

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia termasuk di Indonesia. Sepakbola sangat digemari oleh masyarakat, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Sepakbola dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi. Pelaku sepakbola berasal dari segala golongan usia, dari anak-anak sampai orang dewasa. Selain itu sepakbola juga diterapkan di dalam pendidikan baik SD, SMP, maupun SMA.

Perkembangannya, sepakbola semakin populer dan peminatnya semakin banyak. Di bidang pendidikan, sekolah-sekolah memfasilitasi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam sepakbola dengan mengadakan ekstrakurikuler sepakbola. Salah satu sekolah tersebut adalah SMA Negeri 1 Maja. Dengan penyaluran bakat dan minat siswa akan lebih mengenal dengan baik tentang cara bermain sepakbola yang baik dan benar. Sehingga kemampuan siswa dalam sepakbola dapat terasah dan meningkat.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Sepakbola terdiri dari dua tim yang saling berlawanan dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuan sepakbola adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan menjaga

gawang sendiri agar tidak kebobolan. Tim yang mencetak skor lebih banyak adalah pemenangnya.

Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan lagi komponen-komponen teknik dasar tersebut, ialah 1) *passing*, 2) *shooting*, 3) *dribling*, 4) *heading*, 5) *cips*, 6) *intersep* .

James Tangkudung mengemukakan, didalam usaha untuk mencapai prestasi yang cepat, pengajar/pelatih menekankan pada anak-anak pada latihan yang intensif dan spesifik tanpa membentuk dasar yang baik, ini seperti membangun gedung bertingkat namun pondasinya lemah yang mengakibatkan robohnya bangunan tersebut.¹

Penampilan prima para pemain sepakbola dipengaruhi oleh berbagai aspek, sehingga aspek-aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian secara proposional. Seperti yang dikemukakan oleh Bompa, terdapat empat aspek utama yang perlu dipersiapkan dalam melakukan latihan untuk seluruh cabang olahraga, termasuk juga untuk para pemain sepakbola, yang meliputi; (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, (4) persiapan

¹ James, Tangkudung. *Pembinaan prestasi olahraga Edisi ke I*. (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006). p. 9

psikologi.² Dengan menempatkan faktor-faktor penting penunjang penampilan sepakbola secara proposional, maka para pemain akan mampu tampil secara optimal sesuai dengan kondisi yang dimiliki.

Keempat aspek tersebut, memiliki kedudukan yang sama-sama penting, meskipun masing-masing aspek memiliki persentase yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan tingkat kemampuan masing-masing individu. Keempat aspek tersebut tersusun secara hierarki, sehingga aspek fisik merupakan salah satu aspek penting, yang harus diperhatikan pertama kali. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa aspek fisik perlu diberikan pertama, sebelum aspek-aspek lain diberikan.

Berbagai aspek yang memiliki kaitan erat dengan permainan sepakbola antara lain: kekuatan, koordinasi dan percaya diri. Unsur kekuatan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah kekuatan otot tungkai, yang berfungsi untuk menendang bola. Adapun koordinasi yang dibutuhkan adalah koordinasi mata kaki yang digunakan untuk mengontrol bola, mengumpan, dan melakukan tendangan ke arah gawang dengan tepat, sedangkan percaya diri adalah hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola, percaya pada diri sendiri akan menimbulkan rasa aman, hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkahlaku yang tidak mudah bimbang, tenang, dan yakin dalam melakukan tendangan ke arah gawang.

²Tudor, O. Bomp, *Theory and Methodology of Training* (Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 2000), p. 24

Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara yaitu menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian punggung atau kura-kura, kaki bagian luar dan kaki bagian sol sepatu/bawah telapak kaki baik dilakukan dengan kaki bagian kanan dan kaki bagian kiri. Menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola, menendang merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan menendang bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menembak ke gawang agar terjadi gol dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan.³ Pelatih atau guru pendidikan jasmani bertugas membantu pemain dalam memperbaiki keterampilan siswa dalam bermain sepakbola.

Perlu diketahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Penelitian ini akan dilaksanakan di ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja, Kecamatan Maja, Kabupaten Lebak, Propinsi Banten.

³ Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*, (Jakarta: Yudistira, 2007), p.2

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Dalam teknik menendang dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan perlu diketahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.
2. Dalam teknik menendang dibutuhkan koordinasi mata kaki dan perlu diketahui seberapa besar hubungan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.
3. Dalam teknik menendang dibutuhkan percaya diri dan perlu diketahui seberapa besar hubungan antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.
4. Dalam teknik menendang dibutuhkan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri perlu diketahui seberapa besar hubungannya dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.

Kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini adalah kekuatan otot yang bekerja sama dengan tulang dan persendian untuk menggerakkan tungkai untuk menendang bola. Koordinasi mata kaki dalam penelitian ini adalah koordinasi antara mata yang melihat sasaran dan berkoordinasi dengan organ gerak kaki untuk menendang bola ke arah sasaran dengan tepat, dan percaya diri adalah untuk mendukung keterampilan teknik tendangan yang baik dalam suatu permainan sepakbola.

Sedangkan yang dimaksud dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang adalah target atau hasil keterampilan siswa dalam menendang bola ke arah gawang. Adapun sampel penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja?
2. Apakah terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja?

3. Apakah terdapat hubungan langsung antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja?
4. Apakah terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru, dosen dan pelatih/pembina sepakbola dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.

Selanjutnya juga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan IPTEK olahraga pada umumnya dan cabang olahraga sepakbola pada khususnya. Baik sepakbola di sekolah, klub, maupun perguruan tinggi dalam memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Keterampilan Menendang Bola (Y)

Keterampilan bermain sepakbola adalah penerapan dasar dalam permainan sepakbola. Keterampilan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah direncanakan terhadap sasaran atau target yang telah ditentukan. Keterampilan dapat diketahui apabila seseorang telah melakukan beberapa aktivitas fisik misalnya melempar, memanah, menembak, memukul, serta menendang. Menurut James Tangkudung kemampuan gerak atau motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang berkaitan erat dengan gerak anggota tubuh.⁴ Sedangkan menurut Samsudin: Kualitas keterampilan gerak yang efektif, efisien, dan adaptable adapun definisinya sebagai berikut:

1. Kualitas efektivitas merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu, contoh sebuah tembakan bebas pada basket, misalnya, dianggap efektif jika bola masuk ke keranjang.
2. Kualitas efisiensi, menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri.
3. Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitar.⁵

⁴ James Tangkudung . Ibid., p. 9

⁵ Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: POR PPs UNJ, 2012), pp. 66-67

Pada saat akan melakukan suatu gerakan yang akan dituju, seseorang terlebih dahulu akan melihat suatu sasaran yang akan dituju karena dengan melihat dan direncanakan dengan baik maka sasaran yang akan dituju akan tercapai.

