

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan positif yang dapat menyehatkan dan menyegarkan pada tubuh yang melakukannya. Dalam olahraga tubuh dituntut untuk bergerak secara teratur dengan tujuan untuk mencapai hasil dari olahraga tersebut. Masing-masing olahraga mempunyai karakteristik tersendiri. Olahraga telah memberikan efek yang baik terhadap manusia modern. Kesibukan dan aktivitas yang padat terkadang seseorang menjadi lupa akan kesehatan pada tubuhnya. Tekanan dan juga masalah membuat stress tingkat tinggi yang mengakibatkan pada kondisi seseorang menjadi lemah dan mudah terserang oleh penyakit. Oleh sebab itu, maka perlunya olahraga untuk meningkatkan kondisi tubuh yang prima.

Masyarakat yang sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sudah pasti mengaplikasikan olahraga dalam kehidupannya. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa diantara tujuan olahraga prestasi tersebut dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga. Selanjutnya pembinaan dan pengembangan dalam bidang olahraga

dapat membentuk individu yang sehat. Semakin sehatnya manusia pada suatu bangsa akan membuat bangsa tersebut semakin kuat. Olahraga sudah menjadi rutinitas untuk sebagian orang pada zaman sekarang. Seperti masyarakat di negara-negara lain, masyarakat Indonesia juga menggemari berbagai macam cabang olahraga. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak mulai dari yang dilakukan individu maupun kelompok.

Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaan di suatu daerah yaitu sepakbola. Sepakbola sebagai cabang olahraga yang paling populer di dunia. Karena banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Sepakbola kini tidak harus dimainkan oleh laki-laki namun perempuan juga dapat memainkannya. Saat ini Sepakbola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram.

Prestasi yang baik tidak bisa diperoleh dengan cara instan, tetapi harus dibangun bertahap mulai dari usia dini, usia remaja, usia junior, hingga senior. Tahapan ini memungkinkan atlet/pemain Sepakbola akan memiliki teknik dasar yang mumpuni, sehingga dapat menunjang penampilannya di lapangan. Teknik tersebut di antaranya *passing*, *Shooting*, *controlling*, *chipping*, dan *dribbling*. Salah satu *skill* yang dibutuhkan para pemain adalah tendangan keras dan terarah ke gawang yang sering disebut *Shooting*. *Shooting* ke arah gawang dibutuhkan untuk mencetak gol dari setiap

pertandingan. *Shooting* mempunyai ciri khas yaitu bola yang sangat keras dan cepat serta sangat sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun *Shooting* yang baik memadukan antara kekuatan, koordinasi mata-kaki, ketepatan atau akurasi serta keyakinan dan konsentrasi untuk mencetak gol.

Selain teknik, taktik, strategi dan mental, keberhasilan dalam melakukan *Shooting* juga ditentukan oleh unsur kondisi fisik. Adapun komponen-komponen unsur kondisi fisik tersebut yaitu: 1) Kekuatan, 2) Daya Tahan, 3) Daya Otot, 4) Kecepatan, 5) Kelentukan, 6) Kelincahan, 7) Koordinasi, 8) Keseimbangan, 9) Ketepatan, dan 10) Reaksi. Dari berbagai faktor kondisi fisik tersebut ada beberapa faktor yang paling menunjang keberhasilan dalam melakukan *Shooting* diantaranya adalah Kekuatan dan Koordinasi Mata-Kaki.

Kekuatan juga merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi optimal. Dengan memiliki Kekuatan yang baik, seseorang dapat meningkatkan penampilannya dengan hasil yang lebih baik. Semua komponen tersebut memiliki hubungan erat dengan kegiatan seperti yang kita ketahui Kekuatan Otot Perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain, sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Selain unsur Kekuatan, Koordinasi Mata-Kaki yang baik juga menguntungkan untuk dapat mengarahkan bola dengan arah bola yang

diinginkannya dalam melakukan *Shooting*. Koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi Mata-Kaki adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Adanya hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* dalam permainan Sepakbola, karena Koordinasi Mata-Kaki sangat diperlukan di dalam melakukan *Shooting* ke gawang lawan. Koordinasi Mata-Kaki ini dengan melakukan ayunan terutama pada saat melakukan gerakan menendang bola. Ketika melakukan sentuhan teknik *Shooting* dalam permainan Sepakbola, yaitu saat mengayunkan kaki, maka Koordinasi Mata-Kaki sangat menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan *Shooting* tersebut.

