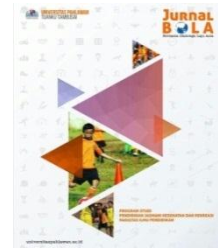




# Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)  
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 34-53  
Volume 1 Nomor 1 Tahun 2018

## Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Study Analisis Jalur pada atlet PPLP Pekanbaru Provinsi Riau)

Elfera Rizki<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [elferariski93@gmail.com](mailto:elferariski93@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian analisis jalur ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang adanya pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet cabang sepakbola PPLP Pekanbaru Provinsi Riau sebanyak 30 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Berdasarkan uji hipotesis, penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola sebesar 0,437. Terdapat pengaruh positif antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola sebesar 0,408. Terdapat pengaruh positif antara percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sepakbola sebesar 0,178. Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri sebesar 0,480. Terdapat pengaruh positif antara koordinasi mata kaki terhadap percaya diri sebesar 0,339. Terdapat pengaruh tak langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* melalui percaya diri sebesar 0,085, dan terdapat pengaruh tidak langsung antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* melalui percaya diri sebesar 0,060.

**Kata kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Percaya Diri dan Keterampilan *Shooting* Sepakbola

## **Abstract**

*Analysis path study aims to obtain information about the influence of leg muscle explosive power, coordination and self confidence on shooting skill of football as many as 30 people. The sample taken by using total sampling technique. Based on the hypothesis, the researcher concluded that there is positive between leg explosive power and shooting skill by 0,437. There are positive influences between coordination of shooting skill by 0,408. There are positive influences between self confidence of shooting skill by 0,178. There are positive influences between explosive power of self confidence by 0,480. There are positive influences between coordination of self confidence by 0,339. Also, there was not effect of leg explosive power to shooting skill of 0,085, and there was not effect immediately of coordination to shooting skill of 0,060.*

**Keywords :** *Explosive Power, Coordination, And Self Confidence Of Shooting Skill Football.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar. Seiring berjalannya waktu dan perkembangan teknologi sekarang ini terjadi perubahan atau pergeseran tujuan dan fungsi seseorang melakukan aktifitas olahraga. Awalnya manusia melakukan aktivitas olahraga hanya untuk menjaga kebugaran tubuh atau kondisi fisik, namun sekarang olahraga menambah ke dunia pendidikan dan prestasi. Prestasi yang dicapai dalam bidang olahraga secara langsung dapat digunakan untuk menggambarkan status atau tingkat pencapaian dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Wujud keberhasilan pembangunan olahraga tersebut dapat dijelaskan beberapa indikator seperti; tingkat partisipasi, kesadaran masyarakat dan prestasi olahraga. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi dari tahapan usia sampai usia dewasa.

Permainan sepakbola dilakukan oleh dua regu yang berhadapan, setiap regu terdiri dari 11 pemain dan 5 sampai 7 pemain pengganti. Sepakbola dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi panjang dengan permukaan rata dengan lebar : 60 - 70 meter dan panjang : 100 – 110 meter (Agus Salim, 2007: 37). Adapun teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai adalah (1). menggiring bola (*dribble*), (2). Mengoper bola (*passing*), (3). Menghentikan bola dan mengontrol bola (*Control*), (4) Menyundul bola (*heading*), (5) Merampas (*tackling*) dan (6). Menendang bola ke arah gawang (*shooting*). Oleh karena itu, semua pemain dalam sebuah tim harus memahami strategi dan taktik yang telah ditetapkan. Jika tidak, tim sepakbola tidak akan 'menyatu'. Setiap pemain akan bermain secara independen tanpa kerjasama dan koordinasi.

Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat penting dan diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi: daya ledak, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi. Salah satu komponen kondisi fisik yang paling penting untuk mendukung komponen-komponen

fisik lainnya adalah komponen kekuatan otot. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktivitas fisik.

Selain faktor-faktor di atas, terdapat juga faktor lain yaitu faktor psikologis, salah satu contohnya percaya diri. Pada dasarnya suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang selalu didasari oleh adanya percaya diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi dan hasil yang lebih baik.

