

## **Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola**

***Ded Putra, M. Ridwan***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

e-mail : dedputra11@gmail.com, m.ridwan@fik.unp.ac.id

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *shooting* sepakbola pemain SMK Cendana Kota Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* sepakbola. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 18 orang pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian yaitu kekuatan otot tungkai dengan leg dynamometer, koordinasi mata-kaki dengan menendang bola kedinding sasaran, keseimbangan dengan *stork stand*, kemampuan *shooting* dengan menendang bola kegawang dengan pemberian petak penilaian. Analisis data dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain SMK Cendana Kota Padang Panjang.

**Kata Kunci :** Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-kaki, Keseimbangan, Kemampuan *Shooting*

### **A. PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Hal ini senada dengan pendapat M. Sajoto yang dikutip oleh Haryoko (20017) mengatakan bahwa : “Kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola”. Salah

satu kemampuan teknik yang terpenting dalam sepakbola adalah teknik menendang bola ke gawang atau lebih dikenal dengan *shooting*.

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut FIFA yang dikutip oleh Anggi (2017) “*Shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *shooting* yang baik, karena *shooting* merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. Dengan demikian untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya kondisi fisik yang meliputi, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kelentukan, daya ledak otot tungkai serta perkenaan bola pada kaki.

SMK Cendana Kota Padang Panjang merupakan salah satu Sekolah yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga nantinya diharapkan mereka dapat mengembangkan bakat dan minat serta dapat berprestasi. Latihan sepakbola ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu. Dari hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan dan permainan pada tanggal 16 Februari 2019, sewaktu pemain melakukan *shooting* pada saat bola bergerak, bola yang *shooting* tersebut sering tidak tepat sasaran,

sehingga bola jatuh disasaran yang tidak diinginkan, seperti tinggi di atas gawang, kadang-kadang melenceng ke samping kiri dan kanan gawang, begitu juga pada saat melakukan *shooting* bola tidak bergerak, seperti melakukan *shooting freekick*, *goalkick* dan *penalty*, *shooting* yang dilakukan juga tidak masuk ke gawang lawan. *Shooting* yang dilakukan tidak keras dan kuat sehingga mudah ditangkap penjaga gawang. Dari hasil survei pertandingan antara SMK Cendana dengan SMA Negeri 1 Padang Panjang pada tanggal 15 Maret 2019, penulis melihat hasil *shooting* yang dilakukan pemain banyak yang tidak akurat. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1. Data Shooting**

No	SMK Cendana	Shooting Babak I	Shooting Babak II	Jumlah Shooting
1	On Target	III III	III III II	20 X
2	Out Target	III III II	III III III	27 X
3	Hasil Gol	1	1	2

Sumber : Hasil Survei di Lapangan tanggal 15 Maret 2019

Berdasarkan hal tersebut diduga kurangnya kemampuan *shooting* yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang disebabkan oleh : 1) Kekuatan otot tungkai, 2) Koordinasi mata-kaki dan 3) Keseimbangan yang belum baik. Kekuatan otot tungkai sangat menentukan dalam melakukan *shooting*, karena dalam sepakbola sering sekali melakukan tendangan, baik tendangan jarak jauh maupun tendangan ke arah gawang, agar pemain mampu melakukan tendangan keras dan kuat dalam waktu permainan yang lama. Dalam sepakbola kemampuan Koordinasi mata kaki terjadi ketika mengatur peranaktif kaki dan mata dalam melakukan serangkaian gerakan teknik

Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Karena tanpa adanya koordinasi mata-kaki yang yang tentu sulit untuk melakukan *shooting* yang akurat ke gawang, karena bola yang ditendang tidak terarah kesasaran yang diinginkan. Keseimbangan tubuh memiliki peran penting saat melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola. Keseimbangan merupakan unsur fisik yang diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Pada saat melakukan *shooting* dalam kondisi berlari badan tidak seimbang karena dilakukan dengan satu kaki tumpuan dan menahan

semua anggota tubuh maka sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang maksimal agar *shooting* yang dilakukan pas pada sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai hubungan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Menurut Luxbacher (2011) “*Shooting* merupakan gerakan dengan salah satu kaki sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mebcapai sasaran yang diinginkan”. Kemampuan *shooting* merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk meraih kemenangan dalam sepakbola, sebab tujuan utama *shooting* adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan. Dalam sepakbola mencetak gol merupakan tugas yang paling paling sulit dilakukan oleh pemain. Menurut Bafirman (2012) “kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimum”. Kekuatan otot tungkai tentunya sangat menentukan dalam melakukan *shooting*, karena dalam sepakbola sering sekali melakukan *shooting*, agar pemain mampun melakukan *shooting* keras dan kuat dalam waktu permainan yang lama.