Semakin baik Koordinasi Mata-Kaki dan semakin singkat pemain dalam melakukan sentuhan teknik *Shooting* tersebut, maka akan diperoleh hasil yang optimal. Pada saat gerakan tendangan yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya, sehingga akan diperoleh hasil tendangan yang kuat dan tajam. Jadi Koordinasi Mata-Kaki sangat dibutuhkan oleh pemain dalam mengarahkan bola kaki menuju sasaran yang akan dicapai, sehingga dengan Koordinasi Mata-Kaki, maka persentase keberhasilan dalam melakukan *Shooting* akan semakin tinggi. Dengan koordinasi yang baik, maka suatu tendangan bola yang di *Shooting* akan berhasil menuju sasaran.

Berdasarkan hasil observasi pada awal bulan April tahun 2021 di *Club Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya*, Seperti halnya peneliti menggambarkan keadaan pada Pemain Sepakbola tersebut banyaknya pemain yang menyukai olahraga Sepakbola, namun dalam melakukan *Shooting* masih banyak sekali yang hanya asal-asalan, tidak ditunjang dengan latihan yang cukup. Setiap pemain dalam melakukan *Shooting* mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, ini terlihat sekali pada saat bermain. Di samping itu unsur dan faktor yang menunjang Akurasi *Shooting* tidak diperhatikan.

Faktor yang mempengaruhi kurangnya Akurasi *Shooting* tersebut antara lain Kekuatan seperti Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki, pemain masih menganggap bahwa *Shooting* hanyalah sebuah tembakan yang mengarah ke gawang lawan dalam suatu permainan, namun untuk sekarang, *Shooting* sudah merupakan senjata untuk menciptakan dan memperoleh skor, karena jika *Shooting* dapat dilakukan dengan tepat mengarah ke titik terlemah dari lawan atau ke daerah yang memang susah untuk dijangkau, maka keberhasilan dalam memperoleh angka akan semakin tinggi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti yaitu faktor Internal di antaranya terlihat beberapa pemain masih ada yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan Sepakbola seperti dalam teknik dasar *Shooting*, kurangnya Kekuatan seperti Otot Perut pada pemain terlihat pada saat melakukan *Shooting*, bola yang di tendang tidak bisa maksimal dan dengan mudah dikuasai oleh penjaga gawang lawan ini disebabkan karena posisi pada saat

melakukan *Shooting* pemain berdiri lurus saja dan sedikit kaku, sehingga tidak ada memberikan kekuatan yang berarti pada saat melakukan *Shooting*.

Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki pada saat menendang bola ke arah gawang lawan ketika melakukan *Shooting* terlalu terburu-buru, sehingga bola yang di *Shooting* hanya mengenai ujung jari kaki bahkan terkadang di temukan pemain yang menendang tanah sebelum menyentuh bola dan bola tidak sepenuhnya mengarah ke gawang lawan. Kesalahan yang berikutnya pada saat pemain melakukan *Shooting* perkenaan kaki dengan bola hanya mengenai kaki bagian luar, sehingga arah bola keluar atau *out*, dan tidak bisa mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan.

Selain faktor internal ada faktor lain yang mendukung Akurasi *Shooting* seperti faktor eksternal diantaranya adalah tidak adanya program latihan yang dilakukan oleh pelatih, selama ini Pelatih dalam membina *Club Sepakbola Brajamusti* hanya berpatokan kepada permainan saja tidak ada memberi latihan fisik, kurangnya pemberian motivasi kepada pemain oleh pelatih supaya pemain mau berlatih dengan giat, serta kurangnya sarana dalam latihan seperti peralatan latihan sepakbola yang masih kurang adalah *cone*, *stopwatch*, rompi serta dikarenakan dengan kondisi bola yang masih sedikit, sehingga kesempatan pemain untuk berlatih Akurasi *Shooting* masih kurang.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Pemain kurang menguasai teknik dasar dalam permainan Sepakbola seperti dalam teknik dasar *Shooting*.
- b. Kurangnya Kekuatan seperti Otot Perut pada pemain terlihat pada saat melakukan *Shooting*, bola yang di tendang tidak bisa maksimal dan dengan mudah dikuasai oleh penjaga gawang lawan ini disebabkan karena posisi pada saat melakukan *Shooting* pemain berdiri lurus saja dan sedikit kaku, sehingga tidak ada memberikan kekuatan yang berarti pada saat melakukan *Shooting*.
- c. Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki pada saat menendang bola ke arah gawang lawan ketika melakukan *Shooting* terlalu terburu-buru, sehingga bola yang di *Shooting* hanya mengenai ujung jari kaki bahkan terkadang di temukan pemain yang menendang tanah sebelum menyentuh bola dan bola tidak sepenuhnya mengarah ke gawang lawan. Kesalahan yang berikutnya pada saat pemain melakukan *Shooting* perkenaan kaki dengan bola hanya mengenai kaki bagian luar, sehingga arah bola keluar atau *out*, dan tidak bisa mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan.
- d. Tidak adanya program latihan yang dilakukan oleh pelatih, selama ini Pelatih dalam membina *Club* Sepakbola Brajamusti hanya berpatokan kepada permainan saja tidak ada memberi latihan fisik.
- e. Kurangnya pemberian motivasi kepada pemain oleh pelatih supaya pemain mau berlatih dengan giat.

