

## HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI *SHOOTING* PADA TIM SEPAK BOLA SINAR PATRAS

Alief Lam Akhmady<sup>1</sup>; Ardiansyah Nur<sup>2</sup>; Stanfor Rafles Souw<sup>3</sup>  
STKIP Kie Raha Kota Ternate<sup>13</sup>, Universitas Muhammadiyah Luwuk<sup>2</sup>  
E-mail: [lamaliefakhmady05@gmail.com](mailto:lamaliefakhmady05@gmail.com), & [Ardiansyahnur57@gmail.com](mailto:Ardiansyahnur57@gmail.com),

---

### Journal info

**Babasal Sport Education**

**Journal**

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 3

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2022

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting ke gawang pada tim sepak bola sinar patras Kota Ternate. Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan korelasional. Subjek penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepak bola sinar patras yang berjumlah 12 orang. Analisa data menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting ke gawang pada tim sepak bola sinar patras Kota Ternate. Hasil perhitungan analisa data dari kedua variabel menunjukkan bahwa,  $r$  hitung = 0,525 >  $r$  tabel = 0,458 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dapat memberikan hububungan yang sangat signifikan pada akurasi shooting ke gawang.

---

### Keywords:

Kekuatan otot tungkai,  
akurasi shooting, sepakbola

---

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di hampir belahan dunia, khususnya di Indonesia. Secara alamiah sepakbola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk teknik, taktik, strategi yang tentunya tanpa meninggalkan kaidah-kaidah yang terkandung dalam sepakbola itu sendiri. Seiring dengan perubahan waktu dan perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini masyarakat mulai menggemari olahraga dengan berbagai tujuannya. Peminatnya pun beragam dari mulai anak-anak, pemuda, dan orangtua

sekalipun, baik pria maupun wanita.

Perkembangan ini dikarenakan permainan sepakbola mudah dimainkan walaupun dengan menggunakan sarana dan fasilitas yang seadanya.

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat pertama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Dalam cabang olahraga permainan sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu keseblasan adalah penguasaan teknik dasar, adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola

adalah sebagai berikut: 1) menendang bola 2) menerima bola 3) menyundul bola 4) menggiring bola 5) gerakan tipuan dengan bola 6) merampas bola 7) melempar bola 8) teknik penjaga gawang.

Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain depan saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan. Karena dalam permainan sepakbola moderen, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan agar terciptanya sebuah gol.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai adalah apa bila seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik dari pada mereka yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja, tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

Akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola adalah salah satu gerakan menendang bola dengan kaki sekuat tenaga baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki. Akurasi *Shooting* dalam

sepakbola dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai. Kekuatan adalah salah satu komponen dalam olahraga yang dipergunakan dalam permainan sepakbola. Maka dari itu kekuatan tungkai dapat mempengaruhi akurasi *Shooting* pada permainan sepakbola, kekuatan tungkai merupakan salah satu faktor dalam menciptakan suatu permainan yang baik sesuai dengan peraturan yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan tungkai sangat mempengaruhi akurasi *Shooting* dalam permainan sepakbola.

Klub sepak bola Sinar Patras merupakan sekian banyak klub sepak bola yang ada di Kota Ternate yang masih eksis sampai sekarang, ada kemenangan ada juga kegagalan yang sering dialami oleh tim sepak bola yang beranggotakan anak-anak muda Kelurahan Toloko ini, sebuah permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol agar kemenangan itu di dapatkan, tetapi beberapa kali gagal dalam bertanding menjadi catatan penting bagi klub Sinar Patras, Seorang pemain tidak menguasai menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu,

seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan. Masih lemahnya kekuatan *Shooting* dari pemain striker. Olehnya itu penulis tertarik melakukan penelitian “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi *Shooting* Pada Tsim Sepak Bola Sinar Patras”

### **Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

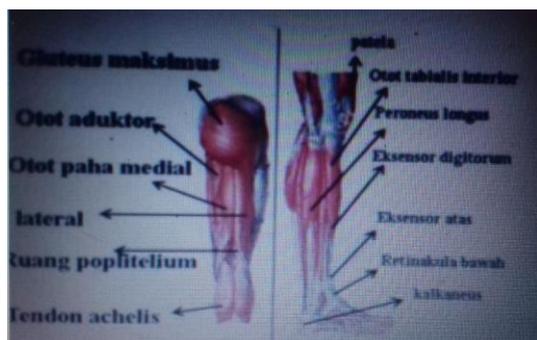
Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Ketiga dengan kekuatan, atlet dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988: 177).

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. (Harsono, 1988:135) mengatakan salah satu unsur kondisi fisik

yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi.

Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah kemampuan fisik atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga.

Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Dimana gerakan tersebut dibutuhkan dalam melakukan gerakan olahraga, terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti: sepakbola, basket, lari, bersepeda dan masih banyak lainnya.



Gambar 1. Otot tungkai  
Sumber: (Evelyn, 1993:1114)

### Hakikat *Shooting* Sepak bola

Menurut Mielke (2007:67) Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *Shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *Shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *Shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan

*Shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *Shooting* lebih jauh ke gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi *Shooting* adalah melatih tendangan *Shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang diungkapkan Mielke (2007:67). Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *Shooting* ke arah gawang.

Ada beberapa poin yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepak bola untuk memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan *Shooting* sebagai berikut :

#### 1. Posisi Kepala

Posisi kepala si pemain sesaat sebelum melakukan tendangan harus mampu membuat skema atau gambaran kondisi lapangan pada saat itu. Gambaran ini merujuk pada posisi rekan setim, posisi lawan, serta celah yang terbuka untuk menendang. Setelah itu, focus dialihkan ke bola untuk menentukan bagian mana bola akan ditendang.

#### 2. Posisi Kaki

Jika posisi kaki berada di belakang bola maka laju bola akan melambung tinggi. Sebaliknya jika posisi kaki berada di sisi depan bola maka laju bola mendatar dan lurus. Sedangkan pada posisi kakiberada disisi samping bola maka laju bola akan melengkung dan kecepatan tidak begitu kencang.

#### 3. Bagian Bola yang Akan Ditendang

Menendang bola pada bagian-bagian tertentu juga menjadi bagiandari seni menendang itu sendiri. Bahkan, sebagian pecinta sepak bolapunya kriteria sendiri dalam menciptakan tendangan yang indah. Tendangan melengkung dan sulit ditebak arahnya merupakan salahsatu tendangan yang indah. Pada praktiknya, tendangan ini dapatdilakukan dengan cara menendang sisi bila bola. Sederhananya, jikamenendang pada sisi kiri, bola akan melengkung dan melaju kebagain kanan. Begitu pun sebaliknya. Jika Menendang bola pada bagian depan, dapatmembuat bola melaju dengan kencang dan lurus. Jika ingin membuatbola melambung, bagian bola yang akan ditendang adalah bawahbola.

#### 4. Kekuatan Kaki

Memaksimalkan tendangan dengan kekuatan kaki juga dapat dilakukan dengan mengambil ancang-ancang tepat sebelum tendangan dilakukan. Ini juga disesuaikan dengan kenyamanan sipemain yang akan melakukan tendangan. Ada pemain yang mengambil ancang-ancang dengan posisi relatif jauh dari bola (2-3 meter), namun ada juga pemain yang mengambil ancang-ancang kurang dari 1 meter sebelum melakukan tendangan. Hal ini tergantung kebiasaan si pemain itu sendiri.

#### 5. Pemilihan Bagian Kaki Untuk Melakukan Tendangan

Mulyono (2013:58) mengatakan bahwa Penggunaan Kaki bagian luar dan bagian punggung kaki biasanya diperuntukan dalam melakukan tendangan keras. Namun penggunaan kaki bagian ini kurang tepat dilakukan untuk melakukan passing dan control.

#### 6. Posisi Tubuh Saat Melakukan Tendangan

Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki yakni, posisi badan condong ke depan namun tetap berada di belakang bola, ujung kaki diarahkan ke sasaran serta lutut sedikit ditekuk. Saat kaki ditarik ke belakang, posisi kaki dengan punggung kaki mengarah ke depan ke bagian bola, ayunkan dan laksanakan tendangan dengan keras. Menembak bola (*Shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan *Shooting*

merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Lhaksana Justinus (2012:34) mengungkapkan *Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik, yaitu: 1. *Shooting* menggunakan ujung kaki (1) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar terkena bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi. (2) Teknik *Shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *Shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki. (3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *Shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.

*Shooting* menggunakan sisi luar kaki Posisi tubuh saat melakukan *Shooting* menggunakan bagian sisi luar kaki yaitu : (1) Posisi badan sejajar menyamping dengan bola, begitupun posisi kaki tumpuan yang sejajar dengan bola namun sedikit ditarik ke belakang. (2) Sesaat sebelum menendang, kaki ditarik ke belakang kemudian ayunkan ke samping hingga mengenai bagian bola. (3) Posisi ini biasanya digunakan untuk melakukan umpan silang. 3. *Shooting* menggunakan punggung kaki analisis gerak *Shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut (1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di

tekuk. (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kakimenghadap ke sasaran. (3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepatpada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangankaki di tegangkan. (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

*Shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol (Scheunemann, 2005:58,59).

