

CONTRIBUTION OF LEG MUSCLE POWER AND BODY BALANCE TO THE ACCURACY OF FREE KICKS IN THE TIGANAGA PEKANBARU SSB u-13 SOCCER GAME

Ardi Ansyah Saputra, Ramadi, Zainur

Email : Ardi.gumez@gmail.com,Mr.Ramadi59@gmail.com,drzainur@com
Phone Number: 0895615794870

*Physical Education Health and Recreation,
Faculty of Teacher Training and Education Science
University of Riau*

Abstract: *Based on observations, it is clear that during training and matches it looks not optimal when scoring goals, this is evidenced at the time of the kick towards the goal, the resulting kick is not directed, not powerful and body position after making an inappropriate kick. In accordance with the background of the problem, this study aims to determine the contribution of leg muscle power and body balance to the accuracy of free kicks in the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13 soccer game. The population of this research in the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13 players totaling 18 people. Because the research sampling technique is saturated sampling. that is, researchers want to make generalizations with very small errors of less than 30 people. then the overall take of Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13 players is a total population of 18 people. this research was carried out by the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13 soccer field on July 21, 2018. the research data collection instrument was a shoot test, leg muscle explosive test using broad jump standing and body balance using a modified bass test. data obtained and analyzed using a correlational research design. based on the results of the research that the author has described in the previous chapter, it can be concluded that there is contribution of leg muscle power to the accuracy of shooting on the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13. there is a contribution of the body's balance to the accuracy of shooting on the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13. then, there is a contribution of leg muscle power and body balance to the accuracy of shooting on the Tiga Naga Pekanbaru SSB u-13.*

Key Words: *Leg Muscle Power, Body Balance, and Shooting Accuracy*

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TUBUH TERHADAP AKURASI TENDANGAN BEBAS PERMAINAN SEPAKBOLA SSB U-13 TIGA NAGA PEKANBARU

Ardi Ansyah Saputra,Ramadi,Zainur

Email : Ardi.gumez@gmail.com,Mr.Ramadi59@gmail.com,drzainur@com
Phone Number: 0895615794870

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan lapangan, jelas bahwa selama latihan dan pertandingan terlihat tidak maksimal saat mencetak gol,hal ini di buktikan pada waktu melakukan tendangan ke arah gawang, tendangan yang di hasilkan tidak terarah,tidak bertenaga dan posisi badan setelah melakukan tendangan tidak tepat. Sesuai dengan latar belakang masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi tendangan bebas permainan sepakbola SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. Karena teknik pengambilan sampel penelitian adalah sampling jenuh,yaitu, peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan sangat kecil kurang dari 30 orang.maka di ambil keseluruhan pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru sampel berjumlah keseluruhan populasi yaitu 18 orang. Penelitian ini di laksanakan lapangan sepakbola SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru pada tanggal 21 Juli 2018. Instrumen pengumpulan data penelitian adalah tes menembak,tes Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan *Standing broad jump* dan Keseimbangan Tubuh menggunakan *Modifikasi bass test*.Data yang di peroleh dan di analisis dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab sebelumnya, maka dapat di simpulkan terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap akurasi menembak pada SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.terdapat kontribusi keseimbangan tubuh terhadap akurasi menembak pada SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.Kemudian,terdapat kontribusi power otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi menembak pada SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai,Keseimbangan Tubuh,dan Akurasi Menembak

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya manusia yang di arahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportifitas yang tinggi, dan di kembangkan pada peningkatan kualitas prestasi. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani. Olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Salah satu langkah maju di buat bangsa Indonesia adalah dengan di lahirkannya undang-undang No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintahan dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan undang-undang di atas di katakan bahwa salah satu pembangunan yang ingin di capai oleh bangsa Indonesia adalah olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional di harapkannya akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportifitas, disiplin, yang nantinya berdampak positif terhadap pembangunan di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, di butuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat. Salah satu olahrganya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan tim dan kerja sama tim merupakan hal yang sangat penting jika satu tim menginginkan kemenangan. kemenangan akan di raih apabila suatu tim bisa mencetak gol lebih banyak dari pada tim lawan dan untuk mencetak gol di perlukan shooting ke arah gawang. seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknnik shooting yang memungkinkan untuk melakukan tendangan-tendangan ke gawang atau shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Danny Mielke, 2007:67).