Fitts dan Posners dalam Berliana *et al* mengungkapkan Keterampilan adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama yaitu, efektif, efisien, dan *adaptable*.⁶ Keterampilan gerak yaitu keterampilan yang menitikberatkan kepada kebenaran gerak yang dilakukan, sedangkan keterampilan hasil yaitu keterampilan yang menitikberatkan kepada hasil atau target yang dicapai, dalam suatu gerakan seseorang pada saat melakukan suatu gerakan yang menunjukan suatu sasaran atau target yang akan dituju harus mempunyai keahlian atau keterampilan gerak yang baik, karena dengan demikian sasaran yang akan dituju akan tepat atau sesuai dengan keinginan.

Tendangan ke arah gawang yang harus dilakukan pemain sepakbola adalah kaki tumpu berada disebelah bola, berat badan berada di kaki tumpu dan badan tidak kaku serta mata melihat bola, kaki untuk menendang diayunkan setelah terjadi perkenaan dengan bola dilakukan *followthrough*.⁷ Diharapkan dengan cara melakukan tendangan tersebut para pemain

⁶ Berliana *et al*, *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga* (Bandung: FPOK UPI, 2008), p. 17

⁷ Suku Dinas Olahraga, *Sepakbola* (Jakarta: Dinas Olahraga DKI Jakarta, 2000), p. 18.

sepakbola akan melakukannya dengan baik dan akan menghasilkan gol ke gawang lawan.

Keterampilan Gerak merupakan suatu keterampilan yang terkoordinasikan, artinya perbedaan gerak terkoordinasi adalah kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola-pola gerakan. Termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah:

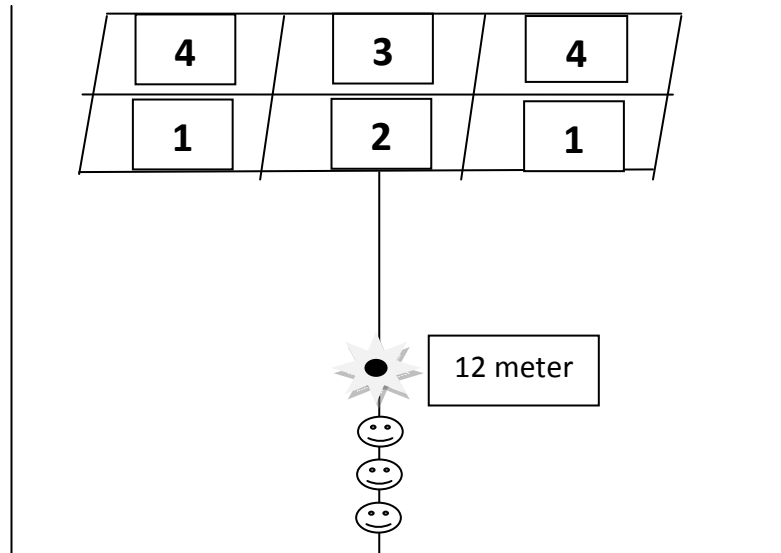
1. Koordinasi mata dan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur). Contoh kegiatan adalah pemain tenis meja. Kegiatan koordinasi mata dan tangan menghendaki pengamatan yang tepat dan pengaturan dari gerak.
2. Koordinasi mata dan Kaki, yang berhubungan dengan kemampuan melakukan suatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan bagian bawah. Misalnya, menendang Bola.⁸

Suatu keterampilan cabang olahraga khususnya olahraga permainan sepakbola tidak terlepas dari salah satu unsur kondisi fisik yaitu kekuatan otot. Menurut kamus besar bahasa Indonesia Kekuatan adalah tenaga dan daya.⁹

Keterampilan menendang bola dalam penelitian ini dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli adalah keterampilan pemain dalam menendang bola sesuai dengan kriteria penilaian tes keterampilan menendang bola yang telah ditentukan.

⁸ Agus Mahendra dan Amung Ma'mun, *Teori belajar dan Pembelajaran Motorik* (Bandung: IKIP Bandung express, 1998), p. 159.

⁹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), p.529



Gambar 2.1: Tendangan ke Arah Gawang

Sumber: Soekatamsi, permainan besar 1 Sepakbola, (mendikbud peningkatan mutu guru sd setara D II proyek penataran guru pendidikan jasmani dan kesehatan 1993), p. 496

2. Kekuatan Otot Tungkai (X_1)

Dalam beberapa cabang olahraga, pemeliharaan kondisi fisik sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang. Kondisi fisik akan mengacu pada kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Dari berbagai persyaratan kondisi fisik yang ada, tentunya berbagai elemen yang terdapat didalamnya akan saling mendukung. Salah satu elemen tersebut adalah kekuatan, diartikan sebagai kemampuan otot untuk mengembangkan ketegangan terhadap suatu tekanan.¹⁰ Lebih jauh didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara

¹⁰ Harsono, *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta: KONI Pusat, Pusat Pendidikan dan Pelatihan, 1993), p. 40

maksimal dalam suatu usaha. Kekuatan ini sangat penting karena didasarkan beberapa hal. Pertama karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua oleh karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera. Ketiga oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lebih cepat melempar atau menendang lebih jauh, efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi.¹¹

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil suatu pengertian bahwa inti dari kekuatan adalah kemampuan otot yang maksimal untuk menghasilkan ketegangan terhadap tahanan atau beban (*resistance*).

Tungkai sebagai alat penggerak berfungsi sebagai pengungkit yang digunakan untuk mengatasi tahanan dan menambah kekuatan pada saat akan menendang bola. Tungkai adalah anggota tubuh paling bawah merupakan suatu alat mekanik yang paling sederhana, selain untuk penyangga badan juga sebagai pengungkit untuk melakukan tendangan bola ke arah gawang. Menurut pendapat Hardianto Wibowo, tungkai merupakan anggota tubuh bagian bawah yang dibentuk oleh; 1. Tulang paha, 2. Tulang kering, 3. Tempurung lutut, dan 4. Tulang kaki.¹²

Dalam keterampilan gerak olahraga juga ditentukan oleh massa otot pada tungkai karena anatomi tungkai cenderung lebih stabil dan susunan

¹¹ Harsono, *Ilmu Coaching* (Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat, Proyek Pembinaan Organisasi Olahraga dan Peningkatan Prestasi Olahraga, Januari, 1986), p. 15

¹² Hardianto Wibowo, *Anatomi Ostologi dan Alat Gerak* (Jakarta: IKIP Jakarta, 2001), p.11

rangkanya yang berat sehingga perlu menyerap tenaga yang banyak selama bergerak dari tempat satu ke tempat lain. Unit motorik adalah syaraf motorik ditambah serabut otot yang berfungsi sebagai dasar bergerak otot rangka.

Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kekuatan yang dihasilkan oleh otot yang bekerja bersama dengan tulang dan persendian untuk menggerakkan tungkai sesuai dengan derajat gerak yang dimiliki, dalam hal ini seperti seorang pemain sepakbola pada saat akan melakukan gerakan menendang bola ke arah gawang, posisi kaki mulai dari tungkai atas sampai tungkai bawah melakukan ayunan dari belakang ke arah depan sampai posisi kaki menyentuh bola dan selanjutnya melakukan gerakan lanjutan ke arah depan.

3. Koordinasi Mata Kaki (X₂)

Pada dasarnya koordinasi adalah keterpaduan dari beberapa bagian tubuh untuk melakukan sebuah penampilan gerak. Koordinasi antara beberapa organ gerak, syaraf, dan juga indera. Komponen-komponen dalam koordinasi adalah: (1) struktur gerakan, (2) irama gerakan, (3) kelancaran gerakan, (4) Hubungan gerakan, (5) ketepatan dan kekonstanan Gerakan, (6) Tempo gerakan, (7) luasnya gerakan.¹³ Misalkan dalam dalam bermain tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat

¹³ http://melyloelhabox.blogspot.com/2012/09/gerakan-dasar-bermain-di-tk_9.html (diakses 6 Maret 2013)

bergerak ke arah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

Dengan demikian koordinasi gerak sangat penting bagi penguasaan suatu keterampilan cabang olahraga sepakbola atau suatu bentuk aktivitas, untuk meningkatkan koordinasi gerak dapat diaplikasikan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Adapun latihan koordinasi merupakan suatu aktivitas beberapa sistem tubuh dan pola pergerakan untuk membentuk gerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu. Kemampuan koordinasi hanya bisa diperbaiki melalui latihan. Oleh karena itu, ketepatan penggunaan metode latihan, pengaturan beban yang tepat dan pemilihan materi latihan yang sesuai akan sangat menentukan peningkatan kualitas koordinasi. Koordinasi merupakan kemampuan yang kompleks karena tidak hanya ditentukan oleh sistem persarafan pusat, tetapi juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan yang diperlukan dalam olahraga sepakbola sangat perlu diperhatikan. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

Koordinasi merupakan kemampuan mengontrol otot-otot yang melibatkan kerjasama antara otot satu dengan lainnya untuk melaksanakan tugas gerak. Usia yang berpengaruh terhadap berkurangnya jaringan otot,

berkurangnya kepadatan tulang, bertambahnya lemak dalam badan juga mempengaruhi penurunan koordinasi gerak.¹⁴ Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan koordinasinya baik apabila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam melakukan serangkaian gerak, serta iramanya terkontrol dengan baik. Orang dengan koordinasi yang baik mampu melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Kemampuan koordinasi dalam perseptual adalah kemampuan memadukan persepsi yang diperoleh dari indera dan rangsangan. Seperti koordinasi mata tangan dan koordinasi mata kaki.¹⁵

Koordinasi adalah kemampuan untuk berulang kali mengeksekusi urutan gerakan lancar dan akurat. Ini mungkin melibatkan indra, kontraksi otot dan gerakan sendi.¹⁶ Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Jadi latihan koordinasi merupakan suatu aktivitas beberapa sistem tubuh dan pola pergerakan untuk membentuk gerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu. Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan baru.¹⁷

¹⁴ Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Gerak* (Depdiknas. 2000). p. 193

¹⁵ *Ibid.* p. 127

¹⁶ MacKenzie, B. 2008. *Koordinasi*, (online) (<http://www.brianmac.co.uk/coord.htm> , diakses 15 Februari 2012).

¹⁷ Dikdik, *Pembinaan Kondisi Fisik*, (Bandung: PKO FPOK-UPI, 2008), p.15

Berdasarkan berbagai teori di atas dapat dijelaskan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang syarat dengan gerakan yang menuntut koordinasi mata dan kaki yang baik. Atau dengan kata lain, koordinasi mata dan kaki sangatlah penting bagi pemain sepakbola. Hal tersebut dikarenakan gerakan-gerakan dalam sepakbola didominasi gerakan kaki yang menuntut koordinasi dengan mata sebagai indera yang menerima rangsangan. Salah satu gerakan tersebut adalah gerakan menendang bola. Memperkirakan jarak tendangan, sasaran, dan seberapa besar kekuatan yang harus digunakan untuk mampu menendang bola sesuai harapan.

4. Percaya Diri (X₃)

Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan olahraga, terutama untuk permainan sepakbola. Faktor psikis salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan keterampilan gerak, salah satunya adalah percaya diri. Di dalam suatu pertandingan olahraga percaya diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya pemain. Sebab hilangnya percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan pemain akan tampil di bawah kemampuannya. Hal ini akan menimbulkan keragu-raguan sepanjang penampilan dalam permainan sepakbola.

Marten mengatakan bahwa percaya diri adalah harapan yang realistis dari pemain mengenai kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Percaya diri merupakan akumulasi pengalaman pemain dalam mencapai

keberhasilan dalam berbagai hal, yang akibatnya dapat menimbulkan harapan-harapan khusus bahwa ia akan memperoleh keberhasilan pada aktivitas yang akan datang.¹⁸ Kemudian Pate dkk mengungkapkan bahwa percaya diri adalah faktor yang menyebabkan olahragawan menyebut kebangkitan mereka sebagai kegembiraan atau ketakutan. Kegembiraan adalah suatu pengalaman emosional yang ditafsirkan secara kognitif dimana atlet dengan percaya diri akan menafsirkan kesulitan, kesembronoan dan perasaan sedih sesaat menjelang pertandingan dianggap sebagai suatu kegembiraan yang berarti akan menampilkan kemampuan dengan baik. Sedangkan dengan kurangnya percaya diri, tingkat kebangkitan yang sama ditafsirkan sebagai suatu ketakutan dan kengerian¹⁹. Selanjutnya Cox mengutip pendapat Arkes & Garske menyatakan bahwa kepercayaan diri sama artinya dengan *self efficacy* dan *personal competence* yang merupakan motivasi intrinsik yang dibutuhkan oleh atlet dalam situasi kompetisi²⁰. Sedangkan Marten menyatakan bahwa percaya diri merupakan keputusan yang telah dipertimbangkan dengan hati-hati dan cermat tentang apa yang dapat dilakukan.²¹

¹⁸ Rainer, Marten, *Coaches Guide to Sport Psychology* (Champaign, Illinois; Human Kinetics Publisher, Inc, Inc, 1999), p. 151

¹⁹ Russell R. Pate et al, *Dasar-dasar Kepeleatihan*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2006), p. 80-81

²⁰ Rachard, H. Cox, *Sport Psychology Concepts and Application*, (Dubuque, Iowa; Wm.C Brown Publisher, 2003), p. 153

²¹ Rainer, Marten, *op.cit*, p. 152

Percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan akan terlihat dari tingkah laku pemain yang tampak lebih tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Hal ini dengan sendirinya akan menimbulkan kesadaran untuk melakukan sesuatu tanpa harus diperintah oleh orang lain. Moch Djumidar dkk mengatakan bahwa percaya diri atau *self-confidence* erat hubungannya dengan *emotional security*.²²

