



Andi Rizal<sup>1</sup>  
 Ikadarny<sup>2</sup>  
 Yudiarya Fahrez<sup>3</sup>

## ANALISIS POWER TUNGKAI KEMAMPUAN SHOOTING SEPAKBOLA MURID SD INPRES SAPAYA KABUPATEN GOWA

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang tingkat kemampuan power tungkai dan kemampuan shooting bola ke sasaran pada Murid SDN Inpres Sapaya Gowa. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Murid Putera SD Inpres Sapaya Gowa berjumlah 68 dan menggunakan sampel sebanyak 25 murid putera dengan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen untuk mengumpulkan data adalah tes kemampuan shooting bola ke sasaran yang sudah baku. Nurhasan (2001). Dan tes daya ledak tungkai yaitu vertical jump. Selanjutnya analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase dan regresi sederhana. Dari perhitungan statistik tidak orang (0,0 %) pada kategori “sangat baik”, 2 orang (8,0 %) pada kategori “baik”, 4 orang (16,0 %) pada kategori “cukup”, 6 orang (24,0 %) pada kategori “kurang” dan 13 orang (52,0 %) pada kategori “sangat kurang”. Serta kemampuan power tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan shooting bola ke gawang dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0.848$  ( $p = 0.000$ ) dan berkontribusi sebesar 72 %. Dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Power Tungkai, Kemampuan Shooting, Permainan Sepakbola

### Abstract

This research is quantitative descriptive research. This research aims to obtain answers to problems regarding the level of leg power ability and the ability to shoot the ball at the target in SDN Inpres Sapaya Gowa students. The population in this study was a total of 68 male students at SD Inpres Sapaya Gowa and used a sample of 25 male students using a simple random sampling technique. The instrument for collecting data is a standardized test of the ability to shoot the ball at a target. Nurhasan (2001). And the leg explosive power test is the vertical jump. Next, data analysis uses descriptive percentage and simple regression techniques. From statistical calculations, there are no people (0.0%) in the "very good" category, 2 people (8.0%) in the "good" category, 4 people (16.0%) in the "fair" category, 6 people (24.0%) in the "less" category and 13 people (52.0%) in the "very poor" category. And leg power ability has a significant effect on goal shooting ability with a correlation coefficient of  $r = 0.848$  ( $p = 0.000$ ) and a contribution of 72%. And the rest is influenced by other factors not examined in this study.

**Key words:** Leg Power, Shooting Ability, Football Game

### PENDAHULUAN

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak otot atau power otot.

Sementara itu Mylsidayu (2015:136) menjelaskan power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan power diberikan setelah atlet dilatih kekuatan dan kecepatannya. Tetapi pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur power adalah selalu bersifat eksplosive. Sedangkan Mulyono (2010:59) menjelaskan

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

email: andirizal6464@gmail.com, ikadarny@unm.ac.id

power adalah “kekuatan” / power adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”.

Sementara itu Munizar ( 2026 : 30 ) menjelaskan daya ledak otot adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Dengan demikian yang dimaksud dengan daya ledak otot adalah kemampuan otot dalam menahan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan utuh.

Dikutip dari dalam jurnal Henjilito ( 2017 : 71 ) menjelaskan daya ledak otot tungkai merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang mampu menyelesaikan kerja maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Kekuatan ini diartikan sebagai kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk memikul beban yang mengacu pada beban tubuh itu sendiri, maupun beban benda atau alat yang digerakkan oleh benda tersebut. Kecepatan menunjukkan seberapa cepat otot berkontraksi untuk mengatasi beban. Kombinasi keduanya menghasilkan kecepatan gerakan yang eksplosif.

