

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting*

Teguh Sukma Putra¹, John Arwandi², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifan⁴,
Yendrizal⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email : teguhsukma026@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *shooting* pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting*. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot t tungkai di tes dengan *standing broad jump* 2) Keseimbangan di tes dengan *stork stand*, 3) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang bola kedinding sasaran, 4) Kemampuan *shooting* dites dengan menendang bola kegawang dengan pemberian petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan *dolittle*. Hasil analisis data adalah : 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 24,56%. 2) Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 5,09%. 3) Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 20,03%. 4) Daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 49,67%

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Koordinasi Mata-Kaki, Kemampuan *Shooting*

Contribution Of Leg Muscle Explosive Power, Balance And Eye-Foot Coordination To Shooting Ability

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of shooting skills of players. The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle explosive power, balance and eye-foot coordination to shooting ability. This type of research is correlational. The population is 30 people. The sampling technique is total sampling. The sample in the study amounted to 30 people. The data collection techniques are: 1) Explosive power of the t-leg muscles is tested with a standing broad jump 2) Balance is tested with a stork stand, 3) Eye-foot coordination is tested by kicking the ball against the target wall, 4) Shooting ability is tested by kicking the ball into the goal. by giving an assessment plot. Data were analyzed by product moment correlation and multiple correlation with dolittle. The results of data analysis are: 1) The explosive power of the leg muscles contributes to the shooting ability of 24.56%. 2) Balance contributes to the shooting ability of 5.09%. 3) Eye-foot coordination contributes to shooting ability by 20.03%. 4) The explosive power of leg muscles, balance and eye-foot coordination together contributed to the shooting ability of 49.67%

Keywords: *Limb Muscle Explosiveness, Balance, Eye-Foot Coordination, Shooting Ability*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Menurut Aminudin (2020) "Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi, merangsang antusiasme sambil memberikan ledakan kegembiraan melalui kerja sama sebagai tim". Menurut Cope, (2017) "Perkembangan keterampilan hidup telah dikaitkan dengan partisipasi dalam olahraga, sepak bola dan kegiatan fisik lainnya". Menurut Campo, S. (2009) "Dalam olahraga seperti sepak bola, di mana banyak ledakan aktivitas peledak diperlukan, kekuatan ledakan menentukan kinerja tingkat tinggi". Menurut Wong, P. (2010) "Dalam olahraga seperti sepak bola, di mana banyak ledakan aktivitas peledak diperlukan, kekuatan ledakan menentukan kinerja tingkat tinggi". Menurut Adil, A., (2018) "Keterampilan bermain bola harus didukung dengan kontrol bola, kontrol, kemampuan menipu, kemampuan untuk mengubah kecepatan. Jika tidak didukung oleh faktor-faktor tersebut maka skill tersebut tidak bisa dilakukan dengan cepat sehingga bola mudah diambil oleh lawan".

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat di simpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan – peraturan yang telah ditentukan. Dengan demikian, untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Menurut Erdem, K (2017) "Hasil pertandingan dalam sepak bola ditentukan oleh beberapa faktor dan sepak bola ditandai dengan interaksi komponen teknis, taktis, fisik, fisiologis, dan psikologis".

Menurut Wong, P. (2010) "Banyak kegiatan peledak diperlukan dalam sepak bola, seperti melompat, menendang, menanggulangi, memutar, berlari, dan mengubah kecepatan". Menurut Hills, A. (2007) "Aktivitas fisik dan makanan adalah kebutuhan dasar untuk bertahan hidup, namun perubahan budaya di berbagai belahan dunia telah 'merekayasa' aktivitas fisik spontan dari kehidupan sehari-hari banyak orang".

Menurut Ridwan, M. (2020) “Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola”. Menurut Susanto, (2020). “Kondisi fisik melambangkan optimal yang sangat berpengaruh kepada performa bagi atlet itu sendiri”. Menurut Kurnia, (2020) “Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi”.

Menurut Forenza (2020) “Kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan yang terprogram dan sistematis”. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut De Villarreal, (2015)” Dalam sepak bola modern, tuntutan fisiologis dan fisik sangat penting untuk kinerja optimal di semua tingkatan (orang dewasa, pemuda, dan junior)”.