Weinberg dan Gould dalam Satiadarma menjelaskan bahwa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal sebagai berikut:

a. Emosi

Jika seseorang memiliki percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam suatu keadaan yang menekan dan ia akan dapat menguasai dirinya untuk bertindak lebih tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.

b. Konsentrasi

Dengan memiliki percaya diri tinggi, seseorang akan lebih mudah untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang akan dituju atau dicapai.

c. Sasaran

Dengan percaya diri yang tinggi seseorang memiliki kecenderungan untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang,

²² Moch Djumidar dkk, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: FIK UNJ. CV.GRAMADA OFFSET, 2012), p. 100

karena dengan percaya diri tersebut ia akan berupaya lebih baik sehingga dalam mencapai suatu target akan lebih mudah.

d. Usaha

Individu dengan percaya diri tinggi tidak mudah putus asa dan frustrasi dalam upaya mencapai cita-citanya. Ia akan selalu berusaha untuk membuahkan hasil yang lebih baik.

e. Strategi

Dengan percaya diri tinggi cenderung terus akan mengembangkan strategi untuk memperoleh usahanya. Kemudian akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkan.

f. Momentum

Dengan percaya diri tinggi, individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat. Hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperotek momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Kurang percayadiri dapat menghambat pemain tampil sesuai dengan kemampuannya dan biasanya akan menambah stres karena adanya kesenjangan antara tuntutan tugas dan kemampuan seseorang dan dengan sendirinya akan menimbulkan rasa takut.²³ Jadi kurangnya percaya diri akan menimbulkan berbagai pengaruh dalam menampilkan keterampilan dalam olahraga. Sehingga seorang pemain diharapkan tidak memiliki percaya diri yang rendah, sebab akan merugikan dirinya sendiri.

²³ Rusell R Pate *et al*, *loc.cit*, p.81

Sebaliknya apabila kelebihan percaya diri (*over confidence*) akan mengurangi jumlah ketakutan yang dirasakan dalam situasi pertandingan. Kondisi ini sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga sering salah perhitungan dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan.²⁴ Kondisi ini dengan sendirinya akan menurunkan konsentrasi yang akan menghambat penampilannya. Percaya diri akan cukup kuat jika ia telah memiliki pengalaman yang baik khususnya adalah keterampilan menendang bola ke arah gawang.

Pengalaman yang diperoleh melalui proses latihan kemudian akan berhubungan pada penampilan yang sebenarnya dalam hal ini melakukan tendangan ke arah gawang. Hal ini didapat dari *drill-drill* yang lebih banyak akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada saat melakukan tendangan ke arah gawang. Dengan percaya diri yang baik tentunya akan mampu membangkitkan niat yang kuat dalam rangka membangkitkan motivasi dalam diri dan diakhiri dengan penyelesaian tugas gerak yang akan dilakukan dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan serta mengandung unsur yang dapat membuat pemain itu sendiri

²⁴ Moch. Djumidar dkk, *loc. cit*, p. 101

gembira, bertanggung jawab, optimis, tidak tergantung kepada orang lain, toleransi, penuh dengan kreatifitas tidak mementingkan diri sendiri dan memiliki keyakinan pada diri sendiri.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Saifuddin yang meneliti tentang *“Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Studi Korelasional Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Kelentukan Togok Dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub Ban Timoh Banda Aceh (1999)”* , hasilnya bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan dasar bermain bola.²⁵

Satia Bagdja Ijatna meneliti tentang *“Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Ditinjau dari Daya Ledak Otot dan Panjang Tungkai”*, hasilnya menyimpulkan bahwa keterampilan jauhnya tendangan dapat ditingkatkan dengan latihan daya ledak otot dan panjang tungkai.²⁶

Agustinus Jeffry Sengkey meneliti tentang *“keterampilan bermain tenis meja, Studi korelasional Antara Rasa Percaya Diri, Kecepatan Reaksi, dan Persepsi kinestetik, dengan Keterampilan Bermain Tenis meja pada pemain sulawesi utara 2002.”* Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa

²⁵ Saifuddin, *“Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Studi Korelasional antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelenturan Togok dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub Ban Timoh banda Aceh (1999),* Disertasi, PPS UNJ, 2011

²⁶ Satia Bagdja Ijatna, *“Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola ditinjau dari daya Ledak otot dan panjang tungkai”*, Tesis, PPS UNJ, 2000

percaya diri, kecepatan dan persepsi kinestetik memberi pengaruh positif terhadap keterampilan bermain tenis meja.²⁷

C. Kerangka Teoretik

1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Maja).

Teknik dasar menendang bola (*shooting*) ke arah gawang seorang pemain sepakbola harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, karena dengan mempunyai kekuatan otot tungkai pemain sepakbola pada saat akan melakukan gerakan menendang bola ke arah gawang dapat melakukan tendangan yang keras. Salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan keterampilan menendang bola yang maksimal adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai ini juga merupakan salah satu yang menentukan kerasnya suatu tendangan bola yang dilakukan oleh pemain, tidak terkecuali anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Maja.

Pada saat akan melakukan tendangan bola, sumber tenaga utama tenaga untuk menggerakkan tubuh dari atas sampai ke bawah adalah otot tungkai yang dibantu oleh ayunan kaki ke depan. Kaki tumpu yang berfungsi sebagai tuas akan membantu kaki ke arah depan dari ayunan belakang sampai ke depan pada saat akan melakukan ayunan tendangan bola secara

²⁷ Agustinus Reffly jeffry Sengkey, "*Keterampilan Bermain Tenis Meja, studi Korelasioanal antara rasa percaya diri, Kecepatan Reaksi Dan Persepsi Kinestetik dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Pada Pemain Sulawesi Utara*" (PPS UNJ: Disertasi 2002)

maksimal. Kontraksi otot yang maksimal saat merespon gerakan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menendang bola. Hal ini disebabkan karena secara fisiologis otot-otot tungkai tersebut terdiri dari otot yang besar dan panjang, sehingga memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan otot-otot yang lain.

Kekuatan otot tungkai pada saat akan melakukan gerakan menendang bola, karena dengan kekuatan otot tungkai maksimal pemain akan melakukan kekuatan tendangan maksimal, sehingga kaki pada saat ayunan ke depan akan lebih keras dan kesempatan untuk membuat hasil yang maksimal menjadi lebih baik karena kekuatan otot tungkai tersebut dilakukan secara tepat dan maksimal. Berdasarkan uraian teori diatas maka diduga terdapat hubungan langsung kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola ke arah gawang. Hal ini akan dibuktikan dengan kajian teoritis, bila pemain bola memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi maka akan menghasilkan keterampilan menendang bola yang lebih maksimal.

2. Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Maja).