Karyono ( 2011 : 64 ) power adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dan kecepatan otot dalam waktu yang relatif singkat. Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan otot yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Pardila ( 2015 : 6 ) menjelaskan tenaga otot merupakan hasil kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yang dapat menyelesaikan pekerjaan secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan suatu otot atau sekelompok otot dalam memikul beban, yang meliputi beban tubuh itu sendiri, serta beban benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Pada saat yang sama, kecepatan menunjukkan seberapa cepat otot berkontraksi untuk mengatasi beban. Kombinasi keduanya menghasilkan kecepatan gerakan yang eksplosif. Dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama dari kemampuan explosives.

Tubuh manusia merupakan bagian tubuh yang kompleks. Setiap komponen tubuh saling berhubungan untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Menurut Setiadi ( 2007 : 253 ) menjelaskan menurut fitrahnya keberadaan otot tubuh adalah untuk bergerak.

#### Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai

Power otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberikan keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan diatas ditentukan kemampuannya oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh.

Menurut Syafruddin ( 2011 : 82 ) “faktor-faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain : ( 1 ) penampang serabut, ( 2 ) jumlah serabut otot, ( 3 ) struktur dan bentuk otot, ( 4 ) panjang otot, ( 5 ) kecepatan kontraksi otot, ( 6 ) tingkat peregangan otot, ( 7 ) tonus otot, ( 8 ) koordinasi otot intra ( koordinasi di dalam otot ), ( 9 ) koordinasi otot inter ( koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang dilakukan, dan ( 10 ) motivasi.

. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Di samping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, sistem metabolisme enersi, sudut, sendi, dan aspek psikologi.

Sementara itu menurut Kuncoro ( 2012 : 52 ) faktor penentu baik tidaknya power adalah :

1. Banyak sedikitnya macam fibril otot putih ( phasic ) dari atlet.
2. Kekuatan dan kecepatan otot
3. Waktu rangsangan maksimal, misalnya waktu rangsang 15 detik, power akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik
4. Koordinasi gerakan yang harmonis antara kekuatan dan kecepatan.
5. Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot yaitu Adenosine Tri Phosat (ATP).
6. Penguasaan teknik gerak yang benar.

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kuat atau lemahnya power otot seseorang. Faktor-faktor tersebut harus ditingkatkan dengan cara latihan. Dengan memperhatikan kesemua faktor tersebut power otot seseorang akan semakin baik dan kuat.

### **Hakikat Shooting Permainan Sepakbola**

Triyudho ( 2017 : 48 ) dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari shooting atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Shooting atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, shooting atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Dinata ( 2007 : 22 ) menyepak bola atau menendang bola adalah menyepak atau menendang dengan satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketetapan. Tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan sari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol. Sedangkan Agustina ( 2020 : 33 ) menjelaskan shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan sepakbola. Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepakbola.

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet sepakbola khususnya teknik shooting. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan seorang atlet tersebut dapat meraih prestasi yang diinginkannya. Teknik shooting diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Bila keterampilan shooting yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan sebuah pertandingan akan semakin besar. shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang memiliki peranan penting, yaitu untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam penguasaan teknik shooting ada beberapa aspek yang mendukung antaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan power, dengan kombinasi yang baik dapat menghasilkan kualitas shooting yang baik juga (Sinatrio , 2020 : 7).

### **Teknik Dasar Shooting**

Menendang bola (shooting) merupakan teknik atau cara yang lazim dilakukan dengan permainan sepakbola. Teknik ini dilaksanakan dengan tujuan agar bola dapat masuk ke dalam gawang dan sulit di tangkap atau ditepis oleh penjaga gawang. Untuk itu penggunaan teknik menendang bola juga harus tepat agar bola hasil tendangan dapat maksimal. Keberhasilan shooting dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan teknik yang benar.

