

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA TIM
SEPAKBOLA SMA N 1 GADINGREJO PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh :

AGUNG TRI KINARYO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA TIM SEPAKBOLA SMA N 1 GADINGREJO PRINGSEWU

Oleh

Agung Tri Kinaryo

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskripsi korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 22 orang siswa. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji r_{hitung} . Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi hipotesis pertama sebesar 0,757 hasil korelasi hipotesis kedua sebesar 0,680 kemudian hasil korelasi hipotesis ketiga sebesar 0,817. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, ketepatan *shooting*, konsentrasi, sepakbola.

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP OF EXPLOITIVE POWER OF LIMB MUSCLES
AND CONCENTRATION ABILITY TO SHOOTING PRECISION
IN SENIOR HIGH SCHOOL 1 FOOTBALL TEAM
GADINGREJO PRINGSEWU**

By

AGUNG TRI KINARYO

This study aims to determine the relationship between the explosive power of the limb muscles and the ability to concentrate on shooting accuracy in the soccer team of SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu. The method used in this research is correlational description. The sample used is 22 students. Data analysis uses prerequisite test and r-count test. The results show the correlation of the first hypothesis is 0.757, the correlation result of the second hypothesis is 0.680, then the correlation result of the third hypothesis is 0, 817. The conclusion of this study is that there is a relationship between the explosive power of the limb muscles and the ability to concentrate on shooting accuracy in the soccer team of SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.

Keywords: *explosive power of leg muscles, concentration, shooting accuracy, soccer.*

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA TIM
SEPAKBOLA SMA N 1 GADINGREJO PRINGSEWU**

Oleh

AGUNG TRI KINARYO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
KONSENTRASI TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING PADA TIM
SEPAKBOLA SMA N 1 GADINGREJO
PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : **Agung Tri Kinaryo**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813051010

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Sudirman Husin, M. Pd
NIP 195821101985031003

Ardian Cahyadi, M. Pd
NIP 199106142019031014

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Riswandi, M. Pd.
NIP 197608082009121001

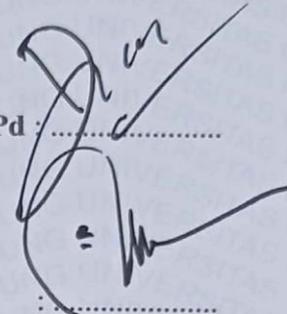
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Sudirman Husin, M. Pd

Sekretaris : Ardian Cahyadi, M. Pd

Penguji : Drs. Akor Sitepu, M. Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 April 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Tri Kinaryo
NPM : 1813051010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 26 April 2022
membuat pernyataan,



Agung Tri Kinaryo
NPM. 1813051010

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Agung Tri Kinaryo, lahir di Baturaja pada tanggal 16 November 2000, anak pertama dari Bapak Turyahman dan Ibu Siti Nuriah. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Gedung Karya Jitu Rawajitu Selatan, selesai pada tahun 2012, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Rawajitu Timur selesai pada tahun 2015, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1

Pringsewu selesai pada tahun 2018. Pada tahun 2018, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan menjadi mahasiswa penulis mengikuti kejuaraan cabang olahraga Sepakbola yaitu juara 1 sepakbola liga Asmala tahun 2019.

Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Gedung Karya Jitu dan SD Negeri 1 Gedung Karya Jitu, Kecamatan Rawajitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Hidup itu seperti sepeda, agar tetap seimbang kita harus tetap bergerak”

(Albert Einstein)

***“Jangan pernah menyerah terus berusaha, ketika usaha dibarengi dengan doa,
insyaallah suatu saat akan berhasil”***

(Agung Tri Kinaryo)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecilku kepada:

“Bapak dan Ibuku yang kuat dan tegar telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah dalam tiap- tiap kucuran keringat yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada Ananda. Doa dan restu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak”

Serta

*Almamater Tercinta Universitas
Lampung*

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis berterimakasih kepada Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., sebagai pembimbing satu dan Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

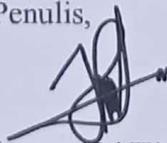
1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor UniversitasLampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP UniversitasLampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Drs. Sudirman Husin, M.Pd., selaku Pembimbing satu serta Pembimbing Akademik yang telah berjasa membimbing saya sampai menyelesaikan studi ini.
6. Ardian Cahyadi, M.Pd., selaku Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini.
7. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan masukan terhadap tugas akhir saya sehingga dapat menjadi lebih baik lagi.

8. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Ibu dan Bapak tercinta, Bapak Turyahman dan Ibu Siti Nuriah serta kakak-kakakku tercinta, Mery Linda dan M. Nurul Huda terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu.
10. Terkhusus teman-teman program studi Pendidikan Jasmani 2018 atas kebersamaan dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan.
11. Dwi Rizky Sabila, terimakasih telah membantu dan menemani serta menyemangati saat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman kontrakan terimakasih telah membantu dan menemani saat perkuliahan dan bimbingan.
13. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 26 April 2022

Penulis,



Agung Tri Kinaryo
NPM. 1813051010

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2. Hakikat Sepak Bola	7
3. Teknik Dasar Menendang Bola.....	10
4. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
5. Hakikat Kemampuan Konsentrasi.....	21
6. Hakikat Ketepatan	27
7. Hakikat <i>Shooting</i>	29
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis	32
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Tempat dan Waktu	35
D. Variabel Penelitian	35
E. Desain Penelitian.....	36
F. Definisi Operasional Variabel.....	37
G. Instrumen Penelitian	37
H. Teknik Pengumpulan Data	42

I. Teknik Analisis Data	43
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	52
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Standar Tes <i>Standing Broad Jump</i> usia 15 sampai 17 tahun.....	38
3.2 Norma Penilaian Tes Konsentrasi.....	40
3.3 Norma Penilaian Tes <i>Shooting At The Ball</i>	42
3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	46
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
4.2 Uji Normalitas	49
4.3 Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot tungkai Terhadap ketepatan <i>Shooting</i>	50
4.4 Hasil Pengukuran Konsentrasi Terhadap ketepatan <i>Shooting</i>	50
4.5 Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap ketepatan <i>Shooting</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagian perkenaan kaki pada bola	13
2.2 Menendang dengan kaki bagian dalam	14
2.3 Menendang dengan kaki bagian luar.....	15
2.4 Menendang dengan punggung kaki	16
2.5 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.....	17
2.6 Tulang Tungkai Manusia.....	19
2.7 Anatomi Otot tungkai.....	20
2.8 Salah satu bentuk Distraksi Eksternal	24
3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Tes <i>Standing Broad Jump</i>	39
3.3 Tes <i>Shooting At The Ball</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian ke SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu	60
2. Surat Keterangan balasan Penelitian dari SMA N 1 Gadingrejo ...	61
3. Data Penelitian.....	62
4. Data T score.....	63
5. Data Uji Hipotesis.....	64
6. Uji Normalitas Variabel X1.....	65
7. Uji Normalitas Variabel X2.....	66
8. Uji Normalitas Variabel Y	67
9. Uji Hipotesis X1 – Y.....	68
10. Uji Hipotesis X2 – Y.....	69
11. Uji Hipotesis X1,X2 dan y	70
12. Dokumentasi Foto Penelitian.....	71

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun tetapi belum mampu meraih prestasi dalam tingkat internasional. Olahraga saat ini mengalami kemajuan begitu pesat. Olahraga telah menjadi gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat Indonesia, saat ini semua orang senang berolahraga sepakbola. Di Indonesia olahraga sepakbola sangat digemari oleh anak-anak, remaja, hingga dewasa. Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, karena olahraga ini sangat mudah dan simpel dalam peralatan maupun peraturan pertandingannya.