Dari penjelasan diatas, menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seseorang pemain memiliki keempat aspek tersebut, salah satu yang mendasar adalah terampil bermain dan menguasai keterampilan *shooting* sepakbola. Hal ini disebabkan karena *shooting* tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar bisa menciptakan gol kegawang lawan. jadi untuk menguasai keterampilan *shooting* tersebut dibutuhkan *power* yang kuat, koordinasi mata kaki yang bagus dan psikologi yang mendukung.

### **1. Keterampilan *Shooting* Sepakbola**

Pada dasarnya keterampilan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah direncanakan terhadap sasaran atau target yang telah ditentukan. Keterampilan dapat diketahui apabila seseorang telah melakukan beberapa aktivitas fisik. Oleh karena itu, William mengatakan dalam teks book nya bahwa keterampilan gerak adalah:

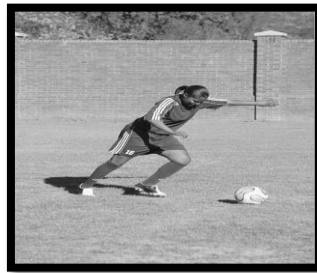
*“Motor skills is one in which the primary determinant of succes is the quality of movement, there is a tendency to think of motor skill only in terms of sport skills or other specialezed activites, catching a football, serving a tennis ball, performing a somersault, skate boarding, and square dancing are certainly all motor skill”.* (William H. Edwards, 2011: 34).

Untuk memiliki keterampilan baik, seorang pemain harus menguasai semua teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola tersebut agar keterampilan terlihat saat dilapangan. Sofyan Hanif membedakan keterampilan menjadi dua macam yang berkaitan dengan lingkungan yaitu :

1. keterampilan tertutup (*closed skill*) yaitu keterampilan yang dilakukan dalam kondisi berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri tanpa dipengaruhi oleh stimulus dari luar. Contohnya dalam gerakan senam lantai, menembak, berenang dan berlari.
2. keterampilan terbuka (*open skill*) yaitu keterampilan yang dipengaruhi oleh lingkungan yang berubah-ubah dan sukar diprediksi. (Achmad Sofyan Hanif, 2015: 16).

Keterampilan *shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola yang keras kearah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan *shooting* disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Joseph A.Luxbacher). Maka dari itu faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan.

Keterampilan *shooting* tidak berbeda jauh dengan yang digunakan pada operan kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari arah yang sedikit menyamping, buka garis lurus, usahakan langkahmu melakukan tetap pendek-pendek dan cepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai kaki tumpu kira-kira satu langkah disamping bola.



Gambar: Dekati Bola Dari Arah Menyamping

Sumber: Michael Parker. *Premier Soccer* (USA: Human kinetics, 2008)

Keterampilan (*shooting*) tidak berbeda jauh dengan yang digunakan pada operan kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari arah yang sedikit menyamping, buka garis lurus, usahakan langkahmu melakukan tetap pendek-pendek dan cepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai kaki tumpu kira-kira satu langkah disamping bola.



Gambar: Dekati Bola Dari Arah Menyamping

Sumber: Michael Parker. *Premier Soccer* (USA: Human kinetics, 2008)

Fase pelaksanaan tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut kedepan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci dan ujung kaki menghadap kebawah.

Lanjutkan ayunan kaki atau fase akhir mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju keatas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuh maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.



Gambar: *Follow Trough* Sumber: Michael Parker. *Premier Soccer* (USA: Human kinetics, 2008)

Keterampilan *shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola yang keras kearah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan *shooting* disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Maka dari itu faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan. Joseph A.Luxbacher (2011: 105).

