mengarahkan bola pada saat ditendang. Kaki yang terkuat digunakan untuk melakukan *shooting* tersebut diluruskan sejajar dengan kaki kiri disaat melakukan tendangan agar bola yang dihasilkan melaju dengan cepat dan akurasi yang tepat, adapun bagian kaki yang sering di gunakan untuk melakukan *shooting* adalah bagian kura-kura kaki karena bagian ini sangat keras sehingga bola yang ditendang akan menghasilkan kekuatan yang kuat pula.

Menciptakan gol merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola, maka dari itu penelitian ini akan meneliti faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan mencetak gol ke arah gawang dalam permainan sepakbola.terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik dari pada mereka yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai.kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan hasil *shooting* adalah kecepatan lari. kecepatan lari merupakan faktor dalam menetukan kecepatan tembakan gol ke gawang. Untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, di perlukan latihan memperkuat otot. Dalam even olahraga kompetisi suatu prestasi maksimal, semakin cepat seorang pemain sepakbola berlari mengindikasikan bahwa ia akan semakin dapat mencetak hasil tendangan lebih cepat dan tidak dapat dihentikan penjaga gawang sehingga akan meningkat kemampuanya mencetak gol.

Meskipun sepakbola banyak diminati tetapi dukungan dari pihak pemerintah menjadi faktor penting untuk suatu proses keberhasilan mendapatkan prestasi dan kondisi lapangan yang kurang memadahi membuat para atlet jarang melakukan latihan. Prestasi tidak terlepas dari semua pihak dan dukungan yang berada dibelakangnya. Prestasi tanpa melalui proses yang panjang, permainan sepakbola dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai berbagai unsur-unsur dalam permainan sepakbola, salah satunya adalah penguasaan teknik *shooting*. Teknik dasar yang dimiliki atlet sepak bola porprov kabupaten luwu kurang menguasai teknik *shooting.*

Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet sepakbola Porprov Kabupaten Luwu terlihat bahwa cara *shooting* masih kurang baik, ini terlihat ketika melakukan shooting sering melenceng dari gawang lawan. Dari uraian masalah

diatas yang menunjukan bahwa perlu adanya inovasi perkembangan yang lebih interaktif agar atlet sepakbola Porprov Kabupaten Luwu lebih fokus dengan latihan daya ledak tungkai, kecepatan, keseimbangan agar saat melakukan *shooting* bisa lebih baik.

Dari permasalahan yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu"**.

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah ada Pengaruh Daya Otot Ledak Tungkai terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu?
2. Apakah Ada Pengaruh Keseimbangan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu?
3. Apakah Ada Pengaruh Kecepatan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu?
4. Apakah ada Pengaruh Daya Otot Ledak Tungkai, keseimbangan, dan Kecepatan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu?

Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Daya Otot Ledak Tungkai terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Keseimbangan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu.
3. Untuk mengetahui Pengaruh Kecepatan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu.
4. Untuk mengetahui Pengaruh Daya Otot Ledak Tungkai, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap kemampuan *Shooting* pada Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini semoga bisa bermanfaat bagi para atlet, pelatih, dan seluruh masyarakat yang mencintai sepakbola, khususnya untuk Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu.

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi atlet, hasil penelitian dapat dipakai untuk mengetahui sejauh apa tingkat Teknik dasar yang mereka miliki dan bisa dijadikan bahan evaluasi untuk lebih baik kedepannya.
b. Bagi pelatih, dapat menambah pengetahuan dan memberikan solusi bagi permasalahan yang terjadi untuk tim sepakbola Porprov Kabupaten Luwu.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk cabang olahraga sepakbola.
b. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat Teknik dasar yang dimiliki setiap atlet.

TUJUAN PUSTAKA

Pengertian Sepak Bola

Sepakbola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat, Dini Rosdiani (2013:138) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih utuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari beberapa penjelasan teori dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri sebelas pemain dengan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut (Mylsidayu, 2015:136) mengatakan bahwa *"Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak". Daya ledak otot tungkai digunakan untuk kuatnya lompatan, sesuai dengan (Hendriani 2019) dimana "fungsi dari daya ledak adalah untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh". Daya ledak otot tungkai dimana otot-otot lengan berkontraksi untuk memberikan doroangan kekuatan agar hasil pukulan keras, (Juita 2013) mengatakan " daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot lengan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". (Rosita, Hernawan, &Fachrezzy, 2019) Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat.