Sepakbola merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, mencetak gol dan meraih kemenangan adalah tujuan dari permainan ini. Menjadi pemain sepakbola, pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Ada beberapa teknik dasar bermain sepak bola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Teknik yang paling berpengaruh untuk kemenangan tim saat bermain adalah tendangan ke arah gawang atau *shooting*, dikarenakan tujuan bermain sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan dengan cara menendang bolake arah gawang atau *shooting* ke gawang.

Untuk bisa mencetak gol dalam sebuah permainan sepakbola, dibutuhkan kemampuan *shooting* dari pemain, khususnya penyerang. Seorang pemain harus mempunyai kemampuan menendang ke gawang lawan dengan unsur

teknik-teknik *shooting* yang digunakan dan beberapa prinsip dasar *shooting*. Prinsip *shooting* yang harus diperhatikan adalah kaki tumpu, kaki untuk menendang, gerakan badan, dan pandangan mata. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam pertandingan. Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan.

Untuk bisa mencetak gol pemain harus mempunyai teknik *shooting* dan akurasi yang baik, maka pemain harus melakukan latihan *shooting* dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Selain teknik, faktor lain yang mempengaruhi terhadap hasil tendangan ke arah gawang atau *shooting*, yaitu daya ledak otot tungkai dan konsentrasi. Daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan tendangan ke arah gawang atau *shooting* yang kuat dan konsentrasi untuk menghasilkan tendangan yang tepat sasaran.

Di Indonesia, sepakbola sudah menjadi olahraga yang merakyat karena di daerah manapun sepakbola dapat ditemui, bahkan di setiap daerah mempunyai tim sepakbola. Salah satu contohnya yaitu di sekolah SMA N 1 Gadingrejo yang terletak di kecamatan Gadingrejo, kabupaten Pringsewu Lampung. SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu mempunyai tim sepakbola, tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo menjuarai kejuaraan yaitu juara 1 Liga Pelajar Pringsewu pada tahun 2016. Peneliti melakukan pengamatan kepada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo saat latihan atau bertanding.

Masalah yang ditemui saat peneliti melakukan pengamatan, seperti ada beberapa pemain yang kurang dalam melakukan *shooting* ke gawang, beberapa pemain kurang maksimal dan kurang tepat dalam melakukan *shooting* atau tendangan ke arah gawang, pemain juga kurang menguasai teknik *shooting*. Pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting* arah bola tidak tepat sasaran ke gawang, bola melambung ke atas dan bola tidak sampai ke gawang.

Permasalahan lain yaitu beberapa pemain merasa gugup saat dilapangan akibat tekanan di lapangan, tekanan berasal dari lawan, penonton dan pelatih. Beberapa pemain sering berbicara sendiri dan kurang fokus sehingga pemain sering melakukan kesalahan. Untuk mengatasi permasalahan itu perlu adanya latihan *shooting*, selain latihan dan teknik ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hal tersebut. Kondisi fisik yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot tungkai dan konsentrasi. Latihan daya ledak otot tungkai digunakan untuk meningkatkan kekuatan tendangan ke arah gawang, dan konsentrasi digunakan untuk membantu fokus dan menghasilkan tendangan ke arah gawang yang tepat sasaran, sehingga berdasarkan masalah diatas penulis melakukan penelitian di SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.

Atas dasar tersebut penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah melalui skripsi dengan judul: "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pada umumnya pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting*, bola tidak terarah atau melenceng ke samping gawang
2. Pada umumnya pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting*, bola melambung ke atas gawang.
3. Pada umumnya pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting*, bola tidak sampai ke gawang.
4. Kurang besarnya daya ledak otot tungkai pemain sehingga kurang maksimal saat melakukan *shooting* ke gawang.
5. Pada umumnya pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting* merasa gugup atau cemas akibat tekanan di lapangan.
6. Beberapa pemain saat latihan *shooting* sering berbicara sendiri dan kurang fokus mendengarkan instruksi pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas agar tidak menyimpang, maka variabel bebas yang kedua difokuskan pada seseorang mampu untuk melakukan konsentrasi, sehingga untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi pada: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu?
2. Apakah ada hubungan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu?
3. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu
2. Mengetahui hubungan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu
3. Mengetahui hubungan daya ledak kekuatan otot tungkai dan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan bagi pelatih, agar pelatih dapat menentukan metode latihan *shooting* yang cocok dan menciptakan metode latihan yang lebih beragam agar pemain tidak kehilangan fokus dan bisa konsentrasi saat latihan.

c. Bagi Pemain

Hasil penelitian ini dapat memberikan data, sehingga mereka mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting*.

d. Bagi Tim

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pengurus tim tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu

II. KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Achmad Munib, 2004: 142).

Pendidikan sangat berguna dalam kehidupan manusia. Menurut Agus Taufiq, dkk (2011: 1.3) pendidikan setidaknya memiliki ciri sebagai berikut: (1) Pendidikan merupakan proses mengembangkan kemampuan, sikap, dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya di dalam masyarakat, dimana dia hidup, (2) Pendidikan merupakan proses sosial, dimana seseorang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah) untuk mencapai kompetensi sosial dan pertumbuhan individual secara optimum, (3) Pendidikan merupakan proses pengembangan pribadi atau watak manusia.

Menurut J. Matakupan (1996: 77) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dibagi ke dalam empat kategori sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Tujuan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas–aktifitas yang melibatkan aktifitas fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).

b. Perkembangan Gerak

Tujuan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skillful).

c. Perkembangan Mental

Tujuan yang berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

d. Perkembangan Sosial

Tujuan yang berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. (Adang Suherman, 1999 : 23).

2. Hakikat Sepakbola

Menurut Reki siaga (2020:1) sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA *law of the game*. Definisi lain sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola

dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit.

Menurut Nur Hasyim dkk (2021: 3) Sepakbola adalah cabang permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu. Satu regu anggotanya 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto dalam Arief Nur Wahyudi 2020:2). Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan).

Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan.

Menurut sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu

menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kipper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (pass), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat teknik dasar dengan bola dapat dibedakan menjadi: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, dan (4) teknik mengubah arah bola.

3. Teknik Dasar Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 238). Menendang bola adalah teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33).

Adapun tujuan dari menendang bola yaitu:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuruan, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.

d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Adapun fungsi dan kegunaan dari tendangan yaitu : (1) Untuk memberikan operan kepada teman, (2) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, (4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan pinalti (Sukatamsi,2001:241). Menurut Sucipto dkk (2000:17) tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Menurut Sukatamsi (2001: 239) tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (a) pandangan mata, b) kaki tumpu, (c) kaki yang menendang, (d) bagian bola yang ditendang, (e) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapanakan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi

rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang.