Keberhasilan sebagai penyerang untuk mencetak gol, tergantung pada beberapa faktor. Keterampilan untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu kaki yang paling kuat adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kesiapan, akurasi, kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan. Sesuai yang dikatakan oleh Dorling Kindersley bahwa:

*“Soccer would be nothing without goals. Besides heading the ball, benefiting from an own goal, or a lucky deflection, the only way to score is to shoot. This can be done from almost any position on the field, but the closer you are to the opponents’ goal when you take a shot the higher the chances of success. There are many ways of scoring a goal; however, always strike the ball as hard as you can without sacrificing accuracy”, . (Dorling Kindersley, 2011 : 96)*

Agar mampu melakukan keterampilan *shooting* yang baik, pemain harus belajar *shooting* untuk mencetak gol. Hal ini akan memperbesar rasa percaya diri mereka dalam mencetak gol (Malcom Cook, 2013:52). Mengenai waktu yang tepat untuk melakukan *shooting* yaitu pada saat: (1) ada ruang tembak, (2) ada waktu yang cukup melakukan tendangan, (3) tidak ada pemain lain yang berada di posisi yang jauh lebih menguntungkan (Timo Scheunemann, 2005:60). Kebanyakan peluang untuk melakukan (*shooting*) datang secara tiba-tiba, jadi dalam keterampilan *shooting* atlet harus siap memaksimalkan setiap peluang yang ada dan yang pasti membutuhkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka.

*Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen fisik lainnya. Setiap cabang olahraga yang memerlukan tenaga yang *explosive*. Secara fisik daya ledak merupakan produk dari masa dikali percepatan. Dengan demikian pengertian dengan ilmu fisika ini mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan daya ledak (*explosive power* atau *power*), (Syafrudin, 2013 :71).

## **2. Daya Ledak Otot Tungkai**

Salah satu komponen biomotor adalah *power* disebut juga daya ledak yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Bempa mengatakan dalam teks booknya :

*“Power is the product of two abilities strength and speed and is itself the ability to apply the highest force in the shortest time. Unlike power lifting, in which the athlete expresses (maximum) strength without time limitation, athletes in all other sports face time constraints in applying as much force as possible”*, (Bempa, 2015: 27).

Selanjutnya menurut James Tangkudung adalah *power* disebut juga dengan kekuatan elastis yaitu tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dan kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak, (James Tangkudug, 2008, 59). Kekuatan seperti ini sangat diperlukan pada keterampilan (*shooting*) yang *explosive* dan gerak lain yang menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu daya ledak juga dapat dikatakan sebagai kerja yang dilakukan dalam waktu yang singkat secara fungsional terhadap hubungan antara daya, energi dan kerja. Energi merupakan kemampuan dalam melakukan kerja menggunakan tenaga untuk melakukan keterampilan *shooting*.

Sedangkan menurut pendapat Nicholas Ratamess *power is “assessed by the time needed to reach a threshold level of force or the amount of force produced per second”*. *Power* merupakan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat ambang batas kekuatan atau jumlah tenaga maksimal yang dihasilkan dengan secepat mungkin (per detik).



Ria Lumintuarso mengatakan kekuatan dan kecepatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan / beban dengan gerakan yang cepat dan *explosive*.

Dewi Laelatul Badrian mengatakan bahwa daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Oleh sebab itu daya ledak juga dapat dikatakan sebagai kerja yang dilakukan dalam waktu yang singkat secara fungsional terhadap hubungan antara daya, energi dan kerja. Energi merupakan kemampuan dalam melakukan kerja menggunakan tenaga untuk melakukan keterampilan *shooting*.

Johansyah Lubis mengatakan bahwa mengembangkan latihan *power* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti latihan *pliometrik* dan *complex training* (dengan menggunakan satu atau dua kaki sebagai tumpuan) atau lebih dikenal dengan *maximum exercise (Maxes Training)*.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lee E Brown pada *Text Book* tentang *muscle organization*.

*“The muscle fibers are grouped together into bundles, and these bundles of muscle fibers make up the intact muscle. surrounding each of the structures the muscle fiber, the bundles of muscle fibers, and the intact muscle itself are different types of connective tissue called fascia, which help all of the muscle proteins stay together and create very stable structures.*

Menurut Giri Wiarto Otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi. Jaringan otot terdiri dari sel-sel yang berbentuk panjang dan ramping. Setiap sel mempunyai serabut otot apabila serabut otot ini dikumpulkan menjadi satu kesatuan maka akan menjadi salah satu alat tubuh yang disebut daging.