- f. Kurangnya sarana dalam latihan seperti peralatan latihan sepakbola yang masih kurang adalah *cone*, *stopwatch*, rompi serta dikarenakan dengan kondisi bola yang masih sedikit, sehingga kesempatan pemain untuk berlatih Akurasi *Shooting* masih kurang.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalah yang diteliti adalah Kekuatan Otot Perut (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebagai variabel bebas, sedangkan Akurasi *Shooting* (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat kontribusi Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya ?
- b. Apakah terdapat kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya ?
- c. Apakah terdapat kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya ?

1.5. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kontribusi Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.
- b. Untuk mengetahui kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.

- c. Untuk mengetahui kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat, yaitu:

- a. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian beserta untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1).
- b. Bagi Pemain: sebagai penyemangat dan motivasi pemain untuk bisa lebih meningkatkan beban latihan dan teknik-teknik dalam permainan sepakbola.
- c. Bagi Pelatih: sebagai salah satu sumber referensi pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan pemain.
- d. Bagi *Club* Sepakbola Brajamusti: melihat potensi-potensi yang dimiliki pemain.
- e. Bagi PSSI Kabupaten Rokan Hulu: mengetahui potensi-potensi pemain yang ada di *Club* Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.
- f. Bagi Perpustakaan: sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Sepakbola

Sutanto (2019: 172) Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola menjadi olahraga yang paling dinikmati orang sedunia. Olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta orang. Sementara, penggemar sepakbola jumlahnya diperkirakan lebih dari separuh penduduk bumi, menyentuh semua umur, dari anak-anak hingga orang dewasa. Lebih lanjut Sutanto (2019: 172) Menjelaskan bahwa Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan.

Alqadri, Saifuddin, dan Abdurrahman (2017: 226) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh negara termasuk juga Indonesia. Sedangkan Ibrahim (2013: 2) Menjelaskan permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini sepakbola tercatat sebagai cabang olahraga yang

paling terkenal diseluruh dunia hal ini ditandai dengan presentase penonton yang sangat fantastis baik itu *event* nasional maupun internasional. Selanjutnya Kholid, Sinurat, dan Putra (2020: 59) juga menjelaskan Sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat populer, setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan secara berhadapan, tujuan akhir dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan maksud untuk memenangkan permainan tersebut.

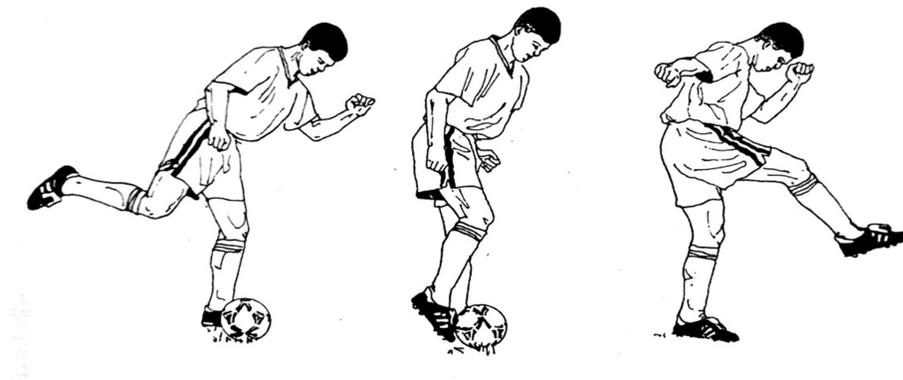
Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah sebuah permainan regu yang masing-masing regunya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan yang dipertandingkan disebuah lapangan sepakbola yang berbentuk persegi panjang. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai kemenangan. Akan tetapi juga tetap harus menjaga pertahanan agar tidak kemasukan lebih banyak dari pada lawan.