Tujuan dari teknik menendang bola adalah tepat mengenai sasaran, entah sasaran dalam mengumpan bola ke pada kawan atau sasaran menendang ke arah gawang. Untuk menendang bola ke arah yang dituju pemain harus dapat memperkirakan jarak antara bola dengan sasaran. Indera mata sangat berperan dalam melakukan penilaian perseptual.

Koordinasi antara mata dan kaki sangat penting terhadap kemampuan menendang seorang pemain bola. Apabila seorang pemain bola memiliki koordinasi mata kaki yang baik akan sangat menguntungkan dalam permainan, baik ketepatan dalam memberikan umpan, ataupun ketepatan dalam menjebol gawang lawan.

Berdasarkan berbagai teori yang dikemukakan para ahli, koordinasi mata kaki memiliki hubungan langsung terhadap keterampilan menendang bola ke arah gawang. Diduga bahwa semakin tinggi koordinasi mata kaki seorang pemain maka semakin tinggi pula keterampilan menendang bola ke arah gawang, begitu pula sebaliknya.

3. Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Maja).

Percaya diri dan yakin terhadap kemampuan dirinya, memiliki rasa kontrol yang luas dalam hidup, memiliki keyakinan, selalu fokus dalam setiap situasi, dapat melakukan yang diinginkan, serta mempunyai rencana dan harapan. Memiliki percaya diri bukan berarti bahwa seorang individu, akan mampu mengerjakan dan menyelesaikan semua persoalan. Orang yang percaya diri memiliki pengharapan yang yang realistik. Jika pada saat tertentu harapannya tidak tercapai, mereka akan menerima kenyataan secara positif.

Dalam bidang olahraga, percaya diri akan terbentuk melalui pengamatan yang realistis, melalui prestasi dan hasil kinerja. Seseorang akan menjadi percaya diri bila dia tampil meyakinkan dalam kemampuan

yang dimiliki. Percaya diri merupakan elemen penting yang memengaruhi penampilan seorang pemain. Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu, definisi yang lain kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki oleh seseorang tentang kemampuannya untuk bisa melakukan tendangan ke arah gawang dengan akurat sesuai sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan berbagai teori yang dikemukakan para ahli, percaya diri memiliki hubungan langsung terhadap keterampilan menendang bola ke arah gawang. Diduga bahwa semakin tinggi percaya diri seorang pemain maka semakin tinggi pula keterampilan menendang bola ke arah gawang, begitu pula sebaliknya.

4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Maja).

Dari indera mata yang menerima rangsangan akan meneruskan ke otak melalui syaraf yang kemudian otak memerintahkan otot-otot untuk melakukan tendangan. Satu tungkai bertahan sebagai tumpuan. Otot tungkai yang lain menggerakkan tungkai tersebut untuk menendang bola, mengerahkan sebesar kekuatan yang dibutuhkan sesuai perintah otak, menendang ke arah sasaran yang diperintahkan otak. Kepercayaan diri tinggi akan menambah akurasi tendangan ke arah gawang.

Semakin besar kekuatan otot tungkai yang dimiliki, dan semakin baik koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain, diduga keterampilan menendang bola pemain tersebut juga semakin tinggi, semakin tinggi percaya diri semakin baik hasil yang didapat begitupula sebaliknya. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut diduga memiliki pengaruh langsung terhadap keterampilan menendang bola. Pada penelitian ini keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan menendang bola ke arah gawang. Sampel penelitian korelasional adalah anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja, Kecamatan Maja, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir diatas maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diduga terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.
2. Diduga terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.

3. Diduga terdapat hubungan langsung antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.
4. Diduga terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1), koordinasi mata kaki (X_2), dan percaya diri (X_3), dengan keterampilan menendang ke arah gawang (Y) pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja. Secara spesifik penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mencari ada atau tidaknya hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.
2. Mencari ada atau tidaknya hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.
3. Mencari ada atau tidaknya hubungan langsung antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.
4. Mencari ada atau tidaknya hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian:

Penelitian dimulai dari tahap penyusunan proposal dilaksanakan di Jakarta. Pengambilan data dilakukan di SMA Negeri 1 Maja, Kecamatan Maja, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Pembuatan tesis atau laporan penelitian dilakukan di Jakarta.

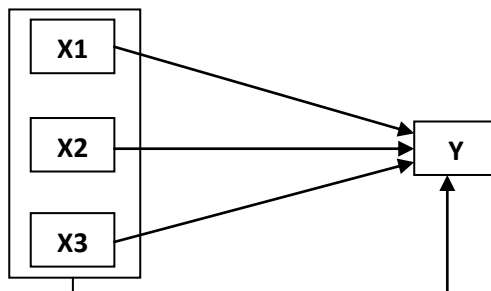
2. Waktu Penelitian:

Waktu pelaksanaan penelitian dari tahap penyusunan proposal dilaksanakan pada awal bulan April s/d bulan Mei 2014. Tahap pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2014. Tahap pengolahan data dan penyusunan tesis dilaksanakan pada bulan Juni 2014.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei, dan teknik korelasional. Variabel terikat adalah keterampilan menendang bola ke arah gawang dan variabel bebasnya adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan percaya diri.

Konstelasi penelitiannya adalah:



Gambar 3.1: Konstelasi Hubungan Antar Variabel

Keterangan :

X_1 : Kekuatan Otot Tungkai

X_2 : Koordinasi Mata Kaki

X_3 : Percaya Diri

Y : Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Maja sebanyak 30 orang siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (total sampel).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang dikumpulkan dapat berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus

penelitian yang diteliti. Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data dan wujud data yang dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik test.

1. Instrumen Tes Keterampilan Menendang Bola

a. Definisi Konseptual

Keterampilan menendang bola yang dilihat adalah keterampilan pemain dalam menendang bola sesuai dengan kriteria penilaian tes keterampilan menendang bola yang telah ditentukan. Pada penelitian ini akan diukur proses dari penampilan gerak menendang bola dan juga hasil keterampilan menendang bola ke gawang.

b. Definisi Operasional

Keterampilan menendang bola yang dilihat adalah keterampilan pemain dalam menendang bola sesuai dengan kriteria penilaian tes keterampilan menendang bola. Pengukuran keterampilan menendang bola menggunakan kriteria penilaian tes keterampilan menendang bola dengan hasil skor (1, 2, 3 dan 4).