### **3. Koordinasi Mata Kaki**

Kondisi fisik yang lainnya seperti koordinasi sangat penting bagi setiap orang, karena jika kondisi fisik tidak bagus maka seseorang atau atlet tidak akan bisa melakukan gerakan yang maksimal. Menurut Sukadiyanto Komponen biomotor seperti Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga perlombaan maupun pertandingan yaitu didalam cabang khususnya permainan sepakbola pada keterampilan (*shooting*). Sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan keterampilan penguasaan gerak.

Oleh karena itu didalam keterampilan *shooting*, penguasaan kecakapan kondisi fisik seperti koordinasi merupakan salah satu poin terpenting untuk mencapai keterampilan yang maksimal. koordinasi sangat menunjang dalam keberhasilan keterampilan (*shooting*) seseorang. “Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan berkelanjutan atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”, (Dewi Laelatul Badriah, 2009: 40).

Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan didalam memori terlebih dahulu. Menurut James Tangkudung “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan” (James Tangkudung, 2015: 72).

Keterampilan *shooting* pada dasarnya gerakan yang cukup kompleks karena keterampilan *shooting* merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, menyentuh bola serta melihat kearah gawang. Sepakbola merupakan kemampuan untuk menguasai dan mengontrol bola dengan kaki sambil berlari. Atlet juga dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola serta gerakan berlari dan harus memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik. Dengan mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik, maka seorang pemain akan dapat melakukan keterampilan *shooting* dengan baik pula.

Dari beberapa penjelasan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan kaki merupakan hubungan kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak tubuh yang disebut dengan otot saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Koordinasi sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga khususnya sepakbola pada keterampilan *shooting*, misalnya kemampuan koordinasi mata dan kaki, mata berperan aktif dalam melakukan keterampilan *shooting*. Kemudian keuntungan bagi atlet yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki, akan mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna dan

dapat dengan cepat mengatasi permasalahan tugas selama latihan yang muncul secara tak terduga.

#### **4. PERCAYA DIRI**

Dalam olahraga aspek psikologi percaya diri sangatlah mempengaruhi. Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju dalam prestasi, karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melewati prestasi yang pernah diraihinya. Erick Batty mengatakan terciptanya gol akan meningkatkan semangat dan kepercayaan diri tim yang mencetak gol dan menurunkan semangat tim yang kemasukan gol. Jika suatu kesebelasan berhasil mencetak gol kedua, ketiga, dan selanjutnya, semangat kesebelasan itu akan semakin meningkat. *“When confidence is flagging, minor obstacles and setbacks can have an inordinate effect. When a slight adversity is not viewed in its proper perspective, poorer performance is often the result. Sport provides such a multitude of challenges that a positive mental attitude is an essential prerequisite for success. Almost every athlete we work with comments on the importance of a positive mental attitude in reaching superior performance. A loss of confidence can be as damaging to performance as a twisted ankle and can sometimes take much longer to recover from. Learning to maintain a state of self-confidence is a critical challenge on the road to a winning mentality (Costas Karageorghis).*

Percaya diri erat hubungannya dengan *emotional security*. Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula *emotional security*-nya (Sudibyo Setyobroto). Percaya diri akan menimbulkan rasa aman di dalam diri, hal ini akan terlihat dari sikap dan perilaku atlet, yang keliatan tenang, tidak ragu-ragu. Sedangkan menurut Weinberg dan Gould dalam (Monty) mengatakan bahwa “Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan”.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Robert S. Weinberg megatakan bahwa:

*“Self-confidence is characterized by a high expectancy of success. It can help individuals to arouse positive emotions, facilitate concentration, set goals, increase effort, focus their game strategies, and maintain momentum. In essence, confidence can influence affect, behavior, and cognitions (the ABCs of sport psychology)”.*