Agustina ( 2020 : 35 ) menjelaskan analisis gerak dalam shooting sepakbola sebagai berikut :

1. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki menghadap target.
2. Kaki ayun siap menendang dengan punggung kaki yang digunakan untuk menendang.
3. Perkenaan punggung kaki tepat pada bagian tengah bola, untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan sempurna.
4. Tumit/ kaki dikunci atau dikuatkan.
5. Posisi badan agak condong, agar bola tidak mengangkat terlalu tinggi.
6. Kaki teruskan setelah mengenai bola

### **Macam-macam Shooting dalam Permainan Sepakbola**

Luxbacher ( 2012 : 106 ) shooting atau yang lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Terdapat beberapa jenis shooting dalam permainan sepakbola, untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

#### **1. Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam ( Instep Drive )**

Dalam permainan sepakbola, teknik menendang dengan perkenaan kaki bagian dalam dikenal juga dengan istilah instep. Teknik ini dilakukan untuk bola yang tidak terlalu keras dan sifatnya mendatar. Penggunaan kaki bagian dalam dimaksudkan agar bola lebih mudah dikontrol arah maupun kekuatan tendangnya.

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah instep drive. Luxbacher ( 2012 : 106 ) mengatakan bahwa gunakan instep drive untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep ( operan kaki bagian dalam ) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

Lebih lengkapnya Luxbacher ( 2012 : 106 ) menjelaskan tata cara melakukan instep drive sebagai berikut :

- a. Persiapan
  1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
  2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
  3. Tekukkan lutut kaki tersebut
  4. Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
  5. Tarik kaki yang menendang ke belakang
  6. Luruskan kaki tersebut
  7. Kepala kaki bergerak
  8. Fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
  1. Luruskan bahu dan pinggang dengan target
  2. Tubuh diatas bola
  3. Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus
  4. Jaga kaki agar tetap kuat
  5. Tendang bagian tengah bola dengan instep
- c. Penyelesaian
  1. Daya gerak ke depan melalui poin kontak
  2. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
  3. Kaki yang menahan keseimbangan terangkay dari permukaan lapangan

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik menendang (shooting) bola dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik menendang dengan perkenaan bola saat menendang adalah bagian dalam dari kaki. Teknik ini biasanya dilakukan untuk tendangan jarak dekat atau melakukan passing terhadap teman. Sifat tendangan ini biasanya mendarat dan tidak terlalu keras.

## 2. Menyepak Dengan Kaki Bagian Luar

Perkenaan bola pada daerah dekat dengan jari kelingking atau bagian luar kaki dikenal juga dengan tendangan dengan kaki bagian luar. Teknik ini biasanya untuk tembakan jarak jauh dengan tujuan menciptakan curve atau efek lengkung pada lintasan bola. Namun tidak mudah melakukan teknik ini, perlu latihan rutin agar mampu memberikan efek lengkung yang diinginkan.

Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya di era kelingking kaki. Menurut Dinata ( 2007 : 23 ) menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju sasaran. Dinata ( 2007 : 23 ) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian luar sebagai berikut :

- a. Sikap
  1. Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang
  2. Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan ditekuk dalam
  3. Badan sedikit tegak dan rileks
  4. Pandangan mata diarahkan ke bola
- b. Gerakan
  1. Lepaskan tendangan lurus ke arah dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola  
Akurasi dalam tendangan di permainan sepakbola sangat penting. Hal ini dikarenakan kemampuan menendang dengan akurat akan membuat peluang mencetak gol semakin besar. Akurasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu dengan teliti, tepat, cermat, seksama, dan akurat.

Nugraha ( 2016 : 85 ) memberikan beberapa tips agat shooting yang dilakukan pemain dapat masuk ke gawang dan sulit untuk di tepis atau ditangkap oleh kiper. Sebagai berikut :