2.1.2. Hakikat Akurasi *Shooting*

Ketika bermain sepakbola, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu teknik dasar *Shooting*. Alqadri Saifuddin, dan Abdurrahman (2017: 227) *Shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, karena terjadinya gol pada sebuah pertandingan berasal dari *Shooting*. Tarigan dalam Alqadri Saifuddin, dan Abdurrahman (2017: 227) Menyatakan bahwa sekitar 80% terjadinya gol

berasal dari *Shooting* sepakbola. Cahyono dan Sin (2019: 304) *Shooting* atau tendangan ke gawang merupakan usaha memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki.

Sedangkan Akhbar (2017: 70) Akurasi *Shooting* adalah keakuratan sebuah *Shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di shooting tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Lebih lanjut Akhbar (2017: 71) Mengatakan *Shooting* bisa dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola, yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang adalah pusat bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang. Menurut Mielke dalam Tria dan Sepdanius (2019: 37-38) Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *Shooting* adalah melatih tendangan *Shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi penembak jitu dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *Shooting* ke arah gawang.



Gambar 2.1 Menendang Bola dengan Kura-Kura Penuh
Sumber: Luxbachber (2011: 15)

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa Akurasi *Shooting* adalah keakuratan usaha untuk memindahkan bola dengan perkenaan kaki dengan bola, baik itu menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki.

2.1.3. Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah Koordinasi Mata-Kaki. Menurut Harsono (2016: 129) Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Selanjutnya Supriadi (2015: 10) Koordinasi dalam permainan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien gerakan yang dilakukan melalui keterpaduan penglihatan dengan gerakan kaki. Sedangkan Yulianto (2016: 21) Menyatakan Koordinasi Mata-Kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa Koordinasi Mata Kaki adalah gerakan yang diinginkan oleh mata dan direspon oleh otot kaki, sehingga kinerja mata dan otot kaki bisa berjalan dengan bersama-sama. Koordinasi Mata Kaki juga mempunyai pengaruh yang membatasi keberhasilan gerakan koordinasi Mata-Kaki tersebut.

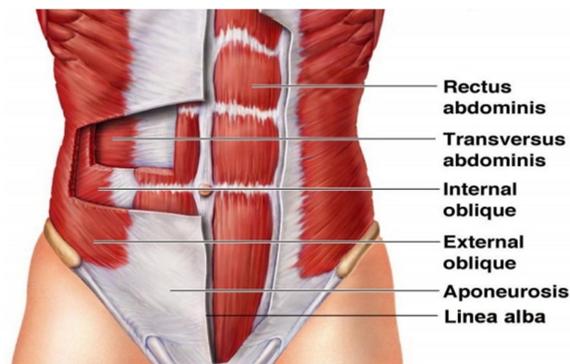
2.1.4. Kekuatan Otot Perut

Fenanlampir dan Faruq (2015: 119) Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Menurut Wiarto (2013: 51) Otot adalah sebuah jaringan konektif yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang di sadari maupun tidak. Sedangkan menurut Widiastuti (2017: 75) Secara fisiologis Kekuatan Otot adalah kemampuan otot atau sekelompok untuk melaksanakan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Selanjutnya Gazali (2016: 4) Juga menyatakan Kekuatan Otot memiliki peranan yang vital pada seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, Kekuatan Otot yang dimaksud adalah Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.

Meiriawati (2013: 2) Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan adalah juga sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal yang digunakan oleh beberapa cabang olahraga. Setiawan (2015: 21) Mengatakan otot perut merupakan otot-otot batang badan. Lebih lanjut Setiawan mengatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak tulang belakang. Dinding depan

perut dibentuk oleh otot-otot lurus perut yang terletak di sebelah kanan dan di sebelah kiri garis tengah badan. Di sisinya terdapat otot-otot lebar perut yang dapat pula dibagi atas serong luar perut, otot serong dalam perut, dan otot lintang perut. Otot-otot tersebut terentang diantara gelang panggul dan rangka dada, merupakan sebuah penutup yang dapat merubah volume rongga perut.