Atlet yang hebat selalu menyebutkan bahwa percaya diri merupakan kunci sukses mereka, dan mereka kembali sampai dengan memancarkan rasa percaya diri dalam bermain mereka. Keberhasilan membangun kepercayaan diri, tetapi kepercayaan diri juga diperlukan agar berhasil. Atlet juara karena memiliki kemampuan untuk mendapatkan kesuksesan. Menurut Keith F. Bell percaya diri dapat membangkitkan emosi-emosi positif, kesenangan, antusiasme, keriangannya yang mendampingi percaya diri dalam melakukan sesuatu performansi akan memotivasi untuk melakukan aksi yang leluasa, kuat, cepat, dan mengalir. Percaya diri dapat membangkitkan emosi-emosi yang positif pada diri atlet, dan dapat meningkatkan performansi dilapangan. Sebaliknya kurangnya rasa percaya diri akan mengganggu atlet disaat mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat untuk melakukan serangan, kehilangan konsentrasi pada saat bertahan dan tidak berani mengubah strategi karena dipengaruhi oleh kecemasan (Monty P. Satiadarma).

Menurut Britton W. Brewer percaya diri adalah:

*“the belief that one has the internal resources, particularly abilities, to achieve success. Self-confidence is rooted in beliefs and expectations, and although there are multiple definitions of self-confidence, they all refer to individuals’ beliefs about their abilities and/or their expectations about achieving success based on these abilities”.*

Rasa umum dari rasa percaya diri dapat dikonseptualisasikan sebagai kualitas tentang kemampuan seseorang untuk menjadi sukses. “A generalized sense of self-confidence, or efficacy, can be conceptualized as a dispositional quality to be optimistic about one’s abilities to be successful across a broad array of unrelated domains” (Glyn Roberts2001:239).

Menurut Husdarta Untuk sampai pada tangga juara, seorang atlet harus penuh percaya diri, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet

dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, memantapkan *emotional security*-nya, berusaha mencapai target yang di tetapkan sendiri, dan menghindarkan atlet dari rasa prustasi karena kegagalan. Begitupun juga yang dikatakan oleh M.Nur Ghufron & Rini Risnawati S untuk menumbuhkan kepercayaan diri yang proporsional, maka individu harus di mulai dari dalam dirinya sendiri. Percaya diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan.

## **METODE**

Secara umum tujuan penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung antara Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata kaki dan Percaya Diri terhadap Keterampilan *Shooting* sepakbola Atlet PPLP Pekanbaru Provinsi Riau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mempelajari hubungan klausal antara variabel bebas dan variabel tak bebas.

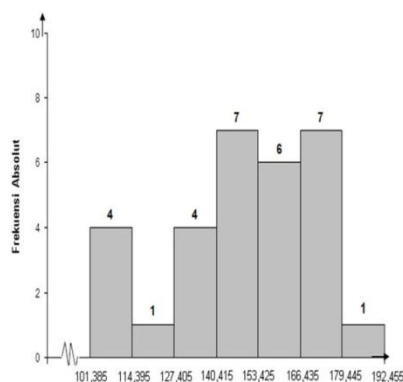
## **Instrumen Tes**

*Shooting* menggunakan tes menembak bola kegawang yang telah diberi skor, instrumen tes koorninasi mata kaki, menggunakan tes menendang bola kearah dinding. Selanjutnya tes daya ledak otot tungkai tungkai menggunakan tes standing broad jumps dan tes percaua diri menggunakan tes dalam bentuk kuesioner yang berupa pernyataan yang berpedoman pada *skala likert* yang diuji cobakan pada 15 atlet. Untuk melihat validitasnya, menggunakan rumus *product moment*. Selanjutnya untuk melihat validitasnya menggunakan *alpha cronbach*.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis melalui uji persyaratan analisis yang tersendiri dari uji uji normalitas, uji homgenitas, kemudian uji linieritas dan signifikansi regresi, dan analisis jalur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