1. Semakin jauh pemain berada di sisi gawang, akan semakin mudah kiper untuk memperkirakan sudut tendangan, darimana bola akan tertuju kaarahnya. Menembak langsung ke depan adalah yang terbaik, karena kalian bisa mengambil pada bagian manapun dari gawang.
2. Berlarilah cepat dan menembak secepat mungkin karena ini tidak akan memberikan waktu yang cukup bagi kiper untuk menerka sudut tendangan pemain.
3. Jangan coba menendang bola terlalu keras. Tindakan ini dilakukan jika bola benar aman, dan harus diingat, akurasi atau ketepatan adalah paling penting.
4. Jika kalian tidak melihat bola bagian dari belakang tidak akan terjaga, arahka bola dengan pelan dan dekat dengan kaki kiper. Hal ini akan membuatnya tidak bisa menggerakkan tangannya ke bola dengan mudah dan bahkan jika mengarahkan satu kaki atau betisnya ke bola maka tetap tidak bisa menepis bola dengan baik.
5. Arahkan shooting secara diagonal jika mampu, ini disebut dengan tembakan melewati kiper dan kiper menjadi lebih sulit untuk menangkap bola.

Jika tidak bisa melakukan shooting , maka tidak ada kesempatan untuk mencetak gol. Satu hal yang perlu diingat adalah tidak akan bisa selalu mengarahkan bola ke gawang lawan setiat saatnya. Artinya sering-seringlah melakukan shooting agar peluang mencetak gol lebih besar.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif bersifat persentatif dan korelasional dengan mengumpulkan data power tungkai dan kemampuan shoting ke gawang dalam permainan sepakbola menggunakan metode survey untuk mengetahui tingkat kemampuan Shooting ke gawang dalam permainan sepakbola. Penelitian ini melibatkan variabel variabel power tungkai dan kemampuan shooting ke gawang, Adapun pengumpulan data variabel penelitian diukur menggunakan instrumen baku yaitu tes kemampuan vertcal jump ( Nur Ichsan Halim,2004: 97-99.) dan tes shooting ke gawang. (Nurhasan, 2001: 157. Penelitian ini dilakukan pada populasi seluruh murid laki-laki SD Inpres Sapaya Kabupaten Gowa. Menggunakan sampel sebanyak 25 orang. Adapun metode analisis data mengakumulasi dan menganalisis skor power tungkai dan shooting ke gawang. Selanjutnya dinalisis persentase untuk penentuan kategori tingkat kemampuan shooting dan analisis regresi sederhana untuk menentukan pengaruh poer tungkai terhadap kemampuan shooting ke gawang dalm permainan sepabola..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Kategori

Analisis kategori kemampuan power tungkai 25 murid SD Inpres Sapaya, digambarkan dalam distribusi frekuensi ke dalam 5 interval (kelompok). sebagai berikut:

Tabel 2 Tabel Distribusi frekuensi kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya

Interval	Frekuensi	Persen	Kategori
48 – 55	2	8,0%	Sangat baik
39 – 47	1	4,0%	Baik
31 – 38	4	16,0%	Cukup
22 – 30	7	28,0%	Kurang
14 – 21	11	44,0%	Sangat kurang
Jumlah	25	100%	

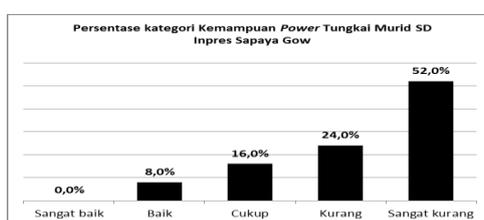
Selanjutnya setelah hasil analisis deskripsi data kemampuan power tungkai, maka dilakukan penyajian hasil interpretasi analisis kemampuan power tungkai berdasarkan kriteria kategori tersebut diatas.