Keseimbangan

(Rais, 2018) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menaha-n beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan tendangan dalam permainan sepakbola, disini dibutuhkankeseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan jauhnya bola yang ditendang. (Rahmat, 2017) Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga.

Berdasarkan uraian diatas bahwa keseimbangan dalam posisi badan pada saat bergerak memberikan pengertian keseimbangan sebagai "Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi". Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh pemain.

Kecepatan

Menurut, (Paisal, 2018) Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerak, seperti kecepatan lari dalam menggiring bola, kecepatan lari maksimal dalam perlombaan lari sprint, kecepatan ancang-ancang pada event tolak peluru, lempar cakram, dan kecepatan kaki menumpu dalam lompat jauh dan lain-lain. Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua caabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk didalam permainan sepak bola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepak bola adalah pada saat bergerak menggiring bola, berlari mengejar bola dan mencari ruang. Kecepatan merupakan 9 kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin.

Menurut Widiastuti, (2017:125) "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Shooting

Shooting adalah tendangan yang dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga kearah gawang. Teknik ini terlihat sangat mudah namun nyatanya butuh konsentrasi dan ketepatan sasaran agar tembakan yang dilakukan menjadi point atau gol. Dalam permainan sepakbola *shooting* merupakan salah satu senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu tendangan menggunakan ujung kaki dan bagian dalam kaki. Namun *Shooting* atau menembak dengan menggunakan kaki bagian dalam lebih efektif dan sering dilakukan oleh pemain.

Hakikat Latihan

Hawley, Hargreaves, Joyner, & Zierath, (2014) menjelaskan bahwa *Exercise represents a major challenge to whole-body homeostasis provoking widespread perturbations in numerous cells, tissues, and organs that are caused by or are a response to the increased metabolic activity of contracting skeletal muscles.* Latihan akan membuat seluruh organ, sel dan jaringan untuk bekerja lebih akibat dari peningkatan aktivitas otot.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas bahwa latihan sangat diperlukan dalam setiap olahraga untuk meningkatkan aspek aspek yang ingin di kembangkan secara sistematis agar apa yang di harapkan tercapai dengan maksimal.

Penelitian Relevan

Penelitian oleh (Hidayat, 2018) yang berjudul Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai. Dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,597 dengan tingkat signifikan 0,000 < α0,05; (2) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keseimbangan pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,387 dengan tingkat signifikan 0,002 < α0,05; (3) Ada

pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,369 dengan tingkat signifikan 0,003 < α0,05 (4) Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,292 dengan tingkat signifikan 0,005 < α0,05; (5) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,357 dengan tingkat signifikan 0,014 < α0,05; (6) Tidak ada pengaruh daya ledak tungkai melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,213 (0,213 < 0,369); (7) Tidak ada pengaruh koordinasi mata kaki melalui keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* ke gawang pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 14 Sinjai dengan nilai beta yaitu 0,138 (0,138 < 0,292).

Hipotesis

Berdasarkan tinjauan Pustaka dan teori maka hipotesis dalam penelitian ini Yaitu "Pengaruh daya ledak otot tungkai, kecepatan, keseimbangan terhadap *Shooting* sepak bola Porprov kabupten Luwu". Maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh daya otot ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Porpov Kabupaten Luwu.
2. Ada pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Porpov Kabupaten luwu.
3. Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemapuan *shooting* pada atlet sepakbola Porpov Kabupaten Luwu.
4. Ada pengaruh daya otot ledak tungkai, kecepatan, keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepakbola Porpov Kabupaten Luwu.

Adapun hipotesis statistik yang diuji :

1. $H_o : pX_1y = 0$
   $H_1 : pX_1y \neq 0$
2. $H_o : pX_2y = 0$
   $H_1 : pX_2y \neq 0$
3. $H_o : pX_3y = 0$
   $H_1 : pX_3y \neq 0$
4. $H_o : pX_4y = 0$
   $H_1 : pX_4y \neq 0$
5. $H_o : RX_{1.2.3.4}y = 0$
   $H_1 : RX_{1.2.3.4}y \neq 0$

Keterangan :