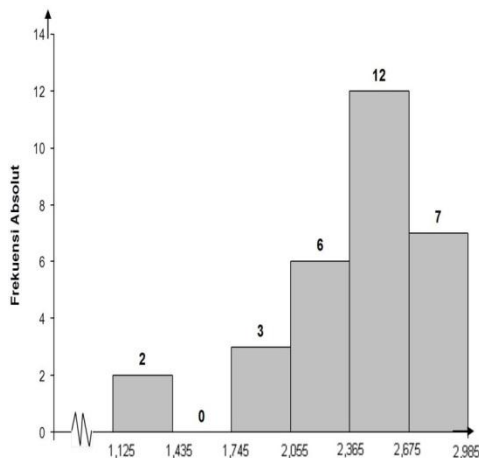
Dapat diketahui bahwa data hasil keterampilan *shooting* sepakbolayang diperoleh dari 30 sampel dapat diperoleh nilai *range* sebesar 32,10, nilai minimum 101,39 dan nilai maksimum sebesar 183,49. Sedangkan nilai rata-rata adalah 150,0010 dengan standar deviasi 23,23484, berdasarkan tabel diatas data tersebut apat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diklasifikasi dalam 7 kelas, 4 orang skor instrumennya berkisar antara 101,39 - 114,39 atau 13,33%, 1 orang dengan interval 114,40 - 127,40 atau 3,33%, 4 orang dengan interval 127,41 - 140,41 atau 13,33%, 7 orang dengan interval 140,42 - 153,42 atau 23,33%, 6 orang dengan interval 153,43 - 166,43 atau 20%, 7 orang dengan interval 166,44 - 179,44 atau 23,33%, dan 1 orang dengan interval 179,45 - 192,45 atau 3,33%.



**Gambar: Grafik Histogram Keterampilan *Shooting* Sepak Bola**

Selanjutnya data instrumen daya ledak otot tungkai yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *standing broad jump*. Dapat diketahui bahwa data hasil tes daya ledak otot tungkai yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diperoleh nilai *range* sebesar 1,61, nilai minimum 1,29 dan nilai maksimum sebesar 2,90. Sedangkan nilai rata-ratanya adalah 2,4240 dengan standar deviasi 0,42638. Berdasarkan data dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diklasifikasi dalam 6 kelas, 2 orang skor

instrumennya berkisar antara 1,13 – 1,43 atau 6,67%, 0 orang dengan interval 1,44 - 1,74 atau 0,00%, 3 orang dengan interval 1,75 - 2,05 atau 10%, 6 orang dengan interval 2,06 - 2,36 atau 20%, 12 orang dengan interval 2,37 - 2,67 atau 40%, dan 7 orang dengan interval 2,68 - 2,98 atau 23,33%.



**Gambar: Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai**

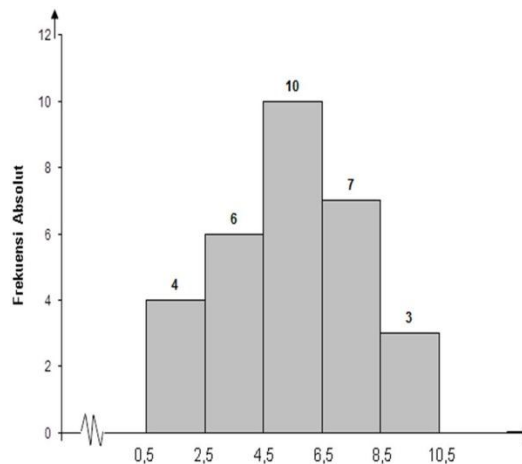
Selanjutnya data instrumen koordinasi mata kaki yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes menendang bola ke dinding. Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa data hasil tes koordinasi mata – kaki yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diperoleh nilai *range* sebesar 8, nilai minimum 1 dan nilai maksimum sebesar 9. Sedangkan nilai rata-ratanya adalah 5,50 dengan standar deviasi 2,209. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dari tes koordinasi mata – kaki dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel: Distribusi Frekuensi Skor Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ )

Kelas Interval	Batas Kelas		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
	Bawah	Atas			
1 – 2	0.50	2.50	4	13.33	13.33
3 – 4	2.50	4.50	6	20	33.33
5 – 6	4.50	6.50	10	33.33	66.67
7 – 8	6.50	8.50	7	23.33	90

9 – 10	8.50	10.50	3	10	100
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diklasifikasi dalam 5 kelas, 4 orang skor instrumennya berkisar antara 1 - 2 atau 13,33%, 6 orang dengan interval 3 - 4 atau 20%, 10 orang dengan interval 5 - 6 atau 33,33%, dan 7 orang dengan interval 7 - 8 atau 23,33%, dan 3 orang dengan interval 9 -10 atau 10%.



**Gambar: Grafik Histogram Koordinasi Mata Kaki**

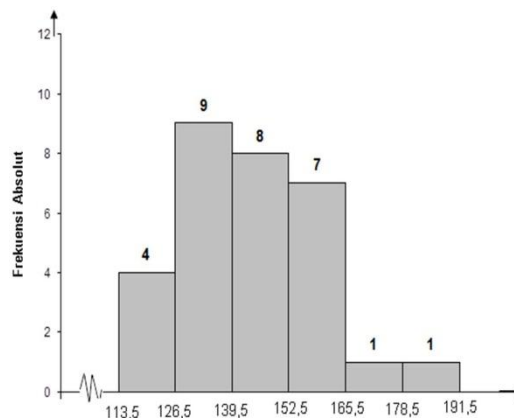
Instrumen percaya diri yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket pernyataan. Berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui bahwa data hasil penyebaran angket percaya diri yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diperoleh nilai *range* sebesar 74, nilai minimum 114 dan nilai maksimum sebesar 188. Sedangkan nilai rata-ratanya adalah 144,53 dengan standar deviasi 15,677. Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dari variabel motivasi berprestasi dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Percaya Diri ( $X_3$ )



Kelas Interval	Batas Kelas		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
	Bawah	Atas			
114 – 126	113.5	126.5	4	13.33	13.33
127 – 139	126.5	139.5	9	30	43.33
140 – 152	139.5	152.5	8	26.67	70
153 – 165	152.5	165.5	7	23.33	93.33
166 – 178	165.5	178.5	1	3.33	96.67
179 – 191	178.5	191.5	1	3.33	100
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 30 orang sampel dapat diklasifikasi dalam 6 kelas, 4 orang skor instrumennya berkisar antara 114 – 126 atau 13,33%, 9 orang dengan interval 127 – 139 atau 30%, 8 orang dengan interval 140 – 152 atau 26,67%, 7 orang dengan interval 153 – 165 atau 23,33%, 1 orang dengan interval 166 – 178 atau 3,33%, dan 1 orang dengan interval 179 – 191 atau 3,33%.