Menurut Sukadiyanto (2011) mengatakan“koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak”. Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Menurut Apri (2013) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Keseimbangan dalam permainan sepakbola diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya, melakukan *shooting* dalam keadaan berlari. Tanpa adanya keseimbangan tentunya pemain kesulitan dalam melakukan *shooting* dengan akurat

## **B. METODOLOGI**

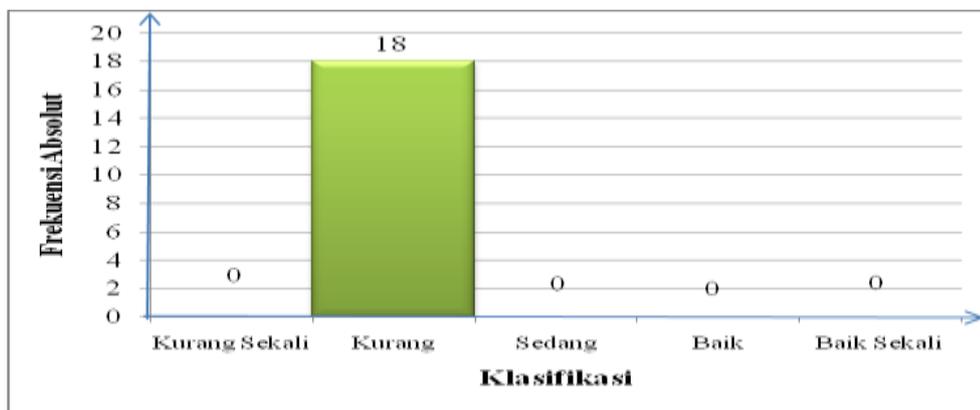
Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Kekuatan otot

tungkai dites dengan leg dynamometer, 2) Koordinasi mata-kaki dites dengan menendang bola kedinding sasaran, 3) Keseimbangan dite dengan *stork stand*, 4) Kemampuan *shooting* dites dengan menendang bola kegawang dengan pemberian petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

### C. HASIL PENELITIAN

#### 1. Kekuatan Otot Tungkai

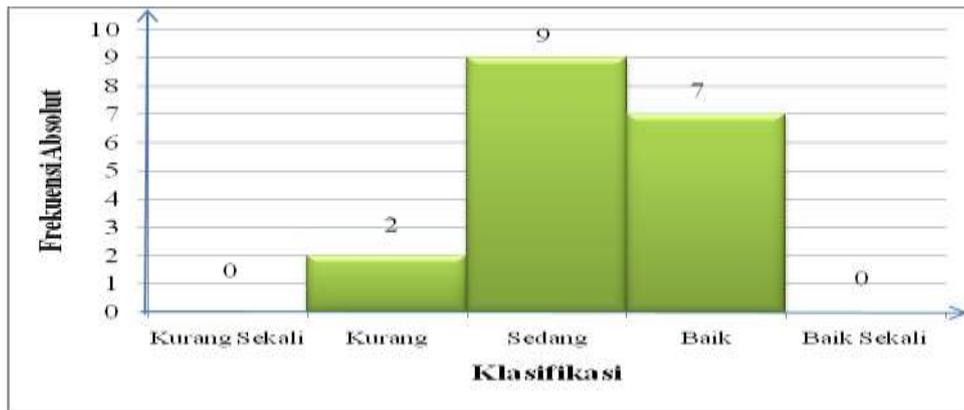
Dari 18 orang pemain , tidak ada pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai baik sekali, baik dan sedang, 18 orang (100%) pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai dengan klasifikasi kurang dan tidak pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali Untuk lebih jelasnya histogram kekuatan otot tungkai pemain dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1 . Histogram Kekuatan Otot Tungkai**