Tujuan *Shooting* dalam Sepakbola adalah: (1) untuk meningkatkan ketajaman dan akurasi tendangan di depan gawang, (2) untuk meningkatkan pemahaman yang cepat dalam memanfaatkan peluang di area lawan sehingga dapat menghasilkan gol, (3) untuk meningkatkan ketenangan dalam penyelesaian akhir, (4) untuk meningkatkan naluri mencetak gol. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*Shooting*), dan menyapu untuk menggalkan serangan.

Prinsip *Shooting* Scheunemann (2005:60-61): menjelaskan juga bahwa

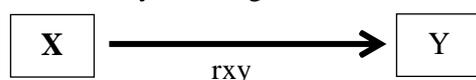
terdapat beberapa prinsip dasar *shooting* yang lain dan harus juga dijadikan pedoman saat melakukan tendangan yaitu : (1) pertamata penting sekali bagi pemain yang akan melakukan tendangan untuk memiliki positive attitude atau rasa optimisme yang tinggi tentang tendangannya. Pemain harus selalu diajarkan untuk memiliki rasa percaya diri dan optimis saat melakukan tendangan agar ia dapat melakukannya dengan baik dan benar. (2) selain memiliki positive attitude pemain juga harus memiliki aggressive attitude atau watak agresif saat melakukan tendangan. Hal ini dimaksudkan agar pemain ketika melakukan eksekusi tendangan tidak melakukannya dengan lembek atau setengah hati.

Teknik *shooting* menurut Scheunemann (2005:59), secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik menendang bola adalah sebagai berikut: (1) mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang, (2) penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan, lalu menjejakkan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci disamping bola, (3) mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki, (4) menekuk kaki ke depan sehingga bagian kaki menyentuh bagian bola saat ditendang. Pastikan pergelangan kaki terkunci sehingga kaki tidak lemas saat menendang bola, (5) untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak terhenti ditengah jalan melainkan terus diayunkan ke depan. Kemampuan teknik yang dimiliki seseorang

juga banyak mempengaruhi penerapan seseorang pemain dalam lapangan ketika dihadapkan pada suatu momen yang banyak menciptakan kemungkinan untuk menendang dan mencetak gol.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian asosiatif, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional. Menurut Suharsimi A (2009: 312), penelitian korelasional adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan.



Gambar 2. Desain Penelitian Korelasi Tunggal

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013:108). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain pada klub sepak bola Sinar Patras yang berjumlah 12 orang pemain. Teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini dengan populasi tim sepakbola Sinar Patras yang berjumlah 12 orang pemain total sampel. Artinya sampel yang digunakan sama dengan seluruh anggota yang terdapat dalam populasi tersebut atau dari semua jumlah pemain Sinar Patras dijadikan subyek penelitian secara keseluruhan (total).

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih

mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:151). Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen yang terdiri dari tes pengukuran kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (*shooting*).

Pengolahan data adalah analisis data merupakan langkah yang di gunakan untuk meringkas data yang telah di kumpulkan secara akurat. Setelah data di peroleh dari instrumen-instrumen untuk mengempulkan data dengan rumus-rumus statistik. Berikut merupakan pengolahan data yang di hasilkan berdasarkan tes variabel X (kekuatan otot tungkai), dan varyabel Y (akurasi shooting sepak bola). Nilai yang di hasilkan kemudian di lakukan statistik. Pertanyaan dan hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini sesuai dengan analisis korelasi *product moment* dari pearson pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05\%$  dan  $\alpha = 0,01\%$  dengan rumus sebagai berikut:

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

Untuk penguji keberartian pada analisis korelasi sederhana dalam menentukan rumus statistiknya  $H_0$  dan  $H_1$  adalah:

$H_0: \rho = 0$  : tidak ada hubungan X terhadap variabel Y

$H_1: \rho \neq 0$  : Tidak ada hubungan X terhadap variabel Y

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas (X) dan akurasi *shooting* sepak bola sebagai variabel terikat (Y). Data yang terkumpul dari hasil tes kedua variabel tersebut selanjutnya akan di gunakan sebagai bahan analisis. Kumpulan data dari masing-masing variabel tersebut dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskriptif Data kekuatan Otot Tungkai (X) Dengan Akurasi Shooting Sepak Bola

DESKRIPTIF	X	Y
Jumlah	783	1203
Rata-rata	65.3	100.3
Varians	750.4	139.5
Standar deviasi	27.4	11.8
Nilai tinggi	128.5	123
Nilai rendah	32	88
Rentang	96.5	35