**Gambar : Grafik Histogram Percaya Diri**

Langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis yang hasilnya sebagai berikut : pengaruh langsung daya ledak otot kaki terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,437%. Pengaruh langsung koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,408%, pengaruh langsung percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sebesar 0,178%, pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri sebesar 0,480%, pengaruh langsung koordinasi mata kaki tungkai terhadap percaya diri sebesar 0,339%.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini terdapat pengaruh langsung antara daya ledakotot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola, terdapat pengaruh langsung antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri, terhadap pengaruh langsung antara koordnasi mata kaki terhadap percaya diri. Implikasi penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk meniliti lebih lanjut yang berkenaan dengan variabel - variabel didalmnya. Selanjutnya implikasi teoretis yaitu hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel endogen terhadapvariabel eksogen. Dan implikasi prktis yaitu strategi melatih dan pembuatan program latihan, pelatih dapat sesuaikan dengan kondisi atlet sebagai penerapan cara-cara untuk pencapaiannya tujuan belajar gerak berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana yang telah diuraikan diatas maka dapat disarankan bagi pelatih dan pembina dilapangan khususnya cabang sepakbola yang diharapkan selalu meningkatkan keterampilan *shooting* dengan cara melatih kondisi fisik diantaranya daya ledak oot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri juga sangat menentukan dalam pencapaian sebuah prestasi puncak yang ingin dicapai.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini terdapat pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* sepakbola, terdapat pengaruh langsung antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri, terhadap pengaruh langsung antara koordinasi mata kaki terhadap percaya diri. Implikasi penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk meneliti lebih lanjut yang berkenaan dengan variabel - variabel di dalamnya. Selanjutnya implikasi teoretis yaitu hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel endogen terhadap variabel eksogen. Dan implikasi praktis yaitu strategi melatih dan pembuatan program latihan, pelatih dapat disesuaikan dengan kondisi atlet sebagai penerapan cara-cara untuk pencapaiannya tujuan belajar gerak berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana yang telah diuraikan diatas maka dapat disarankan bagi pelatih dan pembina dilapangan khususnya cabang sepakbola yang diharapkan selalu meningkatkan keterampilan *shooting* dengan cara melatih kondisi fisik diantaranya daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri juga sangat menentukan dalam pencapaian sebuah prestasi puncak yang ingin dicapai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharisimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013
- Bafirman, Agus Apri, *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. UNP : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2012.
- Batty Eric C, *Sepakbola Pertahanan*, Bandung: Pioner Jaya, 2008
- Bompa Tudor O dan Carlo Buzzichelli, *Periodization Training For Sport United States : Human Kinetics*, 2015

- Brewer Britton W, *Sport psychology* , USA :*Department of Psychology Springfield College,2009*
- Brown, Lee E *National Strength and Conditioning Association*. USA, Human Kinetics, 2007.
- Cook Malcolm, *Drill Sepakbola Untuk Usia Muda*, Jakarta : PT. Indeks 2013
- Edward William H. *Motor Learning And Control, From Theory Practice* California State University. Sacramento, 2011
- Hanif Sofyan Ahcmad, *Kepelatihan Dasar Takraw*. Jakarta : PT Grafindo Persada, 2015
- Husdarta. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2011
- Kindersley Dorling, *Essential Soccer Skill*. London: Published in the United States by DK Publishing, 2011
- Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2013
- Laelatul Badriah Dewi. *Fisiologi Olahraga*. Bandung : Multazam. 2009
- Limintuarso Ria, *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Lankor, 2013
- Luxbcher, Josep A. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grasindo Persada. 2012
- Lubis Johansyah, *Panduan Praktis Penyusunan Program Olaraga*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2013
- M. Nur Ghuftron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010
- Mielke Danny. *Dasar-dasar Sepakbola*. United States : Human kinetics. 2003
- Parker Michael, *Premier Soccer, Australia*: Human Kinetics, 2008
- Riduwan, *Dasar-Dasar Statistik*, Bandung : AlfaBeta, 2009
- Ratamess Nicholas, *ACSM'sFoundations of Strength Training and Conditioning*, USA : American College of Sports Medicine, 2012

- Reilly Thomas and A.Mark Williams, *science and Soccer*, London And New York : Routletge 2003
- Ridwan, Engkos Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Path Analisis (Analisis Jalur)*, Bandung : Alfabeta, 2014
- Salim Agus, *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar. 2007
- Satiadarma Monty P. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000
- Scheunemann Timo, *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih* Malang: Dioma, 2005
- Setyobroto Sudiby, *Mental Training*, Jakarta, 2001
- Sugiyono, *Motode Penelitian Kombinasi Mixed Methods*, Bandung, 2012
- Sukadianto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung : CV.Lubuk Agung, 2011
- Syafruddin. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang, 2013.
- Tangkudung James. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Tangkudung James, *Macam-Macam Metodologi Penelitia*. Jakarta: Lensa Media Pustaka, 2016
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional, Jakarta : CV. Eka Jaya, 2007
- Weinberg Robert S. and Daniel Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology, United States: Human Kinetics*, 2011
- Wiaro Giri, *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013