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

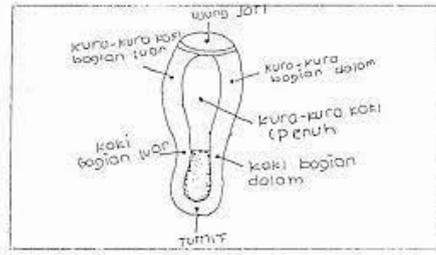
Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Sukatamsi, 2001:239-240).

Tinggi rendahnya lambungan bola dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Tendangan bola rendah yaitu bola bergulir datar di atas permukaan tanah sampai lutut,
- 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang,
- 3) Tendangan bola melambung tinggi.

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola meliputi: (a) kaki bagian dalam, (b) kura-kura penuh, (c) kura-kura bagian luar, (d) ujung jari, (e) kura-kura

kaki bagian dalam, (f) dengan tumit. Berikut ini adalah gambar perkenaan kaki pada bola:

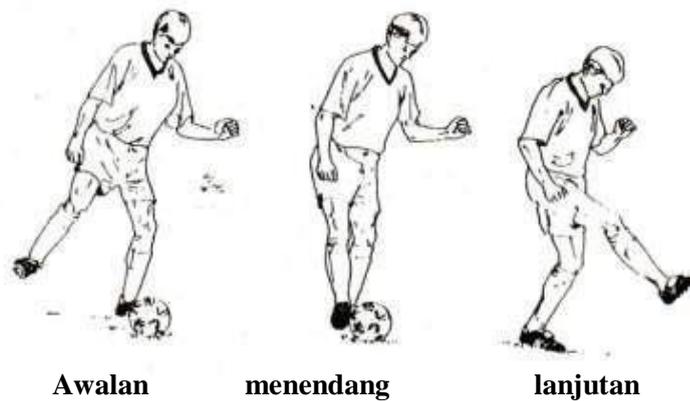


Gambar 2.1 Bagian perkenaan kaki pada bola
(Sukatamsi, 2001: 241)

Dilihat dan perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*) (Sukatamsi, 2001: 241). Di dalam teknik tendangan bola terdapat bermacam-macam tendangan bola, antara lain :

1. Atas dasar bagian mana dari kaki
 - a. Menendang dengan kaki bagian dalam.

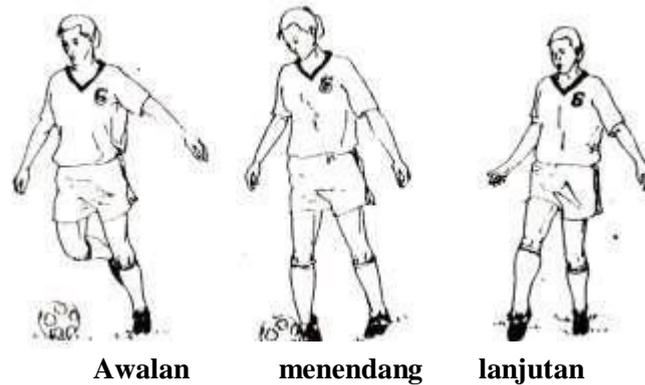
Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut : 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola, 2) kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola, 5) pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola, 6) gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran, 7) pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, 8) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk, 2000:18). Berikut adalah gambar menendang bola dengan kaki bagian dalam:



Gambar 2.2 Menendang dengan kaki bagian dalam
(Sucipto dkk, Sepakbola, 2000:18)

b. Menendang dengan kaki bagian luar.

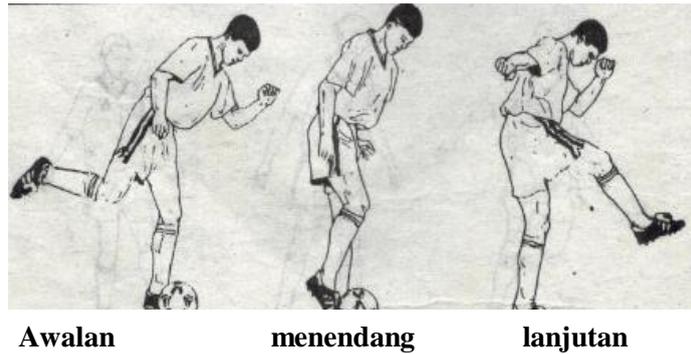
Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan tendangan dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut : 1) posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat ditengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran, 6) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 7) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan (Sucipto dkk, 2000:19). Berikut adalah gambar menendang dengan kaki bagian luar:



Gambar 2.3 Menendang dengan kaki bagian luar
(Sucipto dkk, Sepakbola, 2000:19)

c. Menendang dengan punggung kaki

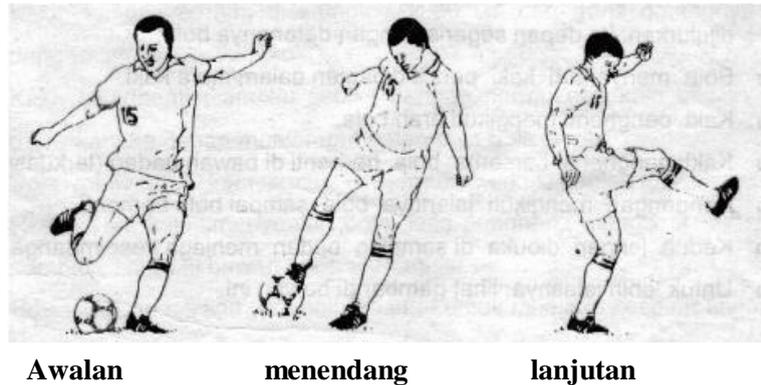
Umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut : 1) badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran, 3) kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, 6) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto dkk, 2000:20). Berikut ini adalah gambar menendang bola dengan menggunakan punggung kaki:



Gambar 2.4 Menendang dengan punggung kaki
(Sucipto,dkk, 2000: 20)

d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut : 1) posisi badan badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus bola, 2) kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tandang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, 3) gerak lanjut kaki tendang diangkan dan diarahkan ka depan, 4) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, 5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:21). Berikut adalah gambar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam:



Gambar 2.5 Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
(Sucipto,dkk,2000: 21)

4. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (sajoto dalam Hanafi dkk, 2019:29). Menurut Harsono (2001:24) Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Menurut Irawadi (2011:96) Daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik, yaitu untuk kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Menurut Widiastuti (2015:107) bahwa daya *eksplosif* memiliki dua komponen, yaitu kekuatan dan kecepatan, maka *power*/daya *eksplosif* dapat di manipulasi atau ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan. Atau sebaliknya, dapat meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, cara pendekatan seperti ini biasanya dengan memanipulasi atau melatih keduanya secara bersamaan sehingga menghasilkan daya *eksplosif* yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Menurut Hidayat (2010) hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai. Dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai mempengaruhi hasil tendangan dalam permainan sepakbola.

