

## KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*

Dwi Gunadi<sup>1</sup>, Witarsyah<sup>2</sup>, John Arwandi<sup>3</sup>, M Ridwan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: [dwiegunadi22@gmail.com](mailto:dwiegunadi22@gmail.com)<sup>1</sup>, [witarsyahfik@gmail.com](mailto:witarsyahfik@gmail.com)<sup>2</sup>, [johnarwandi@fik.unp.ac.id](mailto:johnarwandi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [Muhammad.ridwan2460@gmail.com](mailto:Muhammad.ridwan2460@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang yang belum baik dan masih jauh dari yang diharapkan. Tujuan penelitian adalah untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Balai Baru Padang yang berjumlah 94 pemain. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 pemain yaitu usia 14-17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen variabel daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test*, koordinasi mata kaki dengan *soccer wall volley test*, keseimbangan dengan modifikasi *bass test* dan kemampuan *shooting* dengan tes *shooting at the ball*. Teknik analisis data digunakan analisis korelasi sederhana *pearson product moment* korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan hasil  $t_{hitung} 2,28 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 15,68%. Koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $t_{hitung} 2,54 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 18,83%. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $t_{hitung} 270 > t_{tabel} 1,701$  sebesar 20,25%. Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain dengan perolehan  $F_{hitung} 15,21 > F_{tabel} 3,35$  sebesar 10,11%. Dengan ini diharapkan untuk pemain memperhatikan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan karena memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola.

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai; Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan; Kemampuan *Shooting*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerak tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan dapat meningkatkan produktivitas, disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Menurut Zulfahmi et al (2020) Pada saat sekarang ini olahraga merupakan kebutuhan pokok yang sangat berkembang di kalangan masyarakat. Aziz dan Donie (2017) mengemukakan bahwa gerakan dalam setiap cabang olahraga yang sangat penting bagi pengembangan kemampuan bawaan yang dimiliki, serta berguna untuk mengembangkan cabang olahraga lainnya. Selain itu olahraga juga mempunyai manfaat dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari manusia, baik itu untuk prestasi, olahraga pendidikan, sebagai rekreasi dan olahraga kesehatan. Menurut Zulfahmi et al (2020) di sisi lain olahraga juga dapat di jadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian suatu prestasi. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan fisik yang berkembang pesat dan disukai banyak kalangan masyarakat didunia dan digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, sampai masyarakat pelosok-pelosok desa (Barlian, 2020).

Ridwan & Sumanto (2017) mengatakan bahwa “Tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan”. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya, yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh dapat menggambarkan intelektual, social, jasmaniah dan emosi. Umar (2019) menyampaikan bahwa peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membengkitkan rasa kebanggaan pada diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara.

Setiawan (2018) mengatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. Sebagai olahraga prestasi yang diperbandingkan maka

sudah sepatutnya dalam pengembangan dan pembinaanya harus dilakukan secara berkelanjutan melalui proses latihan yang terencana dan terprogram dengan baik yang di dukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan dalam artian pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan itu harus mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Selaras dengan itu Alnedral (2016) mengatakan bahwa beberapa manfaat olahraga dalam pendidikan yang dapat menyehatkan mental peserta didik/atlet yaitu 1) olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia, 2) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak, dan 3) olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Perkembangan olahraga sepakbola didukung sepenuhnya oleh pemerintah dan masyarakat. Hal ini terbukti dengan diadakannya kejuaran baik tingkat daerah maupun nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan sepakbola untuk menuju prestasi yang tinggi, tidak terlepas dari faktor-faktor yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi dalam olahraga. Seperti yang diungkapkan Syafruddin (2011:54) yang menyatakan “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: 1) Kondisi fisik, 2) Teknik, 3) Taktik, dan 4) faktor mental (psikis)”. Keempat faktor prestasi dalam olahraga tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan.

Cloak R dkk (2014) Olahraga sepakbola salah satu olahraga paling populer didunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intensitas yang berbeda. Menurut Soniawan (2018) Kunci keberhasilan sepakbola suatu negara apabila memperhatikan pembinaan pada tingkat usia dini dan remaja. Keberhasilan awal seorang pelatih ditentukan oleh kualitas pemain yang dipilihnya.

Menurut Luxbacher (2016:1) “Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan,dan agama”. Permainan sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di dunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik dari peraturan maupun permainannya yang di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan energi ekstra, kecerdikan di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya (Syukur & Soniawan, 2015). Sepak bola modern membutuhkan tingkat ketahanan, kecepatan, kekuatan dan keterampilan koordinasi yang tinggi. Oleh karena itu, pemain harus memiliki kebugaran fisik yang berkembang dengan baik (Modric dkk, 2020).