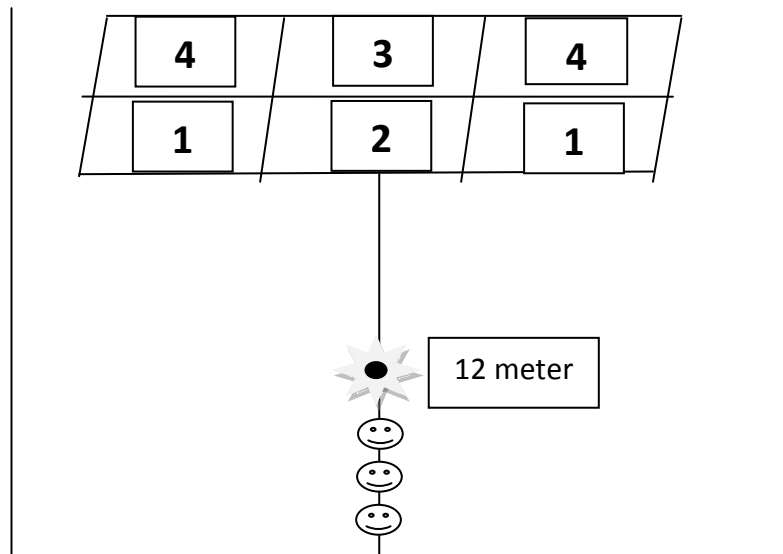
c. Prosedur pengukurannya sebagai berikut:

1. Bola diletakan dari gawang 12 meter dari tiang gawang
2. Di gawang sepakbola diberikan target untuk setiap kali melakukan tendangan

3. Testee melakukan ancap-ancap sebelum melakukan tendangan ke arah gawang
4. Testee melakukan tendangan sebanyak 2 kali
5. Total *point* adalah jumlah keseluruhan *point* dari 2 percobaan tendangan yang dilakukan

Petunjuk Tes Keterampilan Menendang Bola

Tes yang dipergunakan adalah tes untuk mengukur keterampilan menendang bola dengan didasarkan pada validitas ahli sedangkan reliabilitas menggunakan test-retest sebagai dasar untuk layak atau tidaknya instrumen yang akan dipergunakan dalam suatu penelitian.



Gambar 3.2: Tendangan ke Arah Gawang

Sumber: Soekatamsi, permainan besar 1 Sepakbola, (mendikbud peningkatan mutu guru sd setara D II proyek penataran guru pendidikan jasmani dan kesehatan 1993), p. 496

Tabel 3.1: Formulir Penilaian Tes Keterampilan Menendang Bola

Petunjuk : Melakukan tendangan ke sasaran sebanyak 2 kali kesempatan yang dilakukan sampel, dapat dilihat pada lampiran berikut:

No	Nama	Tes Tendangan Ke Gawang			
		I		II	
		Waktu	Skor	Waktu	Skor
1	Wahyu	6 Detik	0	6 Detik	2
2	J. Rahmat	6 Detik	4	8 Detik	2
3	Sahrul	6 Detik	2	6 Detik	2
4	Candra	8 Detik	0	8 Detik	2
5	Firmansyah	6 Detik	4	5 Detik	4
6	Rifki Fajriansyah	6 Detik	4	8 Detik	3
7	Rizki Ramdani	6 Detik	4	8 Detik	2
8	Hasanudin	6 Detik	2	5 Detik	2
9	Sobandi	6 Detik	2	6 Detik	2
10	Aditya Nursula. N	5 Detik	0	5 Detik	2
11	Asif Zahri	6 Detik	0	6 Detik	3
12	Aditya Rizki Budiyanto	6 Detik	4	6 Detik	0
13	Ajat Hari. B	5 Detik	2	5 Detik	4
14	Gunawan Saputra	5 Detik	0	5 Detik	2
15	Dede Anggu Mukti	5 Detik	4	6 Detik	0
16	Rimbun Sidahuruk	6 Detik	4	5 Detik	4

17	Taufik Akbar	6	Detik	2	6	Detik	4
18	Ahmad Rampiki	6	Detik	0	6	Detik	2
19	Mohammad Nasir	6	Detik	0	6	Detik	3
20	Ahmad Kamil	6	Detik	2	6	Detik	3
21	Adnan Kosogi	6	Detik	4	6	Detik	2
22	Maman	6	Detik	0	6	Detik	2
23	Dadang Ismianto	6	Detik	4	6	Detik	4
24	Ribut Prihady	6	Detik	2	5	Detik	2
25	Rama Herdiana	6	Detik	4	6	Detik	2
26	Indra Apriliana	6	Detik	4	6	Detik	4
27	Sandi Arif Kusuma	6	Detik	2	5	Detik	2
28	Ihsan	6	Detik	2	6	Detik	4
29	Frenky	6	Detik	2	5	Detik	0
30	Zulbahri	6	Detik	0	8	Detik	2

2. Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai

a. Definisi Konseptual

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot tungkai untuk menahan beban tertentu secara maksimal.

b. Definisi Operasional

Skor yang diperoleh dari pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan sebuah alat yaitu *leg dynamometer*.

c. Prosedur pengukurannya sebagai berikut:

1. Testee berdiri diatas alat tersebut dengan memegang handel
2. Testee menekuk lutut dengan punggung lurus
3. Testee menarik tuas dengan tenaga maksimal sampai lutut lurus
4. Hasilnya dapat dilihat pada *speedometer*
5. Testee diberi kesempatan melakukan tes 2 kali dan hasil terbaik menjadi skor subyek.



Gambar 3.3: <https://www.google.co.id/search?q=gambar+leg+dynamometer> (diakses 17-7-2014)

3. Tes Koordinasi Mata Kaki

a. Definisi konseptual

Koordinasi merupakan aktivitas yang terdiri dari dua atau lebih kemampuan dan pola gerak, seperti pada kemampuan koordinasi mata kaki, koordinasi mata kaki pada penelitian ini adalah kemampuan

seseorang dalam menampilkan pola gerak yang terprogram dan terarah sehingga berdampak positif terhadap sasaran yang hendak dicapai. “apa yang dapat dilihat mata dapat ditindaklanjuti dengan gerakan kaki (khususnya dalam melakukan tendangan ke arah gawang)”, sehingga pada akhirnya menghasilkan tendangan yang maksimal, efektif dan efisien.

b. Definisi operasional

Koordinasi yang baik antara beberapa anggota tubuh untuk menghasilkan suatu gerakan yang baik dan gerakan yang efektif, misalnya; koordinasi antara mata dan kaki, sehingga melaksanakan tes koordinasi mata kaki. Seperti yang dikatakan Widiastuti dalam modulnya belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh.²⁸

c. Kisi-kisi Instrumen

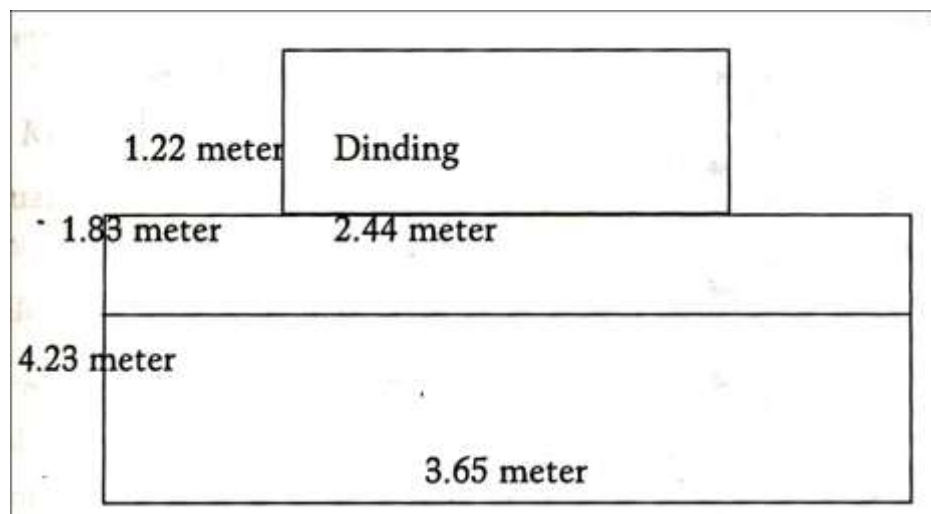
Alat yang dipergunakan dalam penelitian pada saat tes koordinasi mata kaki yaitu:

1. Tembok pantul dengan daerah sasaran 2.44 meter X 1.22 Meter
2. Lapangan atau lantai yang datar/rata
3. Bola sepak
4. Garis batas lapangan
5. Formulir dan pena/alat tulis

²⁸ Widiastuti, “*Belajar Gerak Keterampilan*” (Modul Perkuliahan UNJ 2013). p. 56

6. Stopwatch

Penjelasan: subjek atau teste berdiri menghadap bola yang letakkan pada garis batas yang berjarak 1.83 meter dari tembok pantul. Setelah ada aba-aba “mulai” teste menendang bola ke daerah sasaran secara terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik, tidak diperbolehkan menggunakan anggota tubuh yang lain misalnya tangan dan menendang diluar daerah yang ditentukan.



Gambar 3.4: Lapangan Tes Koordinasi

Sumber: Don R. Kirkendall, *et al Measurement and Evaluation for Physical Education*. (Iowa: C. Company Publisher, 1987)

Bola yang dihitung adalah bola yang dipantulkan melalui daerah sasaran selama perlakuan berlangsung (20 detik). Bola yang keluar dari sasaran atau yang ditendang dari daerah yang telah ditentukan tidak dihitung. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan dengan interval sesuai nomor

urut peserta tes dan tidak boleh mendahului atau didahului oleh peserta tes yang lain.

Skor tes adalah hasil yang dilakukan oleh seorang teste dalam menendang bola dengan benar kesasaran selama 20 detik. Skor yang diambil adalah skor tertinggi atau jumlah terbanyak dari 2 kali pelaksanaan dan dicatat sebagai hasil tes yang akan diolah dan dianalisis.

4. Instrumen Tes Percaya Diri

a. Definisi Konseptual

Percaya diri adalah keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, yang ditandai dengan indikator, kreatif dan inovatif, berani mengambil resiko, optimis, kontrol diri, terbuka terhadap kritik, emosional stabil, berfikir positif serta realistis.

b. Definisi Operasional

Skor yang diperoleh subyek tes dalam menjawab angket atau kuisioner tentang kepercayaan diri. Angket tentang percaya diri disusun berdasarkan definisi konseptual percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan dan menyelesaikan tugas tertentu dengan berhasil, dimana keyakinan tersebut muncul dalam kapasitasnya sebagai pemain disebabkan karena : (1) kesadaran terhadap kemampuan dirinya, (2) Kemampuan untuk menentukan tujuan

atau sasaran secara realistik dan baik, dan (3) kemampuan untuk menentukan rencana tindakan sebagai upaya mencapai sasaran yang telah ditentukan.

c. Kisi-Kisi Instrumen Percaya diri

Dimensi yang dipakai sebagai pedoman pengembangan instrumen percaya diri adalah sebagai berikut : (1) Dimensi kesadaran terhadap kemampuan diri, terdiri dari indikator; (a) kesadaran terhadap kekuatan/kelebihan yang dimiliki, (b) kesadaran terhadap kelemahan/kekurangan yang dimiliki, (c) kemampuan untuk menerima kritik dan saran, (d) kemampuan menerima kegagalan secara obyektif. (2) Dimensi kemampuan menentukan sasaran yang ingin dicapai secara realistik, terdiri dari indikator: (a) kesadaran terhadap keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialami, dan (b) kemampuan untuk menentukan sasaran yang sesuai dengan dirinya. (3) Dimensi kemampuan menyusun rencana tindakan sebagai upaya mencapai sasaran yang telah ditentukan, meliputi indikator: (a) pemahaman terhadap faktor-faktor yang mendukung pencapaian sasaran, dan (b) kemampuan untuk menentukan apa yang harus dilakukan untuk mencapai sasaran. Lebih jelasnya lihat tabel instrumen percaya diri di bawah ini:

Tabel 3.2: Dimensi, Indikator dan Sub Indikator Percaya diri.

No	Dimensi	Indikator	Sub Indikator
1.	Kesadaran Terhadap kemampuan diri	1.Kesadaran terhadap kekuatan/kelebihan yang dimiliki 2.Kesadaran terhadap kelemahan/kekurangan yang dimiliki 3.Kemampuan untuk menerima kritik dan saran 4.Kemampuan untuk menerima kegagalan secara obyektif.	1.Tahu batas kesanggupan untuk berhasil dalam menghadapi tugas-tugas 2.Mampu memutuskan tugas-tugas yang dapat dilakukan untuk mencapai hasil sebagaimana yang diharapkan. 1.Tahu sampai dimana batas ketidakmampuan dalam menghadapi tugas 2.Mampu memutuskan tugas yang tidak dapat dilakukan untuk mencapai hasil seperti yang diharapkan. 1.Terbuka terhadap kritik dan saran 2.Mampu menggunakan kritik dan saran untuk mengevaluasi kekurangan. 3.Mampu memanfaatkan kritik dan saran untuk menunjang pencapaian prestasi. 1.Sadar terhadap kemungkinan mengalami kegagalan dalam menghadapi tugas-tugas. 2.Mampu memanfaatkan kegagalan sebagai

			bahan evaluasi diri.
2.	Mampu menentukan secara realistis sasaran yang ingin dicapai	1.Kesadaran terhadap keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialami. 2.Kemampuan untuk menentukan sasaran yang sesuai dengan kondisi diri.	1.Mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab keberhasilan dalam melaksanakan tugas. 2.Mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kegagalan dalam melaksanakan tugas-tugas. 1.Mampu menentukan sasaran yang sesuai dengan batas-batas kemampuan dirinya 2.Mampu menentukan sasaran dengan terlebih dahulu memperhitungkan kelemahan dirinya.
3.	Kemampuan menyusun rancana tindakan sebagai upaya mencapai sasaran yang telah ditentukan	1.Pemahaman terhadap faktor-faktor yang mendukung pencapaian sasaran 2.Kemampuan untuk menentukan apa yang harus dilakukan untuk mencapai sasaran.	1.Tahu faktor-faktor yang mendukung peningkatan prestasi 2.Tahu tentang bentuk dan tujuan latihan a. Mampu menentukan tindakan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai sasaran.