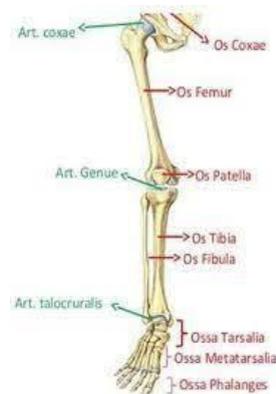
Unsur dasar *power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai. Menurut Suharno HP (1993: 60) cirri-ciri latihan *Power* adalah : 1) melawan beban relatif ringan, berat beban sendiri, dapat pula tambahan beban luar yang ringan, 2) gerakan relatif aktif, dinamis, dan cepat, 3) gerakan-gerakan merupakan satu gerak yang singkat, serasi dan utuh, 4) bentuk gerak bisa *cyclic* atau *acyclic* , dan 5) intensitas kerja ubmaksimal atau maksimal *Power* otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut tolakan terhadap nilai *power*.

Tujuan dalam tolakan ini adalah untuk mencapai hasil nilai *power* yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai *power* dalam tolakan angkat tergantung pada kecepatan horizontal yang diperoleh pada saat awalan dan kecepatan vertikal yang diperoleh dari tolakan yang dilakukan. Djezed (1983) menyatakan bahwa “letak kaki tumpu perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan otot tungkai dan gerakan lanjutan (*follow trough*)”.

Berdasarkan ungkapan teori diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke arah gawang atau *shooting* adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam semua cabang olahraga salah satunya sepakbola. Dalam permainan sepakbola teknik yang paling sering dilakukan adalah menendang, oleh karena itu kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh untuk menghasilkan tendangan yang baik

b. Tulang Tungkai

Tungkai berfungsi sebagai penopang tubuh dan merupakan bagian terpenting saat berdiri, berjalan, berlari, dan melompat. Tungkai terdiri dari tulang-tulang dan otot-otot yang berfungsi sebagai penopang dan penggerak tungkai. Tulang-tulang yang menyusun tungkai adalah tulang pangkal paha (*coxae*), tulang paha (*femur*), tulang kering (*tibia*), tulang betis (*fibula*), tempurung lutut (*patella*), tulang pangkal telapak kaki (*tarsalia*), tulang telapak kaki (*metatarsalia*), ruas jari-jari kaki (*phalangea*). Tulang-tulang penyusun tungkai disajikan dalam gambar sebagai berikut.



Gambar 2.6 Tulang Tungkai Manusia
(sumber: <https://images.app.goo.gl/usCX5rn4kkNqc8WHA>)

c. Batasan Otot Tungkai

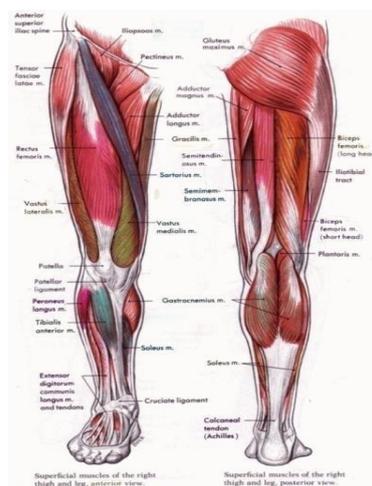
Tubuh manusia terdiri beberapa organ tubuh atau bagian tubuh. Tungkai merupakan penopang tubuh sekaligus sebagai alat gerak aktif. Gerakan pada tungkai dikendalikan melalui sistem syaraf yang mengirim perintah melalui syaraf. Perintah atau rangsangan tersebut diteruskan melalui otot-otot yang menggerakkan rangka sehingga terciptalah suatu gerakan yang diinginkan.

Secara anatomi, otot tungkai terbagi menjadi otot tungkai atas dan bawah. Setiadi (2007:272) menjelaskan otot tungkai terbagi 2 yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas memiliki selaput pembungkus yang kuat dan disebut dengan *fasia lata* yang dibagi menjadi 3 golongan yaitu otot

abductor, otot ekstensor (otot kepala empat) dan otot *fleksor femoris*. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari otot tulang kering depan otot *ekstensor talangus longus* otot kedang jempol, urat *arkiles* otot ketul empu kaki panjang otot tulang betis belakang dan otot kedang jari bersama.

Menurut Andriyani dkk (2014) letaknya otot tungkai dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

- 1) Otot tungkai atas terdiri dari *musculus abductor femoris (musculus abductor maldanus, brevis, longus)*, *musculus quadriceps femoris (musculus rectus femoris, vastus lateralis external, vastus medialis internal, vastus intermedial)*, dan *musculus fleksor femoris (musculus bisep femoris, semi mbranosus, semi tendinosus, Sartorius)*.
- 2) Otot tungkai bawah terdiri dari *musculus tibialis, musculus ekstensor, talangus longus, musculus ekstensor digitorum longus and brevis, musculus fleksor hallucis longus, musculus soleus, musculus gastrocnemius, musculus ankle plantar fleksor, tendo akiles dan musculus ekstensor superior retinakulum.*
- 3) Otot-otot kaki terdiri dari *musculus abductor hallucis dan adductor hallucis, musculus fleksor hallucis brevis, musculus fleksor digitorum brevis, dan musculus quadrates plantae.* Berikut ini adalah gambar anatomi tungkai:



Gambar 2.7 Anatomi Otot tungkai
(Setiadi, 2007:274)

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak sebagai salah satu kondisi fisik tidak dapat berdiri sendiri. Perlu beberapa faktor penunjang yang memungkinkan terjadinya kontraksi otot untuk menghasilkan tenaga. Faktor-faktor tersebut secara langsung ataupun tidak langsung mempengaruhi besar kecilnya tenaga ledak yang dihasilkan oleh otot. Semakin baik faktor yang mempengaruhi maka akan semakin besar pula *power* yang dihasilkan otot tungkai.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot terdiri dari hambatan, ukuran atau daerah *cross section*, jumlah serabut yang berkontraksi dan keadaan kontraksinya (panjang, lelah) dan keuntungan dari mekanis dari tulang pengangkat. Beberapa faktor lainnya meliputi jenis kelamin, usia, dan jenis serat juga harus mendapat perhatian lebih.