Adapun grafik frekuensi dan persentase kategori kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya berikut ini :



Grafik 2 : Frekuensi nilai kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya

Hasil konversi nilai kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya berdasarkan norma pengkategorian dengan menggunakan skala persentase. Maka berdasarkan perolehan nilai persentase tertinggi dapat dikatakan bahwa kategori kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya dikategorikan “Sangat kurang” (44,0%) dengan hasil rata-rata 27,00 cm. Berikut grafiknya:



Grafik 3: Persentase nilai kemampuan Power Tungkai

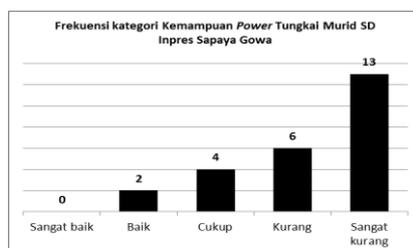
Analisis kategori kemampuan shooting permainan sepakbola 25 murid SD Inpres Sapaya, digambarkan dalam distribusi frekuensi ke dalam 5 interval (kelompok). sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Distribusi frekuensi kemampuan shooting sepakbola muridSD Inores Sapaya

Interval	Frekuensi	Persen	Kategori
15,0 – 17,0	0	0,0%	Sangat baik
12,0 – 14,0	2	8,0%	Baik
9,0 – 11,0	4	16,00%	Cukup
6,0 – 8,0	6	24,0%	Kurang
3,0 – 5,0	13	52,0%	Sangat kurang
Jumlah	25	100%	

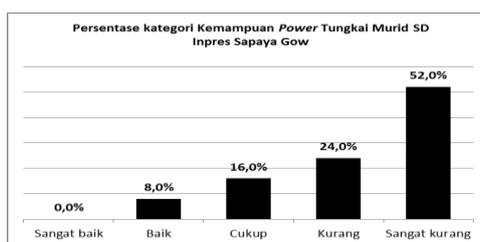
Selanjutnya setelah hasil analisis deskripsi data kemampuan shooting sepakbola, maka dilakukan penyajian hasil interpretasi analisis kemampuan shooting sepakbola berdasarkan kriteria kategori tersebut diatas.

Adapun grafik frekuensi dan persentase kategori kemampuan shooting sepakbola murid SD Inpres Sapaya berikut ini :



Grafik 2 : Frekuensi nilai kemampuan shooting sepakbola murid SD Inpres Sapaya

Hasil konversi nilai kemampuan shooting murid SD Inpres Sapaya berdasarkan norma pengkategorian dengan menggunakan skala persentase. Maka berdasarkan perolehan nilai persentase tertinggi dapat dikatakan bahwa kategori kemampuan shooting murid SD Inpres Sapaya dikategorikan “Sangat kurang” (52,0%) dengan hasil rata-rata 8,0 poin. Berikut grafiknya:



Grafik 3: Persentase nilai kemampuan shooting

Berdasarkan analisis kategori kemampuan shooting murid SD Inpres Sapaya, secara umum dapat dikatakan bahwa kemampuan shooting masih jauh dari yang harapan yakni hanya berada pada kelompok kategori “Sangat kurang”. Namun jika dilihat dari persentase secara keseluruhan kemampuan shooting masih ada beberapa yang masuk dalam kelompok kategori “kurang hingga kategori baik”. Ada beberapa faktor penghambat dalam melakukan gerakan shooting bola yang ditemukan dilapangan pada saat pengumpulan data dan dari wawancara singkat baik pada murid maupun guru penjasnya, yang menyebabkan kategori bervariasi. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa dari 25 murid yang memiliki kategori kemampuannya bervariasi yakni:mulai dari kelompok kategori “sangat kurang hingga kelompok kategori baik”. Kelompok kategori “**Sangat baik**” tidak ada atau (0,0 %) murid, pada kategori ini tidak ada murid mampu melakukan hampir seluruh aspek gerakan shooting bola, mulai dari sikap awal sampai aspek gerakan lanjutan dengan sangat baik.

Kelompok kategori “**baik**” hanya ada 2 orang atau rata-rata (8,0%), kemampuan dalam kategori ini murid tersebut dapat melakukan hampir seluruh aspek tahapan teknik gerak shooting, namun pada tahapan gerakan menendang murid tersebut terkendala dalam menyepak bola kadang terlalu tinggi sehingga sulit mengontrol arah bola dan diakhir gerak setelah sepakan kaki terlalu kuat ayunannya yang seharusnya gerakan kaki mengikuti sejenak arah gerakan bola yang disepak tersebut (gerakan kaki seakan mengantar bola).