Menurut Fetri & Donie (2019) sepakbola adalah permainan yang mencari kemenangan, kemenangan ditentukan dengan cara jumlah gol lebih banyak di bandingkan jumlah kebobolan. Sedangkan menurut Soniawan & Irawan (2018) dalam sepakbola kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental merupakan syarat yang sangat berperan dalam permainan sepakbola. hal tersebut merupakan kesatuan yang berguna untuk menciptakan hasil yang optimal dalam permainan. Hidayat (2020) Dalam permainan Sepakbola, setiap pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadap lawan.

Menurut Bisanz dalam Yulifri (2018:78-79) mengatakan bahwa : "Terdapat dua komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola". Menurut Indra (2020) Pada prinsipnya, sepakbola adalah olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu yang matang untuk dapat bermain dengan baik, artinya disini semakin baik gerakan individu (*skills individual*) seperti passing, kontrol, dribbel, dan shooting. Maka semakin mudah bagi anak untuk bisa mencapai prestasi dalam cabang olahraga sepakbola kearah yang lebih baik.

Teknik dasar yang harus dikuasai atlet atau pemain sepakbola salah satunya yaitu teknik menendang bola ke gawang (*shooting*). Menurut Mielke (2007:67) *Shooting* adalah menendang bola sekuat tenaga menuju gawang bertujuan untuk menciptakan gol. Dengan dilakukannya *shooting* gol pun akan tercipta dan tanpa adanya *shooting* yang dilakukan pemain maka gol pun tidak akan tercipta.

Selanjutnya menurut Luxbacher (2016:105) "Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol". Pada dasarnya setiap pemain harus melakukan *shooting* atau tendangan ke gawang lawan, gol akan tercipta apabila ada usaha menendang bola

ke gawang lawan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ramos et al (2020) bila memiliki keterampilan *shooting* yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar. Djezed dalam Husni (2016:4) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* seorang pemain yaitu “Letak kaki tumpu, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan otot tungkai dan gerakan lanjutan (*follow trough*)”.

Kekuatan otot yang cukup besar, koordinasi dan keseimbangan diperlukan untuk melakukan aktivitas yang menahan beban. Karena sepakbola adalah permainan dengan banyak tindakan dinamis yang cepat dan mengakibatkan insiden cedera yang tinggi (Fasuyi : 2018). Daya ledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena daya ledak otot tungkai sangat diperlukan oleh pemain sepakbola untuk melakukan tendangan dan lompatan. Hal ini senada dengan pendapat Putra & Mardela (2019) bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar tolak, dan sprint.

Daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam hasil *shooting* ke gawang. Tenaga otot tungkai dibutuhkan untuk menopang tungkai agar bisa menendang bola dengan keras (Burhaein, 2020). Dengan adanya tenaga tungkai yang kuat sehingga menyebabkan semakin kuat pula dorongan bola yang diayunkan oleh kaki dengan harapan bola sulit untuk ditangkap penjaga gawang.

Menurut Syafruddin (2011:170) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerja sama sistem persarafan pusat”. Sedangkan Abrar (2018) koordinasi adalah serangkaian unsur gerak mata dan kaki yang menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi yang sangat berperan penting adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan tubuh menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki secara bersama agar menjadi satu gerakan yang baik. Menurut Putra (2019) Tanpa adanya koordinasi mata-

kaki yang baik tentu sulit untuk melakukan shooting yang akurat ke gawang, karena bola yang ditendang tidak terarah ke sasaran yang diinginkan.

Dalam semua permainan olahraga keseimbangan tubuh memiliki peran penting dan keterampilan gerak memiliki tujuan yang tersendiri meskipun terdapat tuntunan tugas dan perubahan kondisi sekitar pada saat tubuh bergerak pada waktu yang cepat, harus tetap dalam stabilitas yang baik dan efisien (Kim: 2008) . Menurut Apri (2013:60) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Dalam melakukan *shooting* yang baik harus memiliki keseimbangan. Karena gerakan yang cepat dan perpindahan letak titik tumpu saat melakukan *shooting*, posisi tubuh harus tetap terjaga dalam keadaan stabil dan seimbang. Sehingga menghasilkan shooting yang mengarah ke gawang lawan dengan tujuan terciptanya gol.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data menggunakan uji korelasi yang di laksanakan di Lapangan SSB Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang, pada Minggu 20 September 2020. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sugiyono (2011:68) mengemukakan “*purposive sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan hal tertentu”. Sesuai dengan pendapat tersebut maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah U14-17 berjumlah 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes *Shooting* dengan menendang bola dari satu tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah ditentukan (Arsil, 2017:149). 2) Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump* (Irawadi, 2014:168). 3) Tes Koordinasi Mata Kaki dengan *soccer wall volley test* (Ismaryati, 2008:54-56). 4) Tes Keseimbangan dengan menggunakan modifikasi *bass test* (Ismaryati, 2008:51).