Syafuddin (2011:46) mengemukakan faktor faktor yang mempengaruhi kekuatan otot adalah : 1) Penampang serabut otot, 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 didalam otot), 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja samapada suatu gerakan yang diberikan), 10) Motivasi, 11) Usia dan jenis kelamin

5. Hakikat Kemampuan Konsentrasi

a. Pengertian Kemampuan

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia susunan W.J.S. Poerwadarminta yang diolah kembali oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (2007: 742) kemampuan diartikan kesanggupan, kecakapan, atau kekuatan. Menurut Nurkhasanah dan Didik Tumianto (2007: 423) kemampuan diartikan kesanggupan, kecakapan, atau kekuatan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan untuk menguasai sesuatu yang sedang dihadapi. Dalam melakukan *shooting* kemampuan konsentrasi sangat

diperlukan dan harus dimiliki oleh seseorang karena kemampuan konsentrasi merupakan dasar untuk menghasilkan tendangan yang tepat sasaran.

b. Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, ada beberapa faktor yang dapat menunjang dan menghambat prestasi olahraga. Salah satu faktornya adalah konsentrasi. Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162). Menurut Hariadi & Jannah dalam Eka Kurnia Darisman dkk (2021:31) mendefinisikan konsentrasi sebagai sebuah kemampuan dalam memelihara fokus terhadap situasi yang sedang dihadapi. Menurut Komarudin (2013) Eka Kurnia Darisman dkk (2021:31) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan atensi pada tugas yang sedang dikerjakan dan tidak terganggu oleh distraksi-distraksi yang ada, baik dari dalam maupun luar diri individu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam memelihara fokus terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan tanpa terdistraksi oleh apapun. Untuk mempunyai konsentrasi yang baik, seseorang perlu melatihnya, konsentrasi sangat berhubungan terhadap peningkatan latihan mental, oleh karena itu seseorang juga harus memiliki mental yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang pengertian kemampuan dan konsentrasi maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan konsentrasi adalah kesanggupan atau kecakapan seseorang untuk menguasai sesuatu yang sedang dihadapi tanpa terganggu oleh distraksi-distraksi baik dari dalam maupun luar diri.

c. Jenis-jenis Distraksi Konsentrasi

Berdasarkan Komarudin dalam Eka Kurnia Darisman dkk (2021:32) distraksi dapat dibagi menjadi 2 sumber, yaitu distraksi internal dan distraksi eksternal.

1) Distraksi Internal

Kondisi fisik maupun mental seseorang memegang peran penting dalam kemampuannya menjaga konsentrasi. Jika salah satu diantaranya mengalami masalah, maka kemampuannya dalam berkonsentrasi pun akan menjadi berkurang. Hal ini lah yang kita kenal dengan istilah distraksi internal, atau distraksi yang muncul dari dalam diri sendiri. Contoh distraksi internal kondisi internal atlet yang sering kali dirasakan yaitu ketika sedang merasa patah hati atau baru putus dari pasangannya. Kondisi atlet seperti ini dapat membuat diri merasa terpuruk dan *down*, tidak akan mampu berkonsentrasi untuk menyelesaikan latihan yang diberikan oleh pelatih. Sekali lagi hal seperti ini dapat mempengaruhi performa atlet ketika berlatih maupun bertanding (Eka Kurnia Darisman dkk (2021:32-33). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor distraksi internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang yaitu kondisi fisik dan mental.

2) Distraksi Eksternal

Distraksi eksternal ini berasal dari luar, artinya bahwa segala hal yang ada disekitar individu bisa berpotensi menghambat konsentrasi. Suasana yang pengap , cuaca, suara berisik, orang yang berlalu-lalang, bau tidak sedap dan seterusnya. Meskipun banyak hal yang ada dilingkungan memiliki potensi menjadi distraksi terhadap konsentrasi, setidaknya stimulus tersebut dikelompokkan menjadi 3, yaitu distraksi *visual*, suara, dan komentar orang lain (Said & Jannah dalam Eka Kurnia Darisman dkk, 2021:35). Berikut adalah gambar salah satu bentuk distraksi eksternal.



Gambar 2.8 Salah satu bentuk Distraksi Eksternal
(Sumber : Eka Kurnia Darisman dkk, 2021:35)

Stimulus eksternal yang bisa menjadi distraksi juga bagi konsentrasi adalah komentar-komentar dari orang lain. Tentu tidak semua komentar akan menjadi distraksi bagi konsentrasi seseorang. Namun, komentar-komentar tertentu yang menurut setiap orang memiliki *impact* pada orang tersebut.

d. Jenis–jenis Konsentrasi

Goul & weinberg dalam Eka Kurnia Darisman dkk (2021:36) menjelaskan bahwa jenis konsentrasi dapat terbagi menjadi 2 hal, yakni dimensi keluasan dan dimensi arah fokus. Dimensi keluasan (*widht*) adalah dimensi yang berbicara seberapa luas atau seberapa banyak jumlah stimulus yang masuk kedalam atensi individu. Oleh karena itu, berdasarkan dimensi ini konsentrasi dapat dibagi menjadi 2 yakni konsentrasi meluas dan konsentrasi menyempit. Sedangkan dimensi arah fokus (*foxus*) merupakan dimensi konsentrasi

Berdasarkan kemana arah fokus atensi ditujukan, apakah kedalam atau keluar. Dengan demikian berdasarkan kedua dimensi tersebut, konsentrasi dapat dibagi menjadi 4 jenis, yaitu konsentrasi meluas, konsentrasi menyempit, konsentrasi keluar dan konsentrasi kedalam.

- 1) Konsentrasi meluas, yakni jenis konsentrasi dimana individu dihadapkan pada banyak stimulus dalam waktu yang sama. Pada jenis konsentrasi ini, individu harus memusatkan perhatian pada banyak hal sekaligus. Atlet harus berkonsentrasi terhadap banyak hal sekaligus.
- 2) Konsentrasi menyempit, yakni jenis konsentrasi dimana atensi individu hanya ditujukan pada sedikit stimulus.

- 3) Konsentrasi keluar, yakni jenis konsentrasi dimana arah fokus atensi ditujukan pada objek eksternal atau di luar diri individu.
- 4) Konsentrasi kedalam, yakni jenis konsentrasi kebalikan dari konsentrasi keluar. Arah fokus atensi ditujukan kepada pikiran dan individu orang tersebut. Contoh, atlet berkonsentrasi untuk mengambil keputusan terkait taktik dan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan.

e. Cara Melatih Kemampuan Konsentrasi

Beberapa cara yang dapat digunakan untuk melatih konsentrasi (Komarudin dalam Eka Kurnia Darisman dkk, 2021:38) sebagai berikut:

1) Learning to shift attention

Atlet akan dilatih untuk mengubah arah fokus atensi hanya pada objek yang penting saja. Cara ini dipakai agar atlet dapat fokus dan berkonsentrasi tanpa mudah terdistraksi oleh stimulus lainnya.

Langkah pertama atur posisi serileks mungkin kemudian tarik nafas dalam-dalam sebelum dihembuskan secara perlahan. Setelah merasa cukup rileks, tutuplah kedua mata dan mulailah memberikan atensi pada sesuatu yang didengar, apapun itu. Kemudian alihkan atensi pada stimulus itu. Rasakan bagaimana tubuh bergerak, detak jantung berdetak, pikiran dan perasaan dimana anda sekarang berada (bisa dengan menyentuh tanah, lantai, tempat duduk dan sebagainya). Bukalah mata, pilih salah satu objek terdekat.