#### 2. Koordinasi Mata-Kaki

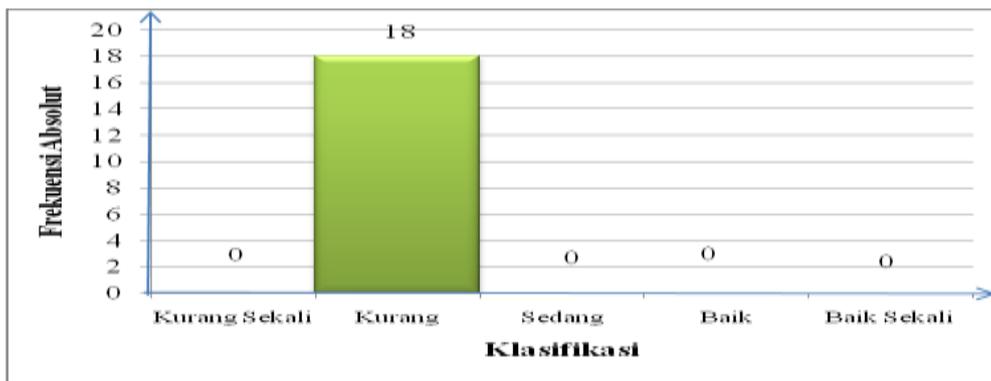
Dari 18 orang pemain tidak ada yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi baik sekali, 7 orang (38.89%) pemain memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi baik, 9 orang (50%) pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi sedang, 2 orang (11,11%) pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram variabel kooordinasi mata-kaki pemain dapat dilihat dibawah 2.



**Gambar 2. Histogram Distribusi Koordinasi Mata-Kaki**

### 3. Keseimbangan

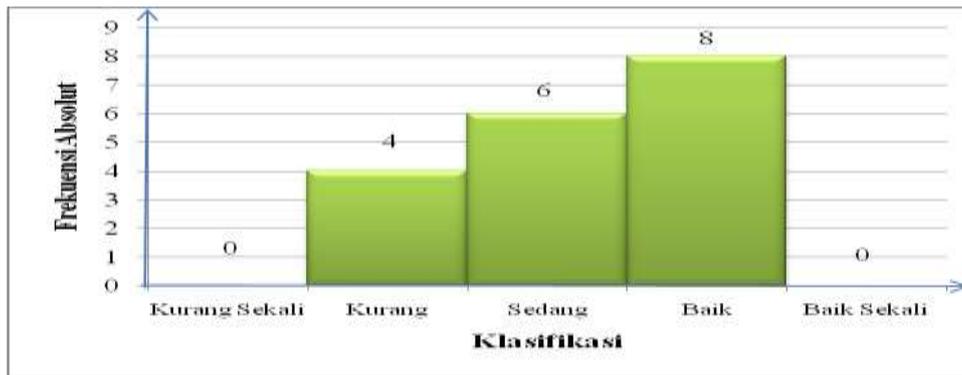
Dari 18 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki keseimbangan dengan klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, 18 orang (100 %) pemain pemain memiliki keseimbangan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki keseimbangan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



**Gambar 3. Histogram Keseimbangan**

### 4. Kemampuan *Shooting*

Dari 18 orang pemain dimana, kemampuan *shooting* dengan klasifikasi baik sekali tidak ada, 8 orang (44,44%) pemain memiliki kemampuan *shooting* dengan klasifikasi baik, 6 orang (33,33%) pemain memiliki kemampuan *shooting* dengan klasifikasi sedang, 4 orang (22,22%) pemain memiliki kemampuan *shooting* dengan klasifikasi kurang dan tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *shooting* dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram variabel kemampuan *shooting* dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 4. Histogram Kemampuan Shooting**

Uji statistik yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* pada taraf signifikansi  $0.05 \alpha$ . Untuk jelasnya hasil analisis dapat disajikan sebagai berikut :

**1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan shooting. Hubungan (korelasi) kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang bernilai r hitung  $0,553 > r_{tabel} 0,468$ . Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting dilakukan uji t. Berdasarkan hasil uji t, ternyata t hitung  $2,655 > t_{tabel} 1,746$  dengan  $\alpha = 0.05$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang terhadap kemampuan shooting pemain, dimana hasil analisis korelasi antara koordinasi (X2) dengan kemampuan shooting (Y) diperoleh r hitung  $0,532 > r_{tabel} 0,468$ , artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting dilakukan uji t. Berdasarkan hasil analisis uji t, ternyata t hitung  $= 2,506 > t_{tabel} 1,729$  dengan  $\alpha = 0.05$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang terhadap kemampuan *shooting* pemain, dimana hasil analisis korelasi antara keseimbangan (X3) dengan kemampuan *shooting* (Y) diperoleh r hitung  $0,524 > r_{tabel} 0,468$ , artinya terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* dilakukan uji t. Berdasarkan hasil analisis uji t, ternyata  $t_{hitung} = 2,471 > t_{tabel} 1,746$  dengan  $\alpha = 0.05$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**4) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.**

Pengujian hipotesis ke empat ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh r hitung  $= 0,691 > r_{tabel} 0,468$ . Artinya terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* diterima kebenarannya secara empiris. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* dilakukan uji F. Berdasarkan Uji F, ternyata  $F_{hitung} = 4,264 > F_{tabel} 3,34$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.