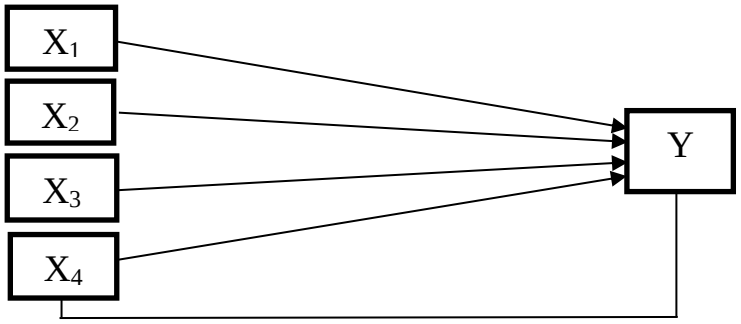
H_o = hipotsis nol (nihil)
H_1 = hipotesis alternative
pX_1y = korelasi variabel X_1 dan y
pX_2y = korelasi variabel X_2 dan y
Px_3y = korelasi variabel X_3 dan y
Px_4y = korelasi variabel X_4 dan y
$RX_{1.2.3.4}y$ = korelasi variabel $X_1.X_2.X_3.$ X_4 dan y

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel atau beberapa variabel.Penelitian menggunakan analisis data statistik yang berbentuk korelasi sebab akibat atau dapat dikatakan dengan hubungan pengaruh dengan menggunakan model regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi *SPSS statistic* 23. Peneliti menggunakan regresi sederhana untuk menunjukan adanya pengaruh antara variabel-variabel tersebut. Alasan peneliti menggunakan regresi sederhana karena ada variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun variabel penelitian ini adalah variabel bebas yaitu berupa daya ledak otot tungkai, kecepatan dan keseimbangan dan variabel terikat yaitu *shooting*



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono, 2016: 62)

Keterangan :

X_1 = Daya Ledak Otot Tungkai
X_2 = Kecepatan
X_3 = Keseimbangan
X_4 = Daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan kecepatan
Y = Kemampuan *Shooting*

Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dilapangan Andi Djemma, Kec. Belopa, Kab. Luwu

Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2022

Populasi

Penelitian ini, populasi yang dipilih erat hubungannya dengan masalah yang ingin diteliti. Populasi merupakan jumlah keseluruhan obyek yang akan diselidiki karakteristik atau ciri-cirinya. Dalam pandangan Sugiyono (2014 ; 117) bahwa: ” populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepak Bola Porprov Kabupaten Luwu yang berjumlah 25 orang.

Sampel

Penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian populasi dengan teknik sampel jenuh. Dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa: ”Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola Porprov Kabupaten Luwu yang berjumlah 25 orang.

Jenis Data

Data yang digunakan dalam objek penelitian:

1. Data kuantitatif berupa data bentuk angka yang dapat dihitung
2. Data kualitatif berupa data dalam bentuk angka yang sifatnya menunjang data kuantitatif sebagai keterangan

Sumber Data

Sumber data dalam penulisan proposal ini maka peneliti menggunakan data berupa:

1. Data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertama. Yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah pelatih dan atlet sepakbola Kabupaten Luwu.
2. Data Sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dan juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen dan dokumentasi merupakan data sekunder

Teknik pengumpulan data

Teknik untuk mendapatkan hasil data dari kedua variabel bebas dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai, kecepatan dan keseimbangan atlet sepakbola Kabupaten Luwu dengan menggunakan metode tes.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Menentukan populasi
b. Memilih dan menentukan sampel
c. Melakukan *test* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kecepatan dan keseimbangan dengan melakukan *test Standing Broad Jumpt,* tes *Sprint* 50 meter dan tes *standing stork*.
d. Hasil tes yang diperoleh kemudian diolah dengan statistik SPSS 23.
e. Menguji analisis data.
f. Pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian adalah sebagai berikut : *test Standing Broad Jumpt* atau *Long Jumpt,* tes *Sprint* 50 meter dan tes *standing stork test* untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kecepatan dan keseimbangan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil data daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$H_0 : \rho yx_3 = 0$

$H_1 : \rho yx_3 \neq 0$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kecepatan terhadap kemampuan *shooting*, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0,899 dan nilai t = 9,846 (sig = 0.000). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan kecepatan terhadap kemampuan *shooting.* Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kecepatan atlit akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *shooting*. Besarnya koefisien determinan varians (r) sebesar 0.899 yang memiliki makna bahwa kecepatan memiliki pengaruh terhadap kemampuan *shooting* sebesar 89,9% dan sisanya sebesar 10,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$H_0 : R_{yx1.x2.x3} = 0$