Pandangi objek tersebut, dengan seluruh atensi yang bisa diberikan, abaikan stimulus lainnya. Lakukan ini selama beberapa saat sebelum memulai kembali dari langkah pertama dan ulangi langkah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan konsentrasi ini dilakukan dengan cara mengubah arah fokus hanya pada objek yang dianggap penting saja, dengan mengabaikan stimulus lainnya.

a. *Learning to maintain focus*

Pada cara kedua ini, akan dilatih bagaimana cara agar tetap fokus pada objek penting tersebut. Carilah tempat tenang, kemudian pilihlah salah satu objek untuk diberi atensi. Bisa dengan memilih objek apapun, namun jika anda seorang atlet maka akan lebih baik jika objek yang dipilih berhubungan dengan cabang olahraga (misal bola untuk pemain sepakbola, raket untuk pemain tenis, dan sebagainya). Lalu peganglah objek tersebut, rasakan dan cermati susunan, warna, karakteristik dari objek tadi. Berikutnya, letakkan objek tersebut dilantai, tanah atau rumput kemudian fokuskan atensi pada objek tersebut selama beberapa saat. Apabila pikiran sempat teralihkan, alihkan kembali pada objek tersebut.

b. *Searching For Relevant Cues*

Pada latihan ini, kita membutuhkan blok berisi angka 2 digit dengan rentang 0-99 (Komarudin dalam Eka Kurnia Darisman dkk, 2021:38). Blok tersebut berisi 100 angka yang berbeda. Susunlah secara acak, kemudian tentukan angka yang ingin dicari dalam blok tersebut dengan memberi tanda tertentu (misal tanda centang). Setelah itu, dalam waktu 1-2 menit, harus dilakukan *scanning* terhadap blok tersebut dengan temukan angka yang telah ditentukan tadi dengan mencari blok yang suda ditandai. Jumlah angka yang ditemukan akan menentukan seberapa baik kemampuan anda dalam berkonsentrasi.

c. *Rehearsing Game Concentration*

Pada latihan ini, masing-masing individu menggunakan beberapa latihan mental yang dapat meningkatkan konsentrasi. Di antaranya adalah *mindfulness meditation*, latihan *positive self-talk*, *self hypnosis*, *quiet eye training*, *mind control training*, *imagery training*, *progressive muscle relaxation*, *autogenic training*, dan *goal setting* (Said & Jannah dalam Eka Kurnia Darisman dkk, 2021:39). Pilihlah salah satu di antara latihan tersebut yang sesuai, kemudian lakukan secara rutin selama beberapa kali dalam seminggu.

Pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162). Menurut Eric C Buffy bahwa “untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk diambil”. Menurut Maksum (2011:154) menyatakan bahwa turunnya performa atlet dalam lapangan itu merupakan salah satu akibat dari kurangnya konsentrasi. Konsentrasi sangat penting pada suatu pertandingan bagi atlet hal tersebut dapat berpengaruh pada berhasilnya sebuah pertandingan (Gustian, 2016). Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dibutuhkan dalam suatu pertandingan sepakbola salah satunya yaitu saat melakukan *shooting* untuk mendapatkan tendangan ke arah gawang yang tepat sasaran.

6. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Budiwanto (2012:43) mengemukakan bahwa akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dalam Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan atau objek ke suatu sasaran yang dituju.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-104), mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan

sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dapat diartikan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang lebih kecil. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak, pengalaman dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Menurut Suharno HP (1985:33), Ciri-ciri latihan ketepatan (*accuracy*):

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menojol keliatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Adapun cara-cara pengembangan ketepatan (*accuracy*) yaitu :

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju kecepatan.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latihan.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu objek ke sasaran yang akan dituju, dan faktor yang mempengaruhi ketepatan yaitu seperti koordinasi tinggi, ketajaman indera dan penguasaan teknik yang baik.

7. Hakikat *Shooting*

Shooting adalah menendang bola ke arah gawang. Menurut Sukarman (2018:2) *shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepakbola yang diandalkan. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki semua pemain. *Shooting* digunakan untuk mencetak gol ke gawang.

Menurut luxbacher (2012:15) *shooting* merupakan tendangan punggung kaki sering kali dilakukan guna bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan menendang bola ke arah gawang.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian dari Husni (2016) yang berjudul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Tendangan Ke Gawang Tim Sman 1 Bangko Kecamatan Bangko. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X1) adalah daya ledak otot tungkai, (X2) koordinasi mata-kaki, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan tendangan ke gawang. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes menggunakan *standing broad jump test*, tes koordinasi dan tes tendangan ke gawang. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola tim SMAN 1 Bangko yang berjumlah 24 orang (*totalsampling*).

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan ke gawang Tim Sepakbola SMAN 1 Bangko Kecamatan Bangko ditandai dengan r hitung $0.429 > r\text{-tab } 0.404$. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata-kaki

terhadap hasil tendangan ke gawang Tim Sepakbola SMAN 1 Bangko Kecamatan Bangko ditandai dengan r hitung $0.578 > r\text{-tab } 0.404$. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap hasil tendangan ke gawang Tim Sepakbola SMAN 1 Bangko Kecamatan Bangko diperoleh r hitung $0.580 > r\text{-tab } 0.404$ $F_{\text{hitung}} 5,332 > F_{\text{tabel}} 3.47$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Penelitian dari Agus Riansyah (2019) dengan judul Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Ke Gawang Mahasiswa Putra kelas 2/A angkatan 2018 Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Putra kelas 2/A angkatan 2018 Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump* dan tes *shooting at the ball*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap hasil shooting ke gawang Mahasiswa Putra kelas 2/A angkatan 2018 Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau sebesar 41,09% dengan nilai r hitung = $0,641 > r$ tabel $0,444$ yang tergolong pada kategori kuat.
3. Penelitian dari Muhibuddin Najib dengan judul Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Sepakbola. Jenis penelitian non eksperimen. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 siswa. Tes konsentrasi menggunakan tes *grid concentration* dan tes keterampilan *shooting* menggunakan sasaran gawang gantung. hasil penelitian nilai r hitung $> r$ tabel ($0,389 > 0,344$) sehingga dengan demikian tingkat konsentrasi siswa memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil shooting pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 4 Kota Mojokerto tahun ajaran 2018/2019.

C. Kerangka Berpikir

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot. Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa dalam melakukan *shooting* kita memerlukan daya ledak otot tungkai, karena kita memerlukan gerakan yang kuat dan cepat saat melakukan tendangan terhadap bola, dengan demikian tendangan akan lebih maksimal. Dalam melakukan *shooting*, daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang kuat, cepat, dan akurat atau tepat sasaran. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain harus memiliki daya ledak otot yang baik guna menghasilkan tendangan yang baik dan tepat sasaran.

2. Kemampuan Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi sebagai sebuah kemampuan dalam memelihara fokus terhadap situasi yang sedang dihadapi. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memuaskankan atensi pada tugas yang sedang dikerjakan dan tidak terganggu oleh distraksi-distraksi yang ada, baik dari dalam maupun luar diri individu.

Berdasarkan penjelasan diatas jelas bahwa konsentrasi sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, pemain harus mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi karena saat bertanding pemain akan mengalami beberapa tekanan dari penonton, pemain lawan, bahkan dari pelatih. Pemain dalam

melakukan *shooting* harus mempunyai konsentrasi yang baik, konsentrasi sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan ke arah gawang atau *shooting*, karena pemain harus bisa fokus dan berkonsentrasi untuk mengarahkan bola ke sudut yang jauh dari jangkauan kiper agar bola dapat masuk ke gawang.

3. Ketepatan *Shooting*

Budiwanto (2012:43) mengemukakan bahwa “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dalam Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan atau objek ke suatu sasaran yang dituju.