Otot-otot bagian perut terdiri atas: Otot *rectus abdominis*, otot *transversus abdominis*, otot *internal oblique*, otot *ekternal oblique*, otot *aponeurosis*, *linea alba*. Untuk lebih jelasnya mengenai bagian-bagian otot perut dapat diperhatikan pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.2 Otot Perut
Sumber: Setiawan (2015: 22)

Mencermati keberadaan otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak atas seperti badan. Hal ini secara logika dapat dimengerti karena anggota gerak atas dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan *heading* bola memerlukan kekuatan otot perut. Dengan demikian karena gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan

memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memaksimalkan gerak ayunan yang kuat untuk melakukan *heading* bola. Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut untuk melakukan aktivitas gerak atau mendukung gerakan. Dengan kekuatan yang dimiliki otot perut diharapkan dapat melakukan aktivitas gerak yang bertumpu pada perut atau mendukung gerakan yang lain.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekuatan

Menurut Sajoto dalam Meiriawati (2013: 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah: 1) faktor biomekanika, (dari dua orang yang mempunyai tegangan otot yang sama, akan berbeda kemampuannya mengangkat badan), 2) faktor pengungkit, (pengungkit diklasifikasikan dalam tiga kelas, yaitu menurut letak sumbu pengungkit, gaya beban, dan gaya pengungkit).

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Cahyono dan Sin (2019) dengan judul *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan akurasi shooting pemain Sekolah Sepakbola Padang Canduah Kinali Kab. Pasaman Barat. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu, daya ledak otot tungkai (X1), koordinasi mata kaki (X2) dan kemampuan akurasi *shooting* sebagai variabel (Y). Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah pemain Sekolah Sepakbola Padang Canduah Kinali Kab. Pasaman Barat yang berjumlah 75 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang pemain yaitu pemain usia 15 dan 17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel daya ledak otot tungkai diambil dengan *standing broad jump test*, variabel koordinasi mata kaki diambil dengan *soccer wall volley test* dan akurasi *shooting* menggunakan tes akurasi *shooting*. Untuk

- hipotesis 1 dan 2 data dianalisis dengan korelasi *product moment*, sedangkan untuk hipotesis 3 dianalisis dengan korelasi ganda.
2. Ardiansyah (2020) dengan judul *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal*. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat korelatif kuantitatif, yakni menjelaskan hubungan antara variabel dengan cara menganalisis data numerik (angka) menggunakan metode statistik melalui uji hipotesa. Instrumen tes yaitu tes leg and back dynamometer, tes *sit-up* dan tes gawang bertarget. Data di uji menggunakan uji normalitas dan di uji korelasi. Data di analisis menggunakan aplikasi SPSS 16. Hasil penelitian ini terdapat nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi shooting sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* dengan nilai *pearson correlation* kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,887 dengan persentase 88% dan nilai kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,850 dengan persentase 85%, sedangkan hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 1 dengan persentase 100% dan memiliki kategori korelasi sempurna. Dengan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut yang baik maka akurasi shooting akan semakin baik pula.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teoritis yang telah dijelaskan, untuk dapat melakukan Akurasi *Shooting* dengan baik dalam permainan Sepakbola dituntut mempunyai unsur kondisi fisik yang baik seperti Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki. Dalam permainan Sepakbola *Shooting* merupakan salah satu teknik dalam menciptakan gol ke gawang. Pengaruh porsi latihan *Shooting* yang cukup tentunya akan meminimalisir terjadinya kesalahan-kesalahan saat melakukan *Shooting* dalam permainan maupun pertandingan, bahkan apabila sebuah tim memiliki pemain yang tingkat kualitas Akurasi *Shooting*-nya yang baik, maka ini dapat digunakan sebagai senjata untuk mencetak gol ke gawang lawan.

2.3.1. Kontribusi Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi *Shooting*

Kontribusi kekuatan sangat diperlukan dalam olahraga Sepakbola, diantaranya pada saat *heading* dan *shooting*. Dalam melakukan *shooting*, kekuatan akan mempengaruhi laju bola yang akan di tendang. Kekuatan diperlukan untuk membuat laju bola menjadi kencang, sehingga penjaga gawang lebih sulit untuk mengantisipasi bola yang ke arah gawang.

Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek. Kekuatan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan Akurasi *Shooting* ke gawang. Dengan Kekuatan Otot Perut yang baik diharapkan Akurasi *Shooting* akan semakin membaik pula. Kekuatan Otot Perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang Sepakbola yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain, sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Disaat para pemain melakukan *Shooting*, pemain itu selalu ada kekurangan, sebagai salah contohnya adalah kesalahan pada tumpuan kaki dan kekuatan pada perut yang harus ada hentakan/ayunan, kejadian tersebut akan berpengaruh terjadinya kesalahan yang akan berganti keuntungan pihak lawan, maka Kekuatan Otot Perut seorang pemain Sepakbola akan sangat perlu di latih dengan secara serius agar lebih maksimal dan efisien saat latihan berikutnya.