Kelompok kategori “**cukup**” sebanyak 4 murid (16%), kemampuan dalam kelompok ini, murid tersebut dapat melakukan hampir seluruh aspek tahapan gerak menendang bola, namun pada tahap sikap awal kaki kurang ditekuk sehingga keseimbangan badan terganggu, cenderung kedua kaki sejajar yang seharusnya salah satu kaki tumpu agak kedepan. Ayunan kaki kadang tinggi sehingga agak sulit untuk mengarahkan pukulan bola. Dan masih kurang rileks dalam melakukan gerakan menendang bola karena masih kurang latihan sehingga kelihatan masih agak kaku melakukan gerakan shooting

Kelompok kategori “**kurang**” sebanyak 6 murid atau (24%), pada kategori ini murid tersebut mengalami beberapa kesulitan gerak pada setiap tahapan (dimensi) gerak, misalnya pada sikap awal kaki kurang diayunkan kebelakang (kedua kaki hampir berdekatan), gerakan ayunan kaki selalu diayun setengah ayunan atau ayunan kaki hanya sampai pada perkenaan dengan bola, yang seharusnya ayunan kaki diteruskan setelah bola sepak (mengantar bola), perkenaan bola (tangan yang membentur bola) kurang pas tepat pada bagian kaki tertentu sehingga arah sulit dikontrol yang menyebabkan arah gerak bola kadang tidak mengarah ke sasaran yang ingin dituju, selama gerakan menendang bola ke sasaran badan sering ditegakkan seharusnya agak condong kedepan untuk tetap menjaga keseimbangan badan pada saat bertumpu dan mengayun kaki, setelah perkenaan bola titik berat badan tidak berpindah kedepan dengan cara melangkah kedepan hal ini tidak dilakukan oleh semua murid..

Sedangkan pada kelompok klasifikasi “**sangat kurang**” terdapat 13 murid semuanya mengalami kesulitan dalam seluruh tahapan gerakan shooting.

Berdasarkan temuan tingkat kemampuan shooting bola ke sasaran dari hasil tes yang dilakukan pada 25 murid SD Inpres Sapaya, secara umum dapat dikatakan bahwa kemampuan menendang bola masih harus ditingkatkan serta sebanyak mungkin memberi kesempatan yang luas untuk belajar dan berlatih guna pengembangan kemampuannya.dalam hal menendang dan mengarahkan bola. Serta memperhatikan faktor kondisi fisik yang menunjang yaitu power tungkai, murid disekolah ini dari segi postur tubuh pada umumnya masih kurang memiliki postur yang ideal.

## 2. Analisis Koefisien Regresi

Regresi power tungkai terhadap kemampuan shooting sepakbola murid SD Inpres Sapaya .

Untuk mengetahui pengaruh power tungkai terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola murid SD Inpres Sapaya dilakukan analisis regresi sederhana. Hasil analisisnya dapat sebagai berikut:

Variabel	a	$\beta$	P
Power tungkai * Kemampuan shooting sepakbola	1.733	0.234	0.000

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien  $\beta = 0.234$  ( $P=0.000$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh power tungkai terhadap kemampuan shooting sepakbola. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai konstanta (a) sebesar = 1.733 yang memberikan makna bahwa jika nilai variabel power tungkai tetap, maka kemampuan shooting sepakbola bernilai nilai 1.733 satuan. Dan selanjutnya, koefisien arah regresi (b) diperoleh sebesar = 0.234. Menunjukkan makna adanya pengaruh yang berbanding lurus antara power tungkai dengan kemampuan shooting sepakbola murid SD Inpres Sapaya. Artinya setiap perubahan satu satuan power tungkai akan diikuti perubahan kemampuan shooting sepakbola sebesar 0.234 poin pada konstanta 1,733. Hubungan tersebut dapat dipahami melalui persamaan regresi power tungkai terhadap kemampuan shooting sepakbola yaitu  $\hat{Y} = 1.733 + 0.234 X$