Menurut Sukarman (2018:2) *shooting* merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak bisa menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepakbola yang diandalkan. Menurut luxbacher (2012:15) *shooting* merupakan tendangan punggung kaki sering kali dilakukan guna bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan menendang bola ke arah gawang.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Berdasarkan pada beberapa landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.
3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1), kemampuan konsentrasi (X2), dan ketepatan *shooting* pada tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu (Y).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu yang berjumlah 22 siswa.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan pertimbangan waktu, tenaga, biaya, instrumen

penelitian, dan tujuan penelitian, maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Arikunto, 2002: 112). Sehingga mengikut sertakan semua pemain tim sepakbola SMA N 1 Gadingrejo Pringsewu yang berjumlah 22 siswa.

C. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Gadingrejo dan Lapangan Sepakbola BMC Gadingrejo, kec. Gadingrejo, Pringsewu.

2. Waktu

Pelaksanaan penelitian berlangsung pada hari senin tanggal 17 januari 2022.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas

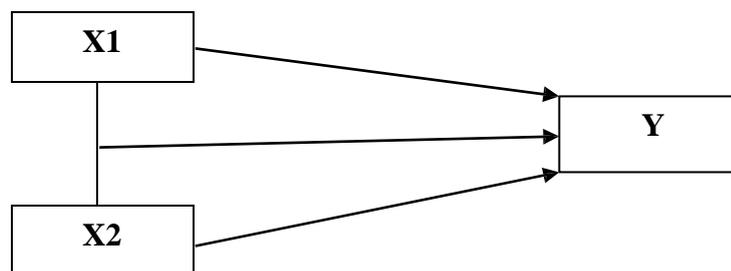
Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilai nya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu hubungandaya ledak otot tungkai (X1) dan konsentrasi (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shooting*.

E. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola dan variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai dan Konsentrasi. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2019:74)

Keterangan :

X₁ = Daya Ledak Otot Tungkai

X₂ = Kemampuan Konsentrasi

Y = Ketepatan *Shooting*

F. Definisi Operasional Variabel

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh dan kuat orang menendang, seberapa orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh (Suharto Hp).

2. Konsentrasi

Menurut Hariadi & Jannah dalam Eka Kurnia Darisman dkk (2021:31) mendefinisikan konsentrasi sebagai sebuah kemampuan dalam memelihara fokus terhadap situasi yang sedang dihadapi. Menurut Komarudin dalam Eka Kurnia Darisman dkk (2021:31) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk memuaskan atensi pada tugas yang sedang dikerjakan dan tidak terganggu oleh distraksi-distraksi yang ada, baik dari dalam maupun luar diri individu.

3. *Shooting* ke gawang

Shooting adalah menendang bola ke arah gawang. Menurut luxbacher (2012:15) *shooting* merupakan tendangan punggung kaki sering kali dilakukan guna bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 148).

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Widiastuti (2011: 104), *standing broad jump* bertujuan untuk mengukur tungkai bagian bawah. Tes daya ledak otot tungkai dengan

menggunakan alat *Standing Broad* atau *Long Jump* yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai dalam arah horizontal (Ismaryati, 2006:61). Tes ini memiliki validitas 0,97 dan reliabelitas 0,94.

a. Alat yang digunakan

- 1) Lantai yang datar dan rata
- 2) Meteran
- 3) Isolasi atau Tepung
- 4) Bendera kecil atau Kun

b. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan dibelakang badan.
- 2) Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
- 3) Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
- 4) Testi melakukan 3 kali lompatan.
- 5) Sebelum melakukan tes yang sesungguhnya testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.

c. Penilaian

- 1) Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat dengan garis start.
- 2) Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan.

Setelah dilakukan penilaian langkah selanjutnya yaitu mengategorikan kedalam tabel standar tes *standing broad jump*. Berikut ini adalah tabel standar tes *standing broad jump*:

Tabel 3.1 Standar Tes *Standing Broad Jump* usia 15 sampai 17 tahun (Widiastuti, 2011:104)

Jarak (Meteran)	Kriteria
>2,25 m	Sangat baik
2,25-2,14 m	Baik
2,13-2,03 m	Cukup
2,02-1,71 m	Kurang
<1,70 m	Sangat kurang



Gambar 3.2 Tes *Standing Broad Jump*
(Sumber :Widiastuti, 2017:112)

2. Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui konsentrasi dengan mengadopsi dari model *grid concentration exercise* D.V Harris dan B.L Harris (1984) dari (Thelwell dalam RigaMardhika, 2017:179). Alat ini digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet yang berupa table yang memuat angka 00-99. Subjek diminta menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut dari angka terkecil menuju angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu satu menit. Testi diminta untuk membuat garis menghubungkan angka diawali dari angka 00 dan berurutan seterusnya sampai waktu 1 menit habis. Penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang dicapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Makin tinggi skor yang diperoleh makin tinggi konsentrasi subjek. Standar konsentrasi yang tinggi berada pada rentang 21-30. Validitas tes ini sebesar 0,912 dan reliabelitas sebesar 0,803. Adapun instrumen konsentrasi menggunakan angka atau *grid concentration exercise* dari Thelwell (2006: 32-33) dalam Riga Mardhika (2017:179) adalah sebagai berikut:

Instrumen Konsentrasi Menghubungkan Angka *Grid Concentration Exercise*

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

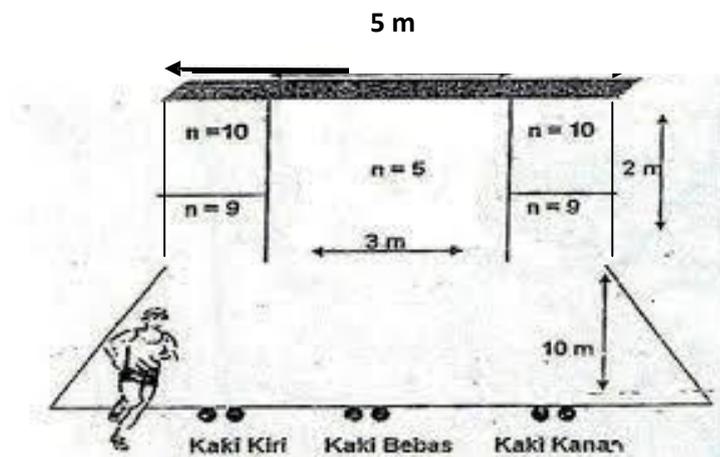
Setelah dilakukan penilaian langkah selanjutnya yaitu mengategorikan kedalam tabel norma penilaian tes konsentrasi. Berikut ini adalah tabel norma penilaian tes konsentrasi:

Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Konsentrasi
(sidik Y, 2014:23)

Keterangan	Kriteria
Sangat Baik	21 Keatas
Baik	16-20
Sedang	11-15
Kurang	6-10
Sangat Kurang	5 Kebawah

3. Tes *Shooting At The Ball* (Arsil, 2010:145)

Tes yang digunakan yaitu Tes *Shooting At The Ball* (Arsil, 2010:145). Tes *Shooting At The Ball* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah di tentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketepatan menendang bola ke gawang. Tes *Shooting At The Ball* memiliki validitas 0,82 dan reliabilitas 0,76. Lapangan yang digunakan untuk tes *shooting* ini adalah lapangan sepakbola yang memiliki tembok sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran) dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 3.3 Tes *Shooting At The Ball*
(Arsil, 2010:145)

Keterangan:

- N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)
- N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)
- N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

Cara Pelaksanaan:

- 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola berada di kiri dan 2 bola berada ditengah.