2.3.2. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting*

Dalam permainan sepakbola dikenal beberapa teknik dasar salah satunya adalah *Shooting*. Dalam penguasaan teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan Koordinasi Mata-Kaki karena Koordinasi Mata-Kaki memiliki peranan sangat penting. Koordinasi diperlukan untuk memudahkan pemain yang ingin melakukan teknik *Shooting* ke arah gawang, dimana dengan Koordinasi Mata-Kaki yang baik akan sangat mendukung keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola tersebut. Sebagai contoh fungsi dari Koordinasi Mata-Kaki adalah pada saat mengambil tendangan pinalti kalau Koordinasi Mata-Kaki baik, maka pemain (algojo) akan mudah mengarahkan tendangannya ke sudut ataupun mengecoh kiper pada saat melakukan tendangan pinalti tersebut. Tetapi kalau Koordinasi Mata-Kaki kurang baik akan sangat mengganggu tendangan bahkan bisa menurunkan kepercayaan diri penendang yang akan menghadapi pinalti, adapun hasilnya tendangan akan keluar bahkan memudahkan penjaga gawang dalam membaca arah bola yang ditendang, sehingga gawangnya tidak kemasukan bola.

2.3.3. Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting*

Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain Sepakbola adalah teknik *shooting*/menembak, terutama dalam hal ini adalah ketepatan atau Akurasi *Shooting*. *Shooting* merupakan suatu bentuk penyerangan yang dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan angka/skor. Gerakan dalam melakukan *Shooting* dalam permainan Sepakbola merupakan

gerakan yang kompleks dan melibatkan banyak anggota tubuh, baik untuk menendang bola maupun untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan. Dalam pelaksanaan Akurasi *Shooting* ke arah gawang lawan, ada beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan, diantaranya perlukan Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki. Karena kedua unsur tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan *Shooting* dalam permainan Sepakbola, dimana tujuan utama dari permainan Sepakbola adalah memasukkan bola (*shooting*) ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk mencetak gol agar bisa memenangkan permainan tersebut. Disisi lain Koordinasi Mata-Kaki yang baik juga sangat membutuhkan Kekuatan bagi tubuh untuk memudahkan pemain yang akan melakukan tendangan ke arah gawang, sehingga akan menambah Akurasi *Shooting* pada saat menendang bola.

2.4. Hipotesis Penelitian

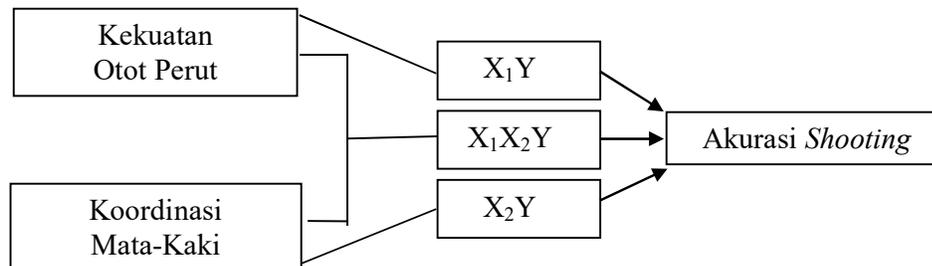
Berdasarkan pada kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat Kontribusi antara Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.
2. Terdapat Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.
3. Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki secara bersama-sama dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kekuatan Otot Perut (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah Akurasi *Shooting* (Y). Adapun desain penelitian disajikan, seperti berikut ini.



Gambar 3.1 Desain Hubungan Antara Variabel X dan Y

Keterangan:

- X_1 : Kekuatan Otot Perut
- X_2 : Koordinasi Mata-Kaki
- Y : Akurasi *Shooting*
- X_1Y : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi *Shooting*
- X_2Y : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting*
- X_1X_2Y : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting*

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Brajamusti pada hari Rabu tanggal 21 Juli 2021 dan dilanjutkan pada hari Jum'at tanggal 23 Juli 2021 pada pukul 16.30 wib sampai dengan selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2018: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya yang berjumlah 18 orang pemain.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018: 81). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan pengambilan *Sampling Jenuh*. Dimana semua populasi dijadikan sampel.