Salah satu kemampuan teknik yang terpenting dalam sepakbola adalah teknik menendang bola ke gawang atau lebih dikenal dengan *shooting*. *Shooting* adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola. Menurut Naldi, (2020) “Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola”

Berdasarkan kutipan tersebut maka, shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain yang sangat penting dalam sepakbola. Hal ini disebabkan karena tujuan utama *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sehingga dapat meraih kemenangan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus dapat memiliki kemampuan teknik *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 factor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik yang meliputi, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan faktor eksternal seperti dukungan sarana prasarana, dukungan orang tua, disiplin berlatih, motivasi berlatih. SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman 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 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis dan Sabtu, latihan dilakukan di lapangan bola Nagasati Sungai Asam. Dari informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yaitu Bapak Jerry Herdiandra, mereka sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan para pelatih maupun para pemain.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan dan permainan pada tanggal, 10, 12 dan 14 September 2019, sewaktu pemain melakukan *shooting* pada saat bola bergerak, bola yang di *shooting* oleh pemain penyerang tersebut sering tidak tepat sasaran, selain itu *shooting* yang dilakukan mudah ditangkap penjaga gawang dan bola melenceng dari gawang. Berdasarkan hasil 3 kali observasi peneliti melihat dari 47 kali melakukan *shooting* 20 kali *on target* dan 27 kali *out target* serta 5 gol. Penulis berpraduga kurangnya kemampuan *shooting* yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman disebabkan oleh daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

1. Shooting

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Trianda (2020) "Keakuratan Shooting dianggap sebagai mode yang sangat penting dari pemain sepak bola". Erkmen (2010) berpendapat "Seringkali orang melihat dalam pertandingan sepak bola, menembak adalah senjata yang kuat untuk mencetak gol. Dalam sepak bola, pemotretan dapat dilakukan dengan berbagai

cara, yaitu dengan menggunakan instep, kaki kaki, kaki bagian dalam, dan tumit”. Aminudin, A (2020). “ Teknik menendang bola atau menembak memiliki peran penting dalam permainan sepak bola, yaitu meningkatkan peluang terciptanya gol ke gawang lawan”. Ridwan, M (2021) “*Shooting* adalah aksi dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan”. Vicente, A. (2017). “*Shooting* dalam sepak bola sangat penting untuk mencetak lebih banyak gol daripada lawan”. Gery, M. (2019). “*Shooting* pada dasarnya adalah salah satu teknik yang memainkan peran penting dalam sepak bola. tujuan menembak adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan mendapatkan poin atau gol”.

Berdasarkan kutipan di diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi dari *shooting* dalam sepakbola, adalah memasukan bola ke gawang lawan, dimana keahlian meyarangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka.

2. Daya Ledak

Daya ledak (*explosive power*) merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Rona (2020) ”Kemampuan daya ledak tidak hanya pada otot tungkai tetapi dapat di temukan pada otot lengan dan perut”. Menurut Alica (2019) “Daya ledak meruapakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang uttuh”. Menurut Mulia, (2018).”Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan”.

Menurut Ihsan (2018) “Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Menurut Hendri (2013:96) “Daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Menurut Aksović, N. (2020) ” Hasil penelitian ini mengkonfirmasi temuan sebelumnya bahwa daya ledak adalah karakteristik yang signifikan dari pemain sepak bola dan bahwa itu adalah salah satu faktor terpenting untuk mencapai hasil olahraga top”

Dari pengertian daya ledak otot tersebut dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai kemampuan otot tungkai mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga.

3. Keseimbangan

Agar berhasil dalam pelaksanaan keterampilan gerak kasar, diperlukan kemampuan keseimbangan. Menurut Apri (2013) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Menurut Nurhasan (2001) “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat Neuromaskular”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis. Dalam mempertahankan keseimbangan sangat diperlukan susunan otot yang kuat, sehingga dapat menopang berat badannya dengan baik. Menurut Erkmen, (2010) ” Bermain sepak bola membutuhkan keseimbangan unipedal untuk melakukan gerakan teknis yang berbeda seperti menembak, menggiring bola, dan melewati”.

4. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem syaraf gerak yang terpisah dan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Menurut Kurniawan (2020). ”Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan”. Menurut Armando, D (2020) “Koordinasi mata kaki memainkan peran dalam *dribbling* sepak bola, yaitu ketika menggiring bola pemain sepak bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan”

Menurut Sukadiyanto (2011) mengartikan “koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak”. Koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengapungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras.

METODE

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah 30 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel berjumlah 30 orang pemain. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot tungkai di tes dengan *standing broad jump* 2) Keseimbangan di tes dengan *stork stand*, 3) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang bola kedinding sasaran, 4) Kemampuan *shooting* dites dengan menendang bola kegawang dengan pemberian petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan *dolittle* dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL

1) Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan *shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan *shooting*. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting bernilai $r_{hitung} 0,617 > r_{tab} 0,361$. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan *smash* (Y) digunakan rumus $K = \beta_{12} \times r_{12} \times 100\%$, hasilnya adalah : $0,2456 \times 100\% = 24,56\%$. Dengan demikian kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* 24,56%. Hasil analisis dapat dilihat tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis 1

Korelasi	R		Kontribusi
	Hitung	$\alpha=0,05$	$K = \beta_1 \times r_{1k} \times 100\%$
X_1 dengan Y	0,617	0,361	24,56%

2. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting*. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* bernilai $r_{hitung} 0,573 > r_{tab} 0,361$. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi

keseimbangan (X_3) terhadap kemampuan *shooting* (X_1) digunakan rumus $K = \beta_{13} \times r_{13} \times 100\%$, hasilnya adalah : $0,0509 \times 100\% = 5,09\%$. Dengan demikian kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 12,98%. Hasil analisis dapat dilihat tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis 2

Korelasi	R		Kontribusi
	Hitung	$\alpha=0,05$	$K = \beta_{13} \times r_{13k} \times 100\%$
X ₂ dengan Y	0,573	0,361	5,09%

3. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting*. Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* bernilai $r_{hitung} 0,584 > r_{tabel} 0,361$. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki (X_3) terhadap kemampuan *Shooting* (X_1) digunakan rumus $K = \beta_{14} \times r_{14} \times 100\%$, hasilnya adalah : $0,2003 \times 100\% = 20,03\%$. Dengan demikian kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman sebesar 13,03%.. Hasil analisis dapat dilihat tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis 3

Korelasi	R		Kontribusi
	Hitung	$\alpha=0,05$	$K = \beta_{14} \times r_{14k} \times 100\%$
X ₃ dengan Y	0,583	0,361	13,03%

4) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting*

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,7048 > r_{tabel} 0,361$. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan

shooting digunakan rumus $K = R^2 \times 100\%$, hasilnya adalah $= (0,7048)^2 \times 100\% = 49,67\%$. Dengan demikian kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* sebesar 49,67%. Hasil analisis dapat dilihat tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Hipotesis 4

Korelasi	r		Kontribusi $K = R^2 \times 100\%$
	Hitung	$\alpha=0,05$	
$X_{1,2,3}$ dengan Y	0,7048	0,361	49.67%

PEMBAHASAN

1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*.

Berdasarkan hasil daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 24,56% terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Menurut Mardela (2016) “Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan di sini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban”. Menurut Nasrullah, (2020) “Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik dengan kemampuan otot seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Menurut Stockbrugge. (2001) “Kemampuan untuk menghasilkan atau mentransfer daya otot peledak adalah elemen kunci keberhasilan banyak kegiatan ath-letic”. Menurut Saputra (2020) “Daya ledak otot tungkai mempunyai peranan

yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan seseorang mencapai prestasi yang maksimal”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam permainan sepakbola daya ledak otot tungkai dibutuhkan sewaktu melakukan *shooting* kegawang. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik tentunya mereka dapat melakukan tendangan yang keras dan akurat dan penjaga gawang kesulitan untuk menangkapnya.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* kegawang pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian guru penjasorkes/pelatih untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai pemain, diantaranya memberikan latihan daya ledak otot tungkai dengan beban ataupun tanpa beban. Latihan dengan beban yaitu menekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban-beban.

2) Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* kegawang pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman sebesar 5,09%. Artinya semakin baik keseimbangan seseorang maka semakin baik pula kemampuan *shootinya*. Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa keseimbangan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Menurut Nurhasan (2001) “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol alat-alat tubuh yang bersifat *Neuromaskular*”. Menurut Maidarman (2016) “Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam

berbagai cabang olahraga”. Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya. Hampir setiap cabang olahraga memerlukan keseimbangan, salah satunya cabang olahraga sepakbola, dalam olahraga sepakbola keseimbangan dibutuhkan pada saat pemain melakukan *shooting*. Menurut Gstöttner, M (2009) “Juga dalam hal teknik, seperti *stop-out-of-running*, sikap aman dalam menendang, dan dalam situasi satu-satu, kemampuan keseimbangan yang baik sangat penting dalam sepak bola”.

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 untuk dapat meningkatkan lagi keseimbangan pemain diantaranya memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh seperti keseimbangan statis, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api, melakukan *handtand* mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar ditempat, keseimbangan dinamis, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

3) Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting

Berdasarkan hasil analisis koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 20,039% terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1

2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Menurut Bafirman (2013) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan”.. Menurut 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”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa 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 koordinasi mata-kaki adalah kerjasama antara mata yang akan memberitahukan kapan kaki berada disuatu titik agar kaki langsung bergerak.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih 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.

4) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,7048 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, serta memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar = 49,67%..

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman, karena memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

Menurut NST (2018) “Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan mengembangkan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Menurut Gunadi (2020) Teknik dasar yang harus dikuasai atlet atau pemain sepakbola salah satunya yaitu teknik menendang bola ke gawang (*shooting*).

Menurut Sugiyanto (2007) “*Shooting* adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”. *Shooting* merupakan sebuah usaha seorang peain untuk menembakan bola ke arah gawang secara langsung, baik dengan kaki, kepala, atau anggota badan lainnya, terkecuali dengan tangan”.