$H_1 : R_{yx1.x2.x3} \neq 0$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting*, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) untuk daya ledak otot tungkai sebesar 0.433 dan nilai t = 3,157 (sig = 0.005), nilai standart koefisien beta (β) keseimbangan sebesar 0,279 dan nilai t = 2,419 (sig = 0.025), nilai standart koefisien beta (β) kecepatan sebesar 0.303 dan nilai t = 2,264 (sig = 0.034). Sedangkan koefisien korelasi secara bersama = 0.956. Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting*. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* atlit akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *shooting.*

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu sebesar 89,9%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kecepatan atlit akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *shooting*. Hasil penelitian terdahulu Menurut, (Paisal, 2018) sebesar 80,5%. Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerak, seperti kecepatan lari dalam shooting. Kecepatan adalah kemampuan individu dalam melakukan

gerakan dan mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respon dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan organ tubuhnya untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu sebesar 92,0%
2. Terdapat pengaruh yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu sebesar 87,1%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu sebesar 89,9%.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet sepak bola Porprov Kabupaten Luwu sebesar 95,6%.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal :

1. Diharapkan kepada pelatih atau semua pihak yang membina olahraga sepakbola agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kecepatan dan kemampuan *shooting*.
2. Untuk para atlit, kiranya dapat memahami pentingnya daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kecepatan dan kemampuan *shooting*.
3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khusunya olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Bismar, R. (2018). *PROGRAM PASCASARJANA Tesis Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Derajat Magister Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.

Budiarti, novi yulia. (2020). *Sustainability (Switzerland)*, *4*(1), 1–9.

Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *No Title No Title*.

Daya, P., Tungkai, L., Mata, K., Dan, K., & Terhadap, K. (2018). *SHOOTING KE GAWANG PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 14 SINJAI AKBAR HIDAYAT PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR 2018*.

Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan *Sepakbola* Siswa SMA Negeri 14 Sinjai. *Program Pascasarjana*, 1–14.

Jumaking, J. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik*, *4*(1), 122–131. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10526

Karola, R. H., & Padli. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, *1*(3), 1088–1100. patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/437

Karola, R. H., & Padli. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *10*(1), 6–12.

Megarezky, J. P. (2020). *Volume , 6 No . 1 April 2020 Diterbitkan oleh : Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky*. *6*(1).

Paisal. (2018). Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki dan Motivasi terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Ponrang. FC Kabupaten Luwu. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 22.

Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 51.

Permatasari, I. (2015). *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, *120*(11), 259.

Rahmat. (2017). *Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smp It Wahda Islamiah Makassar*. *2*, 1–16. http://eprints.unm.ac.id/12518/1/Artikel.pdf.

Rais, A. (2015). *Syria Studies*, *7*(1), 37–72. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

Rais, A. (2018). *Hubungan antara daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa SD negeri mangkura 1 Makassar*. 0–35.

Samantha, R., & Almalik, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Tjyybjb.Ac.Cn*, *3*(2), 58–66. http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987

Saputra, M., & Perdima, F. E. (2020). *Keterampilan Dribbling Pada*. *1*(1), 38–43.

Sedán, Nasional, B. A. Z., Dana, L. P. L. D. A. N., Keuangaii, L., Beraktiir, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, S., Accountants, R. P., Report, A. A. S., Accounting, F., Keuangan, L. P., Saldo, J., Bersih, D., Li, H., … Eddy, S. A. (2020). Title. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 21, Issue 1).

Wijaksono, A. P., Triansah, A., Bafadal, M. F., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *PONTIANAK Abstrak The problem in this study is whether or not there is a relationship between muscle explosive power and speed on the accuracy of foot strikes in wrestling and aims to determine the relationship between one variable and another variable* . . 1–10.

Winarno, M. E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. In *Statistical Field Theor* (Vol. 53, Issue 9).

Wijanarko, Yahya Adi, P. (2021). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING FUTSAL PEMAIN SMA MUHAMMADIYAH 1 PONOROGO. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 61–66.

Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, *3*(1), 19–32. http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/63