Di kutip dari (Erwin Yamin, 2016) daya ledak tungkai sangat berperan dalam gerakan menembak bola. Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot pada bagian tungkai sangat menentukan cepat dan kerasnya tendangan dalam keterampilan menembak ke gawang pada permainan sepakbola. Oleh karena itu, daya ledak tungkai di duga berpengaruh terhadap keterampilan menembak ke gawang pada permainan sepakbola. Selanjutnya, keseimbangan juga sangat penting pada saat gerakan menembak bola. Keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, berlari, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Dalam sepakbola, dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang. Sehingga pada saat melakukan tembakan, badan tetap dalam penguasaan. Oleh karena itu, keseimbangan di duga berpengaruh terhadap keterampilan menembak ke gawang pada permainan sepakbola.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan terhadap pemain SSB U-13 Tiga Naga Pekanbaru terlihat bahwa masih kurang maksimalnya untuk mencetak gol. banyak tembakan pada saat melakukan tendangan jauh dari sasaran / gawang yang tidak dapat mengancam area gawang kiper lawan dikarenakan kurang baiknya teknik dasar dan tidak diimbangi dengan kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kecepatan. Hal ini menandakan kurang maksimalnya penguasaan teknik, sehingga tendangan bebas yang dilakukan masih kurang cepat bola berada di udara dan jauh dari sasaran. Pemain masih kurang baik dalam penguasaan teknik saat menendang seperti mengambil langkah pada jarak bola sebelum menendang, posisi badan saat melepaskan tembakan, dan pengenaan bola pada kaki saat menendang. Hal lain juga disebabkan power otot tungkai pemain masih lemah sehingga tendangan bebas yang dilakukan kurang bertenaga, karena power otot tungkai pemain belum menghasilkan daya ledak yang tinggi pada saat melepaskan bola, maka bola yang dilepaskan tidak cepat melayang di udara dan memudahkan kiper lawan untuk menangkisnya. Selain itu akurasi tendangan pemain masih jauh dari harapan, tembakan yang dilakukan pemain tidak terarah dan tidak diimbangi penguasaan teknik yang baik saat menendang, jadi bola yang dilepaskan jauh dari area kiper lawan. Tendangan bebas dalam permainan sepak bola harus dilakukan dengan power otot tungkai yang kuat untuk menghasilkan daya ledak yang tinggi disertai kemampuan akurasi yang baik agar kiper lawan sulit untuk mengantisipasi arah datangnya bola. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Bebas Permainan Sepakbola SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru pada tanggal 21 Juli 2018. Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tes power otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, tes keseimbangan tubuh menggunakan *modifikasi bass test* dan tes menembak bola ke gawang. Penelitian ini menggunakan keseluruhan populasi pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru yang berjumlah 18 orang.

Teknik analisis data adalah analisis korelasi yang bertujuan untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara Power Otot Tungkai (X1) dan Keseimbangan Tubuh (X2) dengan Akurasi Shooting (Y) tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dan korelasi ganda ($R_{YX_1X_2}$) (Sugiyono, 2012 : 191) dengan rumus :

1. Rumus korelasi Product Moment

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

r = Korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor pada variabel X

Y = Skor pada variabel Y

$\sum x$ = jumlah skor variabel X

$\sum y$ = jumlah skor variabel Y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat skor X

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat skor Y

$\sum xy$ = jumlah skor kali X dengan Y

n = jumlah subjek

2. Rumus korelasi ganda:

$$R_{y.x_1x_2} = \frac{\sqrt{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}}{1 - r_{x_1x_2}^2}$$

Di mana :

$r_{y.x_1x_2}$: Korelasi antara variabel x_1 dengan x_2 secara bersama-sama dengan variabel y

r_{yx_1} : Korelasi Product Moment antara x_1 dengan y

r_{yx_2} : Korelasi Product Moment antara x_2 dengan y

$r_{x_1x_2}$: Korelasi Product Moment antara x_1 dengan x_2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang di peroleh dari hasil penelitian ini adalah data kualitas melalui power otot tungkai, keseimbangan tubuh dan tes menembak bola ke gawang pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

Deskripsi Data Power Otot Tungkai

Pengukuran power otot tungkai di lakukan dengan tes standing broad jump terhadap 18 orang sampel, di dapat skor tertinggi 210, skor terendah 160, rata-rata (mean) 182,44, simpangan baku (standar deviasi) 16,25, untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Variabel Power Otot Tungkai (X1)

NO	Kelas Interval	Frekuensi absolute(Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1.	160 - 170	5	27,78
2.	171 - 181	4	22,22
3.	182 -192	3	16,67
4.	193 - 203	3	16,67
5.	204-214	3	16,67
	Jumlah	18	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 sampel, ternyata 5 orang (27,78%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 160 -170 dengan kategori Very poor, sedangkan 4 orang (22,22%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 171 -181 dengan kategori Very poor, kemudian 3 orang (16,67%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 182 – 192 dengan kategori very poor, selanjutnya 3 orang (16,67%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 193 – 203 dengan kategori Poor, dan 3 orang (16,67%) memiliki hasil power otot tungkai 204 -214 dengan kategori Poor.