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistic berupa uji normalitas, uji independensi, uji korelasi sederhana dengan *pearson product moment*, korelasi ganda tiga variabel, uji hipotesis koefisien korelasi, selanjutnya menghitung kontribusi antar variabel menggunakan rumus koefisien determinasi. Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri empat unit analisis yaitu:

1. Hasil tes daya ledak otot tungkai (X1)
2. Hasil tes koordinasi mata kaki (X2)
3. Hasil tes keseimbangan (X3)
4. Hasil tes kemampuan *shooting* (Y)

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1)

Berdasarkan perhitungan dari 30 orang sampel yang memiliki daya ledak otot tungkai antara lain: 0 orang (0%) tidak memiliki daya ledak otot tungkai  $>250$  berada dalam kategori sempurna, 0 orang (0%) tidak memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (241-250) dalam kategori sangat baik, 0 orang (0%) tidak memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (231-240) dalam kategori baik, 1 orang (3,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (221-230) berada dalam kategori sedang, 1 orang (3,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara (211-220) berada dalam kategori kurang, 28 orang (93,33%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara  $<210$  berada dalam kategori sangat kurang.

### 2. Deskripsi Data Koordinasi Mata Kaki (X2)

Berdasarkan perhitungan dari 30 orang sampel yang memiliki koordinasi mata kaki antara lain: 3 orang (10%) memiliki koordinasi mata kaki  $>14,39$  berada dalam kategori sangat baik, 6 orang (20%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara (12,53-14,39) berada dalam kategori baik. 12 orang (40%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara (10,67-12,52) berada dalam kategori sedang. 9 orang (30%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara (8,81-10,66) berada dalam kategori kurang. 0 orang (0%) tidak memiliki koordinasi mata kaki  $<8,80$  berada dalam kategori sangat kurang.

### 3. Deskripsi Data Keseimbangan (X3)

Berdasarkan perhitungan dari 30 orang sampel yang memiliki keseimbangan antara lain: 3 orang (10%) memiliki keseimbangan  $> 93,59$  berada dalam kategori sangat baik. 4 orang (13,3%) memiliki keseimbangan berkisar antara (90,51-93,59) berada dalam kategori baik. 12 orang (40%) memiliki keseimbangan berkisar diantara (87,43-90-50) berada dalam kategori sedang. 8 orang (26%) memiliki keseimbangan berkisar antara (84,33-87,42) berada dalam kategori kurang. 3 orang (10%) memiliki keseimbangan  $<84,32$  berada dalam kategori sangat kurang.

#### 4. Deskripsi Data Kemampuan *Shooting* (Y)

Berdasarkan perhitungan dari 30 orang sampel yang memiliki kemampuan *shooting* antara lain: 0 orang tidak memiliki kemampuan *shooting* > 67 dalam kategori baik sekali. 0 orang tidak memiliki kemampuan *shooting* berkisar antara (55-66) dalam kategori baik. 1 orang (3,33 %) memiliki kemampuan *shooting* berkisar diantara (44-54) dalam kategori sedang. 7 orang (23,33%) memiliki kemampuan *shooting* berkisar antara (32 - 43) dalam kategori kurang. 22 orang (73,33%) memiliki kemampuan *shooting* < 31 dalam kategori sangat kurang.

#### 5. Pengujian Prasyarat Analisis

##### a. Uji Normalitas

Pengujian Normalitas masing-masing distribusi frekuensi dilakukan dengan uji *lilliefors*. Secara sederhana dinyatakan sebagai berikut:

$H_0$  = ditolak apabila  $L_o > L_t$  berarti data berdistribusi tidak normal

$H_0$  = diterima apabila  $L_o < L_t$  berarti data berdistribusi normal

Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 1. Uji Normalitas Sebaran Data Pemain SSB Balai Baru Padang**

No	Variabel	N	$L_o$	$L_t$	Kesimpulan
1	Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ )	30	0.1572	0.161	Normal
2	Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ )	30	0.0569	0.161	Normal
3	Keseimbangan ( $X_3$ )	30	0.1336	0.161	Normal
4	Kemampuan <i>Shooting</i> (Y)	30	0.154	0.161	Normal

Berdasarkan uraian diatas ternyata semua variabel  $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$  dan Y datanya tersebar secara normal. Dari tabel dapat dijelaskan bahwa data dinyatakan normal baik itu  $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$  dan Y, karena masing-masing variabel skor  $L_o$  nya kecil dari  $L_t$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ .

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang dengan tingkat persentase sebesar 15,68%. Selain itu dari uji signifikans koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan diperoleh hasil analisis  $t_{hitung} 2,28 > t_{tabel} 1,701$ . Maka terdapat kontribusi antara  $X_1$  terhadap Y. Hal ini sesuai

dengan pernyataan Cahyono (2018:305) yaitu “Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* sebesar 17,97%”.

Maliki (2017) menjelaskan “Daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar”. Jadi semakin baik kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki maka *shooting* yang dilakukan akan semakin bertenaga karena memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik.

Koordinasi mata kaki sangat menentukan *shooting* yang dihasilkan. Semakin baik tingkat koordinasi mata kaki akan mempengaruhi kemampuan sebuah *shooting* pemain sepakbola. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan persentase 18,83%. Selain itu dari uji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* Pemain SSB Balai Baru Padang diperoleh analisis statistik  $t_{hitung} 2,54 > t_{tabel} 1,701$ . Maka terdapat kontribusi antara  $X_2$  terhadap  $Y$ .

Diwa (2016) menjelaskan bahwa “Keterampilan atau skill sendiri bisa melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) seperti misalnya dalam skill menendang bola”. Koordinasi mata kaki memiliki fungsi yang penting karena akan menentukan *shooting* yang dihasilkan. Pandangan mata untuk melihat posisi bola dan gawang serta kaki yang bertugas untuk melakukan *shooting*. sehingga terjadi gerakan yang selaras.

Keseimbangan memiliki fungsi penting dalam melakukan *shooting*. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan persentase 20,25%. Selain itu dari uji signifikan koefisien korelasi antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* diperoleh  $t_{hitung} 2,70 > t_{tabel} 1,701$ . Maka terdapat kontribusi antara  $X_3$  terhadap  $Y$ , hal ini sesuai dengan pernyataan Ridwan & Ded Putra (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola.

Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan sangat menentukan hasil dari kemampuan *shooting*. Semakin baik tingkat daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan maka akan sangat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang dengan persentase sebesar 10,11%. Selain itu dari uji koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang diperoleh hasil analisis statistik  $F_{hitung} 15,21 > F_{tabel} 3,35$ .

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan hasil  $t_{hitung} 2,28 > t_{tabel} 1,701$  didapat besaran kontribusi sebesar 15,68%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan  $t_{hitung} 2,54 > t_{tabel} 1,701$  didapat besaran kontribusi sebesar 18,83%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan  $t_{hitung} 2,70 > t_{tabel} 1,701$  didapat besaran kontribusi sebesar 20,25%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang, dengan hasil  $F_{hitung} 15,21 > F_{tabel} 3,35$ . Didapat besaran kontribusi sebesar 10,11 %.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 79-85.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55
- Apri, Agus. 2013. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media

- Aziz, Ishak; Donie, Donie. (2017) Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. 2.02: 132-142.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan *Heading*. *Performa*, 5(1), 101-109.
- Burhaein, E., Ibrahim, B.K., & Pavlovic, R. The Relationship of Limb Muscle Power, Balance and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes.
- Cahyono, S., & Sin, T. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299-305
- Cloak, R., Nevill, A., Smith, J., & Wyon, M. (2014). *The acute effects of vibrationstimulus following FIFA 11+ on agility and reactive strength in collegiate soccerplayers*. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 293-298.
- Diwa, D., Bustamam, B., & Saifuddin, S. 2016. *Hubungan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Klub Sepakbola Himadirga Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Syiah Kuala University).
- Putra, ded, & Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Fasuyi, F. O., & Adegoke, B. O. (2018). *Contribution of some physical characteristics to unipedal non-dominant lower limb balance among footballer*. *Human Movement*, 19 (4), 71-78.
- Fetri, F., & -, D. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178.
- Hidayat, R., & \_, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53
- Husni, H., Ramadi, R., & Agust, K. (2016). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Tendangan ke Gawang Tim Sman 2 Bangko Kecamatan Bangko* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47.

- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS : Yogyakarta.
- Kim, J. P. (2008). The effect of balance exercise on postural control shooting record in archers. *Korean Journal of Sport Biomechanics*, 18 (2), 65-74.
- Luxbacher, Joseph A. (2016). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Modrik, Toni, dkk. (2020). *Aerobic fitness and game performance indicators in professional football players; playing position specifics and associations. a Faculty of Kinesiology, University of Split, Split, Croatia*.
- Putra, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Performa*, 2(01), 69-81.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- S, A. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi *Shooting Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- 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.
- Umar, U (2019). Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- Zulfahmi, Zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan *Smash Open*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.