Berdasarkan hasil pengolahan data dan hasil pengujian hipotesis pada tingkat kepercayaan 5 %, diketahui bahwa secara statistik power tungkai secara nyata berkontribusi terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola pada murid SD Inpres Sapaya. Sehingga dapat dikatakan bahwa bila komponen kondisi fisik ditingkatkan dalam hal ini power tungkai maka kemampuan shooting permainan sepakbola murid SD Inpres Sapaya Kabupaten Gowa juga meningkat, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan koefisien determinasi power tungkai terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola signifikan.

Hasil pengujian hipotesis ketiga penelitian ini diketahui bahwa pada tingkat kepercayaan 5 %, power tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan Shooting permainan sepakbola, dengan koefisien pengaruh  $b = 0,234$  satuan pengukuran power tungkai dan koefisien determinasi sebesar 0,478. Artinya power tungkai berpengaruh secara positif sebesar 47,80 % terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa power tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang juga diperlukan dan turut menentukan kemampuan Shooting permainan sepakbola. Mengingat adanya gaya grafitasi yang kuat terhadap bola yang bergerak yang mempengaruhi arah gerakan bola sehingga dibutuhkan power tungkai menghantar bola dengan cepat menuju sasaran. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan power tungkai- turut menentukan kemampuan Shooting permainan sepakbola. Selanjutnya Hal ini sejalan dengan pendapat Mochamad sajoto (1988:58) bahwa: power adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf maupun ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan power yang baik, dalam hal ini gerakan menendang bola (shooting bola).

Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa power tungkai memberi pengaruh yang berarti terhadap kemampuan shooting permainan sepakbola pada murid SD Inpres Sapaya. Dengan kata lain bahwa apabila power tungkai ditingkatkan dengan baik dan diterapkan pada pola gerakan shooting sepakbola, maka secara nyata pula akan mewujudkan tingkat kemampuan shooting permainan sepakbola murid SD Inpres Sapaya semakin baik dan berkembang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu terlaksananya penelitian ini, terutama kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, serta murid yang mengikuti kegiatan di SD Inpres Sapaya.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Dari kajian pustaka dan kerangka berpikir beserta hasil analisis data yang dihasilkan, disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan power tungkai murid SD Inpres Sapaya berada pada kategori sangat kurang
2. Kemampuan shooting dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Sapaya dalam kategori sangat kurang
3. Ada hubungan/pengaruh yang signifikan dan linier power tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Sapaya..

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. ( 2018 ). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berhubungan Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (02), 81-89.
- Agustina, RS. (2020). *Buku Jago Sepakbola Untuk Pemula*. Tangerang Selatan:Oscar Raya.
- Arikunto, S. ( 2011 ). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, dan Adnan, A. ( 2010 ). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dinata M ( 2007 ). *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dr. Hasyim. S.Pd., M.Pd & Minsin Tenine,S.Pd.,M.Pd “Dasar-dasar Kepelatihan Sepakbola”.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Koordinasi mata-kaki dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTs Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227-235.
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2 (1), 79-87.
- Karyono, T.H. ( 2011 ). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kelincahan (Doctoral dissertation, Tesis. Solo)*.
- Luxbacher J. ( 2012 ). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mulyono, BA . (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mustamant, M. ( 2013 ). *Kamus Olahraga*. Bandung: Titian Ilmu.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan F. ( 2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nugraha, AC. (2016). *Mahir Sepakbola Panduan Menjadi Pemain Profesional*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Nur Ichsan Halim. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*.Makassar. State University of Makassar. 97-99
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*.
- Triyudhi, R., Syafril, S., & Sugiyanto, S (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik Shooting Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA NEGERI 1 Kabawaten. *Kinestik: Juenal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1), 44-49