- 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang.
- 3) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- 4) Setelah menendang dengan kaki kanan, peserta tes langsung bersiap-siap mengambil posisi yang ditentukan untuk menendang bola selanjutnya yaitu menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
- 5) Setelah menendang dengan kaki kiri, peserta tes langsung bersiap-siap mengambil posisi yang ditentukan untuk menendang bola selanjutnya yaitu menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai (kaki terkuat) ke arah sasaran gawang.
- 6) Pencatatan hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan sesuai dengan nilai sasaran yang didapat.

Setelah dilakukan penilaian langkah selanjutnya yaitu mengategorikan kedalam tabel norma penilaian tes *shooting at the ball*. Berikut ini adalah tabel norma penilaian tes *shooting at the Ball*:

Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes *Shooting At The Ball*
(Sumber Arsil dalam Ahyar,2014)

NO	T-SKOR	KATEGORI
1	< 31	Kurang Sekali
2	32-43	Kurang
3	44-54	Cukup
4	55-66	Baik
5	>67	Baik Sekali

H. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan

sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan statistik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (skor). Sebelum mencari Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Konsentrasi (X_2) terhadap Ketepatan *Shooting* (Y), maka dilakukan uji validitas dan reabilitas penelitian. Uji validitas dan reabilitas ini menggunakan uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika L hitung $<$ L tabel artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466).

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi
- n : Jumlah sampel
- X : Skor variabel X
- Y : Skor variabel Y
- $\sum X$: Jumlah skor variabel X
- $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2
- $\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

b. Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi
 n : Jumlah sampel
 X : Skor variabel X
 Y : Skor variabel Y
 $\sum X$: Jumlah skor variable X
 $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2
 $\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

c. Uji Hipotesis 3

Menurut Riduwan (2005:144) untuk menguji hipotesis antara X_1 dan X_2 ke Y digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dan X_2 , dengan rumus:

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - 2(r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1 X_2}$ = Koefisien Korelasi Ganda antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 $r_{X_1.Y}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y
 $r_{X_2.Y}$ = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y
 $r_{X_1 X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Menurut Sugiyono (2010:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r
(Sumber : Riduwan, 2003 hal : 228)

Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

Jadi apabila Koefisien Korelasi $> r$ tabel, maka ada hubungan yang signifikan (H_a Diterima), sebaliknya apabila Koefisien Korelasi $< r$ tabel, maka tidak ada hubungan yang signifikan (H_0 Diterima).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Simpulan

1. Hasil analisis koefisien korelasi, terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gading Rejo Pringsewu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,757.
2. Hasil analisis koefisien korelasi, terdapat hubungan yang signifikan antara Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gading Rejo Pringsewu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,680.
3. Hasil analisis koefisien korelasi, terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Tim Sepakbola SMA N 1 Gading Rejo Pringsewu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,817.

B. Saran

1. Agar hasil penelitian ini lebih mendalam dan komperensif sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.
2. Pada variabel kemampuan konsentrasi difokuskan hanya pada seseorang untuk melakukan konsentrasi, bukan bagaimana seseorang mampu untuk berkonsentrasi, oleh karena itu hasil penelitian ini perlu dilakukan penelitian lanjutan agar mendapat hasil penelitian yang lebih baik.
3. Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. CV Aneka Ilmu, Semarang.
- Achmad, Munib. 2004. *Pengantar ilmu pendidikan*. Upt Unnes Press. Semarang.
- Adang Suherman, 1999/2000. *Dasar-Dasar Penjas*. Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Agus, Taufik, dkk. 2011. *Pendidikan Anak di SD*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Ahyar. 2014. *Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai Dan Flexibility Pinggang Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola Pada Persatuan Sepakbola Ku 84 Gading Kota Bengkulu*. (skripsi). Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.
- Anam, Khoiril. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. Tersedia pada <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>. Diakses pada 10 Maret 2022.
- Andriyani dkk. 2014. Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Ejournal IKOR*.
<Http://ejournal.Undiksha.ac.id/index.php/JJIK>. Diakses pada 26 Agustus 2021.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.

- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Wineka Media, Malang
- Boy Indrayana dan Sukendro. 2019. Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi* 3 No. 5, Juni 2019. 19-24. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/13445/0>. Diakses pada 30 Agustus 2021.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. UM Press, Malang.
Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 3*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Djezed, Zulfar. 1983. *Buku Sepakbola*. FPOK IKIP Padang, Padang
- Eric C Buffy. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Pioner Jaya, Bandung.
- Gustian, U. 2016. Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa*, 1(01), 89-102.
<https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/71>. Diakses pada 11 Maret 2022.
- Hanafi, Moh Dkk. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. CV Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Buku Ajar FPOK UPI, Bandung.
- Hasyim, Nur Dkk. 2021. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT elex Media Komputindo Kelompok Gramedia-Jakarta Anggota IKAPI, Jakarta.
- Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Hidayat. Rokhmat Taufiq. 2010. *Tesis "Analisis Atas Laporan Keuangan Klub Sepakbola: Studi Pada Klub Sepakbola Arsenal, Juventus dan Barcelona"*. Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. (Tesis), Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP, Padang.
- J. Matakupan. 1996. *Teori Bermain*. Depdikbud, Jakarta.

- Kurnia Darisman, Eka dkk. 2021. *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. CV Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Lubis Johansah, 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press, Surabaya.
- Mardhika, Riga. 2017. *Kontribusi Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti*. (Skripsi). Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya.
- Mohammad Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.
- Nurhasanah dan Didik Tumianta. 2007. *Kamus Besar Bergambar Bahasa Indonesia untuk SD dan SMP*. Bina Sarana Pustaka, Jakarta.
- Nur Wahyudi, Arief. 2020. *Buku Ajar Sepakbola Dasar*. CV Bayva Cendekia Indonesia, Madiun.
- Riduwan. 2003. *Dasar-dasar Statistika*. Alfabeta, Bandung.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Nuansa, Bandung
- Setiadi, 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Siaga Agustina, Reki. 2020. *Buku Jago Olahraga*. Redaksi, Tangerang Selatan.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta, Bandung.
- _____. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

- Suharno. 1993. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. PT. Karya Ilmu, Bandung
- Sukadiyanto. 2006. *Konsentrasi dalam olahraga*. Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY, Yogyakarta.
- Sukarman. 2018. Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pada Permainan Sepak Bola Persila Bima. *JIME*. 4 No 1. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/551>. Diakses pada 14 September 2021. Sukatamsi. 2001. *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press, Padang.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya, Jakarta Timur.
- _____. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yazid, Sidik. 2014. *Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball*. (Skripsi) Fakultas Pendidikan Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.