Deskripsi Data Keseimbangan Tubuh

Pengukuran keseimbangan tubuh di lakukan terhadap 18 orang sampel, di dapat skor tertinggi 98, skor terendah 66, Rata-rata (mean) 81,83, simpangan baku (standar deviasi) 9,48, untuk lebih jelasnya lihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi frekuensi Variabel Keseimbangan Tubuh (X2)

NO	Kelas Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1.	66-72	3	16,67
2.	73-79	6	33,33
3.	80-86	2	11,11
4.	87-93	5	27,78
5.	94-100	2	11,11
	Jumlah	18	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi di atas dari 18 sampel, ternyata 3 orang (16,67%) memiliki keseimbangan tubuh dengan rentangan nilai 66-72 dengan kategori Sedang, sedangkan 6 orang (33,33%) memiliki keseimbangan tubuh dengan rentangan nilai 73-79 dengan kategori Sedang, kemudian 2 orang (11,11%) memiliki keseimbangan tubuh dengan rentangan nilai 80-86 dengan kategori Baik, untuk 5 orang (27,78%) memiliki keseimbangan tubuh dengan rentangan nilai 87-93 dengan kategori Baik Sekali, dan 2 orang (11,11%) memiliki keseimbangan tubuh dengan rentangan nilai 94-100 dengan kategori Baik Sekali.

Deskripsi Data Akurasi Tendangan ke Gawang

Pengukuran akurasi tendangan ke gawang di lakukan dengan memasukkan bola sesuai nomor pada kotak yang sudah di beri nilai dan waktu terhadap 18 orang sampel,di dapat skor tertinggi 122,57,skor terendah 83,03,rata-rata (mean) 99,87,simpangan baku (standar deviasi) 9,77,untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi frekuensi Variabel Akurasi tembakan ke gawang (Y)

NO	Kelas Interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi Relatif(Fr)
1.	83,03-91,03	4	22,22
2.	91,04-99,04	4	22,22
3.	99,05-107,05	6	33,33
4.	107,06-115,06	3	16,67
5.	115,07-123,07	1	5,56
	Jumlah	18	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 sampel,ternyata 4 orang (22,22%) memiliki akurasi tembakan dengan rentangan nilai 83,03-91,03 dengan kategori Kurang,seandainya 4 orang (22,22%) memiliki akurasi tembakan dengan rentangan nilai 91,04-99,04 dengan kategori Sedang,kemudian 6 orang (33,33%) memiliki akurasi tembakan dengan rentangan nilai 99,05-107,05 dengan kategori Sedang,untuk 3 orang (16,67%) memiliki akurasi tembakan dengan rentangan nilai 107,06-115,06 dengan kategori sedang,dan 1 orang (5,56%) memiliki akurasi tembakan dengan rentangan nilai 115,07-123,07 dengan kategori Sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data di lakukan dengan uji liliefors.Hasil analisis uji normalisasi masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini,dan perhitungan lengkapnya dapat di lihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1.	Power otot tungkai	0,1736	0,200	Normal
2.	Keseimbangan tubuh	0,1309	0,200	Normal
3.	Akurasi tembakan	0,0967	0,200	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis Pertama

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat kontribusi power otot tungkai (X1) dengan kemampuan menembak (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan r_{hitung} sebesar **0.626**. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi power otot tungkai (X1) dengan kemampuan menembak (Y) Pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

Hipotesis Kedua

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat kontribusi keseimbangan tubuh(X2) dengan kemampuan menembak (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan r_{hitung} sebesar **0.490**. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi keseimbangan tubuh(X2) dengan kemampuan menembak(Y) Pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

Hipotesis Ke Tiga

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat kontribusi power otot tungkai (X1) dan keseimbangan tubuh(X2) dengan kemampuan menembak (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan R_{hitung} sebesar **0,662**. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi power otot tungkai (X1) dan keseimbangan tubuh (X2) dengan kemampuan menembak (Y) Pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Tembakan pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru

Dari hasil yang di temukan maka dapat di simpulkan bahwa Skor tertinggi adalah 210 dan skor terendah 160 dengan rata-rata 182,44,data ini berdistribusi normal sebab $L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,1736 < 0,200$ pada $\alpha=0,05$ dengan kata lain tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai (X1) dengan akurasi tembakan (Y) menggunakan rumus kolerasi Product momement.kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan signifikan dan sebaliknya (sudjana 2006:369).Dari hasil perhitungan kolerasi antara power otot tungkai dengan akurasi menembak di peroleh r_{hitung} 0,626 sedangkan r_{tabel}

pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,468. Berarti dalam hal ini terdapat kontribusi antara power otot tungkai terhadap akurasi tembakan. Dengan demikian baik power otot tungkai yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil tembakan yang diperoleh. Kontribusi yang diberikan power otot tungkai terhadap akurasi menembak yaitu 39,18% artinya 60,82% lainnya dipengaruhi faktor lain.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap akurasi tembakan ke gawang dalam permainan sepak bola. Ini terlihat dari perhitungan analisis yang menyatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dengan akurasi tembakan ke gawang yang ditentukan dari hasil analisis yang diperoleh.