Bedasarkan tabel 1 diatas, Diperoleh jumlah nilai keseluruhan kekuatan otot tungkai adalah 783, rata-rata adalah 65,3, varians adalah 750,4 dan standar deviasi adalah 27,4. Nilai rentang adalah 96,5 diperoleh dari nilai tinggi 128,5 dikurangi dengan nilai rendah 32. Sedangkan jumlah nilai keseluruhan akurasi *shooting* adalah 1203, rata-rata adalah 100,3, varians adalah 139,5 dan standar deviasi adalah 11,8. Nilai rentang adalah 35 diperoleh dari nilai tinggi 123 dikurangi dengan nilai rendah 88.

Analisis untuk mengetahui berapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dan akurasi *shooting* sepak bola dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Kekuatan Otot Tungkai (X) Dengan Akurasi Shooting Sepak Bola

Variabel	dk	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub> (0,05)	Kesimpulan
X dan Y	12	0,525	0.458	Signifikan

Dari perhitungan tersebut diperoleh r<sub>hitung</sub> sebesar 0,525. Koefisien korelasi ini bila dikonsultasikan dengan r<sub>tabel</sub> pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ ,  $dk = n - 1 = 26$  yakni sebesar 0.458. Dengan demikian koefisien korelasi tersebut diterima karena r<sub>hitung</sub>  $0,977 > r\text{-tabel } 0.458$ . Artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada tim sepak bola Sinar Patras.

### Hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi *shooting* sepak bola

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas, kekuatan otot yang di hasilkan oleh otot-otot yang terdapat pada tungkai digunakan untuk menggerakkan kaki mengayun dari belakang ke depan secara angular dengan tujuan untunk menendang bola. Dari gerakan gular yang kuat itu, bila menyentuh benda maka benda (bola) tersebut akan bergerak ke depan sesuai dengan besaran dorongan gaya tersebut. Semakin besar kekuatan yang di miliki semakin besar pula untuk kerja yang di lakukan. Kekuatan terhadap hasil tendangan ke arah gawang. Jika tendangan tidak memiliki kekuatan tidak mungkin akan terjadi tendangan yang akurat dan memiliki tumpuan yang kuat

sehingga menghasilkan tendangan yang tepat, karena tendangan ke arah gawang harus didukung dengan kekuatan otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai menambah laju bola agar keras dan tepat.

Kekuatan otot tungkai memiliki kekuatan dan ketepatan terhadap tendangan ke arah gawang, jika tidak ada kekuatan tidak mungkin laju bola bisa sampai ke arah gawang. Bagi pemain bola tentunya harus memperhatikan teknik menendang bola agar mendapatkan tendangan yang keras dan tepat ke arah gawang. Kekuatan otot tungkai yang semakin besar menunjukkan bahwa pemain sepakbola semakin kuat ototnya dalam menendang sehingga akan semakin meningkatkan jumlah hasil tendangan ke arah gawang pada pemain sepakbola. Berorientasi pada analisis tersebut maka kekuatan otot tungkai mempunyai hasil terhadap tendangan ke arah gawang.

## **PENUTUP**

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berarti antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting pada tim sepak bola Sinar Patras.

## **REFERENSI**

Arikonto, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasty.

Arikunto, (2010). *Menejemen Penelitian*. Jakarta: PT .RINEKA CIPTA.

Badurronidongoran. Upaya Meningkatkan Belajar *Passing* Dalam Permainan Bola Basket Melalui ketrampilan dasar Lempar Tangkap Bola. Jurusan PPSD Prodi PGSD FIK UNIMED.

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*, Bandung: NUANSA.
- Cholid Narbuko & Abu Achmadi. (2009). *Metodelogi Penelitin: memberikan bakal teoritis pada mahasiswa tentang metodologi penelitian serta diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan langkah-langkah yang benar*. Jakarta: Bumi Akara.
- Danny Mielke. (2007), *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga pendidikan.
- Justimus, Lhaksana. (2002). *Futsal Modern*. Depok: Be Champions
- Joseph A. Luxbacher. (2008), *Sepak Bola Taktik dan Tenik Bermain*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*: Jakarta
- Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*, Jakarta: Depdikbud
- Scheunemann. T. 2005, *DasarSepak Bola Moderen*. Malang: Dioma
- Suharsimi Arikunto. (2006), *ProsedurPenelitian*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya

- SuharsimiArikunto. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan*. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola: Tiga Serangkai*
- Sutrisno, Hadi. (1991). *StatistikJ ilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta:
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandun: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.