3.4. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginteprestasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kekuatan adalah suatu komponen biomotor seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot dalam mengatasi beban selama berlangsung aktivitas olahraga. Sedangkan dalam penelitian ini kekuatan yang dimaksud adalah Kekuatan Otot Perut Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.
- b. Koordinasi Mata-Kaki adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak yang dipandu oleh sistem persarafan, dilakukan oleh otot yang bekerja dan sangat berpengaruh terhadap kecepatan gerakan dan mudah untuk diarahkan oleh pemain yang terlatih.
- c. Akurasi *Shooting* adalah keakuratan usaha untuk memindahkan bola dengan perkenaan kaki dengan bola, baik itu menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

- a. Tes Kekuatan Otot Perut menggunakan *Sit-up* Widiastuti dalam Yuwono dan Pramono (2019: 87) dengan validitas tes sebesar 0,866 dan reliabilitas tes sebesar 0,577 (Ridwan dan Irawan, 2018: 15).
- b. Tes Koordinasi Mata-Kaki menggunakan tes *Soccer Wall Volley Test* dalam Fenanlampir dan Faruq (2015: 160). Tes Koordinasi Mata-Kaki memiliki validitas 0,844 dan reliabilitas 0,699 (Pamugar, 2017: 4).
- c. Tes Akurasi *Shooting* menggunakan tes *shooting at the ball* Arsil dalam Junaidi, Sugihartono dan Sutisyana (2018: 3) dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,76.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya.

a. Tes Kekuatan Otot Perut

Untuk mengumpulkan data tes Kekuatan Otot Perut menggunakan tes *Sit-Up* Widiastuti dalam Yuwono dan Pramono (2019: 87) dan mempunyai nilai validitas tes sebesar 0.866 dan reliabilitas tes sebesar 0.577 (Ridwan dan Irawan, 2018: 15).

- a) Tujuan: Mengukur kekuatan otot perut.
- b) Peralatan: Permukaan rata, alas, dan rekan untuk memegang kaki
- c) Petugas Tes: (1) Dani Ramadan sebagai dokumentasi, (2) Firmasnyah sebagai Pencatat skor selama pengambilan data, (3) Habibi Febrianto

Sidiq, S.Pd sebagai pemandu pelaksanaan tes dan (4) Abdul Kholid, S.Pd sebagai pengukuran waktu atau memegang *stopwatch* ketika tes sedang berlangsung.

- d) Pelaksanaan: Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyialngi dada. Mulai *sit-up* dengan punggung di lantai. Angkat diri anda pada posisi 90 derajat dan kembali ke lantai. Kaki anda bisa dipegangi oleh *partner*. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak mungkin. Catat jumlah *sit-up* yang dikerjakan selama 30 detik.
- e) Penilaian: Jumlah pengulangan dicatat sebagai nilai. Suatu gerakan tidak dihitung apabila (1) Ujung jari tangan tidak menempel di belakang kepala, (2) Lutut tidak tersentuh siku dan (3) *Testee* mengangkat badan dengan bantuan siku.

b. Tes Koordinasi Mata-Kaki

Untuk mengumpulkan data Koordinasi Mata-Kaki dengan menggunakan *Soccer Wall Volley Test* (Fenanlampir dan Faruq, 2015: 160).

- a) Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.
- b) Perlengkapan

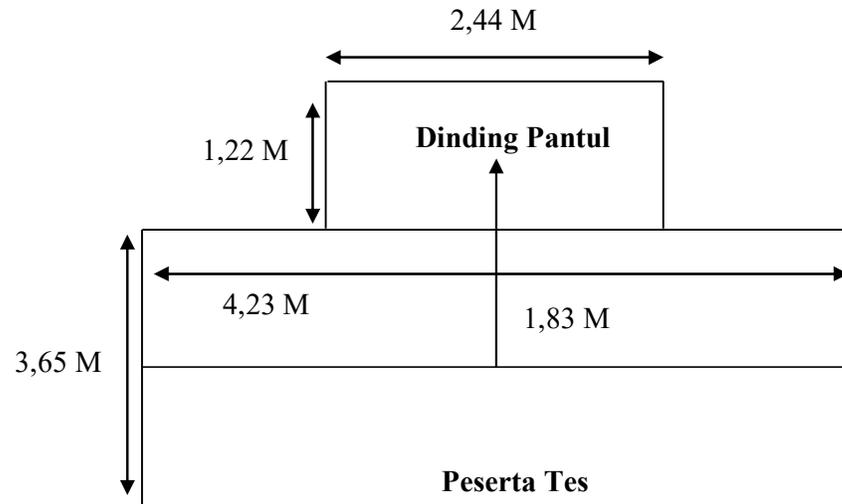
Lapangan tes yang terdiri atas:

 - (a) Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 M dan tinggi dari lantai 1,22 M.
 - (b) Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65 M dan 4,23 M. Daerah tendangan berjarak 1,83 M dari dinding daerah sasaran.
- c) Petugas Tes: Dani Ramadan sebagai dokumentasi, (2) Firmasnyah sebagai Pencatat skor selama pengambilan data, (3) Habibi Febrianto

Sidiq, S.Pd sebagai pemandu pelaksanaan tes dan (4) Abdul Kholid, S.Pd sebagai pengukuran waktu atau memegang *stopwatch* ketika tes sedang berlangsung.

d) Pelaksanaan

- (a) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
- (b) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- (c) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- (d) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- (e) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- (f) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.