#### **D. PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang telah dilakukah pada bagian terdahulu, maka selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap hasil pengujian hipotesis.

**1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* diperoleh r hitung  $0,553 > r_{tabel} 0,468$  dan  $t_{hitung} = 2,655 > t_{tabel} 1,746$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

yang berarti (signifikan) antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.

Dengan demikian, jelaslah bahwa kerkuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Kekuatan adalah daya atau tekanan sebuah otot, lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan dari dalam usaha atau upaya maksimal. Menurut Ismaryati (2006:111) “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang untuk dapat meningkatkan lagi kekuatan otot tungkai pemain, diantaranya memberikan bentuk latihan kekuatan otot tungkai, seperti mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban.

## **2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* diperoleh r hitung 0,532 > r tabel 0,468, artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Berdasarkan hasil analisis uji t, ternyata t hitung = 2,506 > t tabel 1,729 dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang diterima kebenarannya secara empiris

Menurut Sukadiyanto (2011:149) mengatakan “koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak”. Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting* ke gawang, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Karena tanpa adanya koordinasi mata-kaki yang yang tentu sulit untuk melakukan *shooting* ke gawang dengan akurat. Mata berfungsi untuk melihat sasaran dan kaki

sebagai media untuk melakukan tendangan sehingga mampu memperoleh ketepatan yang baik.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang untuk dapat meningkatkan lagi koordinasi mata-kaki pemainnya, diantaranya memberikan bentuk latihan koordinasi mata-kaki, seperti latihan menendang bola kedalam sasaran dengan kaki, latihan menendang bola berpasangan.

### **3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Hasil analisis korelasi antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* diperoleh  $r_{hitung} = 0,524 > r_{tabel} = 0,468$ , artinya terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Berdasarkan hasil analisis uji t, ternyata  $t_{hitung} = 2,471 > t_{tabel} = 1,729$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.

Menurut Apri Agus (2013:60) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Pada saat melakukan *shooting* dalam kondisi berlari badan tidak seimbang karena dilakukan dengan satu kaki tumpuan dan menahan semua anggota tubuh maka sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang maksimal agar *shooting* yang dilakukan pas pada sasaran yang diinginkan. Tanpa memiliki keseimbangan, pemain sepakbola tidak akan dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat, jadi keseimbangan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Selain itu, dengan adanya keseimbangan akan dapat menambah kekuatan dan ketahanan, dan juga dapat dengan mudah mengendalikan posisi tubuh pada saat melakukan tendangan dan juga setelah melakukan tendangan. Seperti menendang jarak jauh maupun jarak dekat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jelaslah bahwa keseimbangan berhubungan signifikan terhadap kemampuan *shooting*. Oleh sebab itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang untuk dapat meningkatkan lagi keseimbangan pemain diantaranya memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh seperti keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

**4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang**

Pengujian hipotesis ke empat ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh  $r_{hitung} = 0,691 > r_{tabel} 0,468$ , dan  $F_{hitung} = 4,264 > F_{tabel} 3,34$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.

Menurut Zalfendi (2010:129) “Menendang bola (*shooting*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Tujuan dari *shooting* adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Konger (2007:39) “Keahlian meyarangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembakan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan”.

Dengan demikian, *shooting* merupakan merupakan salah satu unsur yang sangat dipenting untuk meraih kemenangan dalam sepakbola, sebab tujuan utama *shooting* adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan. Dalam sepakbola mencetak gol merupakan tugas yang paling paling sulit dilakukan oleh pemain. Untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Keahlian meyarangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembakan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.

Dari hasil penelitian, jelas bahwa bahwa kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang. Kekuatan otot tungkai

sangat menentukan dalam melakukan *shooting*, karena dalam sepakbola sering sekali melakukan tendangan, baik tendangan jarak jauh maupun tendangan ke arah gawang, agar pemain mampu melakukan shooting dengan keras dan kuta dalam waktu yang lama tentunya di dukung oleh kekuatan otot tungkai yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, jelas bahwa kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang, sudah seharusnya ketiga faktor tersebut perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMK Cendana Kota Padang Panjang

## **F. DAFTAR RUJUKAN**

Apri, Agus. 2013. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press

Anggi, Hidayatullah. 2017. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang*. Jurnal. Padang : FKIP Universitas Bung Hatta

Bafirman, Apri Agus. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.

Haryoko. 2017. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pemain Tim Sepakbola Putra SMA*

- Negeri Rengel Kabupaten Tuban*. Jurnal. Kediiri : FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacer, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Robert, Konger. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Klaten : PT Saka Mitra Kompetisi
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung : Lubuk Agung.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.