Menurut Saputra (2018) “*Shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari suatu tempat, ketempat yang lainnya dengan menggunakan kaki”. Menurut Luthfi (2018) “Untuk mencetak gol pemain sepakbola harus mampu melakukan keterampilan menembak (*shooting*) dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif”. Menurut S, Afrizal. (2018) “Teknik *shooting* diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut Ali, A. (2011) “Dengan kata lain, seorang pemain mungkin memiliki pola gerakan (teknik) yang baik tetapi jika dia tidak melakukan tindakan yang tepat pada waktu (keterampilan) yang tepat maka dia menjadi hampir”.

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. Untuk mencetak gol ke

gawang lawan, seseorang harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Keahlian meyarangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka.

Dari hasil penelitian, jelas bahwa bahwa daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan memiliki hubungan dan memberikan kontribusi cukup besar terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan hasil penelitian, jelas bahwa daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA Negeri 1 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu sudah seharusnya ketiga faktor tersebut perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih. Karena ketiga variable ini sangat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan kemampuan *shooting* sebesar 24,56%.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 5,09%.
3. Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 20,03%.
4. Daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* sebesar 49,67%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(2), 170-183.
- Apri, Agus. (2013). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press
- Abrar, A., & Syahara, S. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 79-85.

- Adil, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). The Influence of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19-34.
- Alica, D., & S, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507
- Aminudin, A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2020). *Contribution Leg Muscle Strength, Dynamic Balance and Hip Joint Flexibility to the Accuracy of Football Shooting. Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 3(2), 912-918.
- Aksović, N., Kocić, M., Berić, D., & Bubanj, S. (2020). Explosive power in football players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, (1), 119-134.
- Armando, D., & Rahman, H. A. (2020). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Dribbling Abilities in Students Aged 12–13 Years. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1), 117-133.
- Campo, S. S., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., Redondo, J. C., de Benito, A. M., & Cuadrado, G. (2009). Effects of lower-limb plyometric training on body composition, explosive strength, and kicking speed in female soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1714-1722.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789-801.
- De Villarreal, E. S., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of plyometric and sprint training on physical and technical skill performance in adolescent soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1894-1903.
- Erkmen, N., Taşkin, H., Sanioğlu, A., Kaplan, T., & Baştürk, D. (2010). Relationships between balance and functional performance in football players. *Journal of Human Kinetics*, 26(2010), 21-29.
- Erdem, K., & Akyüz, C. (2017). The effect of core and balance training on single-leg sway parameters and well-directed kick of male soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Forenza, D., Alnedral, A., Masrun, M., & Sari, D. (2020). Profil Tingkat Kondisi Fiskik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1104-1117.

- Gstöttner, M., Neher, A., Scholtz, A., Millionig, M., Lember, S., & Raschner, C. (2009). Balance ability and muscle response of the preferred and nonpreferred leg in soccer players. *Motor Control*, 13(2), 218-231
- Gery, M. I., Aspar, M., & Parlindungan, D. P. (2019). Learning Model of Shooting on Football for the Age of High School. In *PROCEEDINGS OF EDUCATIONAL INITIATIVES RESEARCH COLLOQUIUM 2019* (p. 146).
- 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.
- Hendri, Irawadi. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : UNP Pres
- Ihsan, N., Zulman, Z & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1.
- Kurniawan, R., Rangkuti, Y., & Ulfah, N. (2020). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan dan Motivasi Latihan dengan Ketepatan Pukulan Forehand Tenis Meja. *Jurnal Patriot*, 2(4), 951-965.
- Kurnia, N., Lesmana, H., Yendrizal, Y., & Mardela, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 991-1006.
- Luthfi, F., & -, D. (2018). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 145-151.
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Star Renang Gaya Kupu-kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 147-156.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan *Jump Service* Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Mulia, A., & Sin, T. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 94-100.
- NST, G., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 56-62.
- Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.

- Nasrullah, N., Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi *Jumping Service*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812-824
- Rona, S., Maidarman, M., Ridwan, M., & Denay, N. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 100 Meter. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1007-1018.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72
- Ridwan, M., & Putra, D. (2021). *Leg Muscle Strength, Eye-Foot Coordination and Balance Associated With Soccer Shooting Skill*. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 11-16). Atlantis Press.
- Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). Validity and reliability of a medicine ball explosive power test. *The Journal of strength & conditioning research*, 15(4), 431-438.
- Sukadiyanto, (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
- S, Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Saputra, D., & -, masrun. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Kegawang SSB Putra. *Jurnal Patriot*, 1-7.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Susanto, D., maidarman, maidarman, suwirman, suwirman, & Lesmana, H. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat . *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- Trianda, M., Maidarman, M., Mardela, R., & Soniawan, V. (2020). Analisa Teknik Shooting Pemain Sepakbola SSB Seroja Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(4), 982-990.
- Wong, P. L., Chamari, K., & Wisløff, U. (2010). Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 644-652.