Kontribusi keseimbangan Tubuh terhadap akurasi Tembakan pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru

Dari hasil analisis yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa skor tertinggi 98 dan skor terendah 66 dengan rata-rata 81,83, data ini berdistribusi normal sebab $L_{maks} < L_{tabel}$ atau $0,1309 < 0,200$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan data normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan tubuh (X2) dengan akurasi tembakan (Y) menggunakan rumus korelasi Product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2006:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara keseimbangan tubuh dengan akurasi menembak diperoleh r_{hitung} 0,490 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,468. Berarti dalam hal ini terdapat kontribusi antara keseimbangan tubuh terhadap akurasi tembakan. Dengan demikian baik keseimbangan tubuh yang dimiliki atlet maka semakin baik pula hasil tembakan yang diperoleh. Kontribusi yang diberikan keseimbangan tubuh terhadap akurasi menembak yaitu 24,01% artinya 75,99% lainnya dipengaruhi faktor lain.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa keseimbangan tubuh sangat berpengaruh terhadap akurasi tembakan ke gawang dalam permainan sepak bola. Ini terlihat dari perhitungan analisis yang menyatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan tubuh dengan akurasi tembakan ke gawang yang ditentukan dari hasil analisis yang diperoleh.

Kontribusi antara Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh terhadap hasil Menembak ke Gawang pada pemain SSB u-13 Tiga Naga Pekanbaru

Untuk mengetahui kontribusi/hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari pengukuran hasil tembakan ke gawang yang dilakukan dengan tes shooting terhadap 18 orang sampel diperoleh skor tertinggi 122,57, skor terendah 83,03 rata-rata 99,87. Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan signifikan power otot tungkai dan keseimbangan tubuh dengan hasil akurasi tembakan ke gawang pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (Uji R) diperoleh $R_{hitung} = 0,662$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0,468, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$ artinya terdapat kontribusi secara bersama-sama antara power otot tungkai (X1) dan keseimbangan tubuh (X2) terhadap akurasi menembak.

(Y).kontribusi yang di berikan power otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi menembak yaitu 43,82% artinya 56,18% lainnya di pengaruhi faktor lain.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapatat mempengaruhi akurasi tembakan yang di lakukan seseorang dalam permainan sepak bola.semakin baik power otot tungkai dan keseimbangan tubuh seseorang maka semakin baik pula seseorang untuk mengarahkan bola dengan tepat ke gawang lawan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini di lakukan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas yaitu power otot tungkai (X1) dan keseimbangan tubuh (X2) terhadap variabel terikat akurasi hasil shooting sepakbola (Y). adapun yang jadi populasi dalam penelitian ini seluruh objek penelitian yaitu pemain sepakbola Tiga Naga Pekanbaru,yang terdiri 18 orang,maka peneliti mengambil keseluruhannya.pengambilan sampel penelitian ini adalah sampling jenuh yaitu penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan sangat kecil,kurang dari 30 orang,atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.Instrumen dalam penelitian ini adalah standing broad jump bertujuan mengukur power otot tungkai ke arah depan,modifikasi bass test untuk mengukur keseimbangan dinamis,dan tes menembak (shooting) untuk mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu,maka dapat di ambil kesimpulan bahwa dari hasil yang di peroleh power otot tungkai mempunyai kontribusi yang berarti dengan akurasi tendangan ke gawang pada Tim Sepakbola Tiga Naga Pekanbaru di mana, $r_{hitung} (0,626) > r_{tab} (0,468)$.Kemudian dari hasil yang di peroleh keseimbangan tubuh mempunyai kontribusi yang berarti dengan akurasi tendangan ke gawang pada Tim Sepakbola Tiga Naga Pekanbaru di mana, $r_{hitung} (0,490) > r_{tab} (0,468)$.Dan terdapat kontribusi yang berarti secara bersama-sama antara power otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap akurasi tendangan ke gawang pada Tim Sepakbola Tiga Naga Pekanbaru di mana, $r_{hitung} (0,662) > r_{tab} (0,468)$.

DAFTAR PUSTAKA

Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. PT. Intan Sejati.

<http://eprints.unm.ac.id/7275/1/Jurnal.docx>

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS.

Giri Wiarto. (2013). *Anatomi dan Fisiologi Sistem Gerak Manusia*.

Nurhasan, M.Pd. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*