Gambar 3.2 Lapangan *Soccer Wall Volley Test*
Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015: 160)

e) Penilaian

Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu. Untuk memperoleh satu nilai:

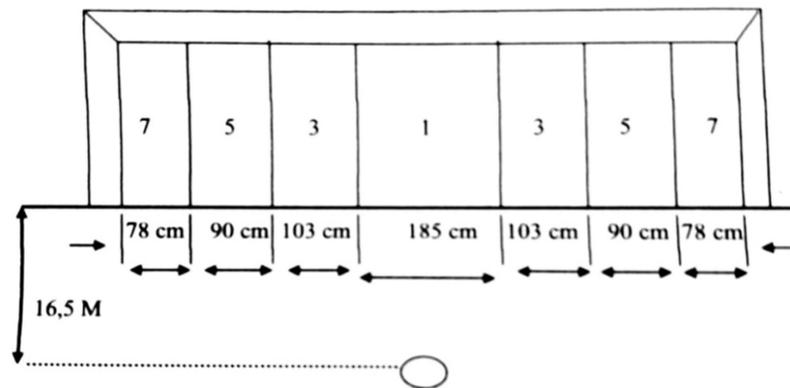
- (a) Bola harus mengenai sasaran.

- (b) Bola harus diblok atau dikontrol dahulu sebelum di tendang kembali.
- (c) Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- (d) Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi satu.
- (e) Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai.
- (f) Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

c. Tes Akurasi *Shooting*

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembakkan bola ke sasaran Nurhasan dalam Suherman, Haris dan Risyanto (2018: 136-137). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur akurasi tendangan ke arah gawang.
- b. Alat yang digunakan: bola, meteran, gawang, nomor-nomor, tali.



Gamabr 3.3 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran
Sumber: Nurhasan dalam Suherman, Haris dan Risyanto (2018: 136)

- c. Petugas Tes: (1) Dani Ramadan sebagai dokumentasi, (2) Firmasnyaah sebagai Pencatat skor selama pengambilan data, (3) Habibi Febrianto

Sidiq, S.Pd sebagai pemandu pelaksanaan tes dan (4) Abdul Kholid, S.Pd sebagai pengukuran waktu atau memegang *stopwatch* ketika tes sedang berlangsung.

- d. Petunjuk pelaksanaan:
 - a) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter di depan gawang/sasaran.
 - b) Setelah mendapat aba-aba yang tes melakukan tendangan ke arah gawang.
 - c) Testi diberi 10 kali kesempatan.
- e. Skor yang digunakan apabila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- f. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Bola keluar dari daerah sasaran.
 - b) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi berdistribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *Lilliefors*.

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *Product Moment* dan korelasi ganda bertujuan untuk

melihat Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus yang ditetapkan oleh Sugiyono (2018: 183).

$$r_{xy} = \frac{n\sum X_1 Y_i - (\sum X_1)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n\sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Angka indeks korelasi *r product moment*
- $\sum x$: Jumlah nilai data x
- $\sum y$: Jumlah nilai data y
- n : Banyak data
- $\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Pengujian Signifikan koefisien korelasi melalui distribusi t:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Koefisien korelasi ganda

$$R_{yx1.x2} = \frac{\sqrt{r^2 y1 + r^2 y2 - 2ry_1ry_2r12}}{1 - (r^2 12)}$$

Keterangan:

- R_y : Koefisien korelasi ganda
- r_{y1} : Koefisien korelasi antara x_1 dan y
- r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x_2 dan y
- $r_{1.2}$: Jumlah koefisien x_1 dan x_2

Uji signifikansi Koefisien korelasi ganda yang dikemukakan oleh Sugiyono

(2018: 192) sebagai berikut:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan:

- R : Koefisien korelasi ganda
k : Jumlah variabel independen
n : Jumlah anggota sampel

Untuk menghitung besarnya Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Shooting* pada Pemain Sepakbola Brajamusti Desa Kota Raya ditentukan melalui koefisien determinasi dengan rumus:

$$K = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan:

- K : Koefisien Determinasi
r : Koefisien Korelasi Sederhana