Tabel 3.3: Kisi-kisi Pernyataan Percaya Diri

No	Dimensi	Indikator	Pernyataan		Jumlah		
			Positif	Negatif	+	-	Σ
1	Kesadaran terhadap kemampuan diri	1. Kesadaran terhadap kekuatan/kelebihan yang dimiliki	1, 4, 17, 37	11, 36	4	2	6
		2. Kesadaran terhadap kelemahan/kekurangan yang dimiliki	21, 29,31, 38	2, 8, 34, 35	4	4	8
		3. Kemampuan menerima kritik dan saran	3, 6,14	27,33	3	2	5
		4. Kemampuan untuk menerima kegagalan secara obyektif.	18	5, 12, 24, 32	1	4	5
2	Mampu menentukan secara realistis sasaran yang ingin dicapai	1. Kesadaran akan keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialami	7, 15	20, 28	2	2	4
		2. Kemampuan untuk menentukan sasaran yang sesuai dengan kondisi sendiri.	19, 40	9, 25	2	2	4
3	Kemampuan menyusun rencana tindakan	1. Pemahaman faktor-faktor yang mendukung pencapaian sasaran.	10, 23, 39	-	3	-	3

	untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan	2. Kemampuan untuk menentukan apa yang harus dilakukan untuk mencapai sasaran.	30	-	1	-	1
Jumlah Pernyataan							36

Kriteria Pemberian Skor

Berdasarkan pada kisi-kisi di atas, maka tanggapan yang diberikan oleh siswa dalam menjawab setiap butir pernyataan sesuai skala likert dibagi menjadi 5 kategori yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan Skor untuk tiap butir pernyataan diberikan dengan cara sebagai berikut :

Tabel 3.4: Skor Tanggapan Terhadap Butir Pernyataan

Pilihan Tanggapan	Skor Butir Pernyataan Mendukung	Skor Butir Pernyataan Tidak Mendukung
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (RG)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Petunjuk pengisian kuisioner

1. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan yang menggambarkan suatu situasi

2. Bayangkan bahwa diri anda sedang berada pada situasi yang digambarkan dalam pernyataan angket.
3. Berikan ceklis (✓) pada kolom yang tersedia pada setiap butir pernyataan yang anda anggap paling sesuai dengan apa yang akan anda rasakan pada saat menghadapi situasi seperti yang digambarkan dalam pernyataan pada angket
4. Jika terjadi perubahan pilihan jawaban pada butir pernyataan, maka berilah tanda bulat (O) pada jawaban yang tidak terpakai dan berilah tanda ceklis (✓) pada jawaban yang baru.

Nama :

Kelas :

Tabel 3.5: Kuisisioner Percaya Diri

No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya memiliki kemampuan menendang Dengan baik					
2	Saya tidak yakin dapat melakukan tendangan <i>first time</i> dengan baik					
3	Saya selalu mendengarkan apa yang disarankan oleh pelatih					
4	Saya sering menendang bola ke arah gawang walau terkepung lawan					
5	Seringkali saya merasa bahwa kekalahan kami karena kesalahan teman-teman yang bermain buruk					
6	Saya menerima apabila teman satu tim mengkritik permainan saya					
7	Disiplin dalam berlatih akan meningkatkan kemampuan					

8	Saya sangat grogi apabila ditunjuk untuk melakukan tendangan penalty					
9	Persentase keberhasilan saya sangat kecil untuk memasukkan bola dalam tendangan bebas melewati pagar betis yang rapat					
10	Semakin tinggi tingkat kesulitan, saya semakin bersemangat untuk latihan					
11	Akurasi tendangan saya sangat buruk					
12	Sebagian besar wasit tidak adil dan sering merugikan tim kami					
13	Saya melakukan perintah dari pelatih Dengan sebaik mungkin					
14	Dibutuhkan konsentrasi penuh dalam menendang					
15	Saya memiliki tungkai yang kuat untuk menendang dengan keras					
16	Saya selalu menghormati tim lawan yang mengalahkan tim kami					
17	Saya lebih memilih mengumpan kepada kawan daripada berusaha melewati 3 orang lawan					
18	Kemampuan saya tidak menurun walau tidak berlatih berbulan-bulan					
19	Semakin banyak penonton saya semakin bersemangat					
20	Dukungan dari kedua orang tua meningkatkan kepercayaan diri saya					
21	Saya sering gagal memasukkan bola karena saya masih kurang cakap menendang bola					
22	Saya tidak akan berusaha menendang bola ke arah gawang dari jarak lebih dari 30 meter					
23	Kita tidak perlu melaksanakan strategi yang dicetuskan oleh teman					
24	Ketidakdisiplinan saya dalam berlatih mempengaruhi kemampuan saya					
25	Saya dapat menendang dengan baik walau dibayangi 1 orang lawan					
26	Saya harus istirahat cukup agar					

	kondisi badan saya terjaga					
27	Saya yakin saya dapat memasukkan bola walaupun penjaga gawang lawan bertubuh tinggi besar					
28	Kurang kompaknya tim, merupakan salah satu faktor kekalahan					
29	Saya tidak suka apabila saya disalahkan karena gagal memasukkan bola					
30	Saya tidak mau ditugaskan untuk mengeksekusi penalty					
31	Saya lebih memilih menjadi penendang pertama daripada penendang terakhir dalam adu penalti					
32	Saya dapat mengalami kesulitan memasukkan bola dari jarak kurang dari 20 m dari gawang					
33	Saya dapat dengan mudah menendang bola ke pojok atas gawang dari titik putih					
34	Saya dapat dengan baik menendang bola yang melaju sesuai sasaran					
35	Semua keberhasilan saya merupakan buah dari latihan keras					
36	Saya akan menendang bola ke arah gawang dari sudut yang sempit walaupun ada teman saya memiliki posisi lebih mudah dari saya					

F. Teknik Analisa Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka meliputi : data: kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri dan hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang. Sesuai dengan perumusan metodologi penelitian dan model teoretik yang telah diuraikan dimuka, teknik

analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan regresi jamak dan korelasi sederhana dengan korelasi jamak.

Sebelum dilakukan pengujian analisis data terlebih dahulu dilakukan perhitungan persyaratan analisis data, yaitu pengujian normalitas dan homogenitas data.

G. Hipotesis Statistika

a. $H_0 : \rho_{Y1} \leq 0$

$H_1 : \rho_{Y1} > 0$

b. $H_0 : \rho_{Y2} \leq 0$

$H_1 : \rho_{Y2} > 0$

c. $H_0 : \rho_{Y3} \leq 0$

$H_1 : \rho_{Y3} > 0$

d. $H_0 : \rho_{Y.123} \leq 0$

$H_1 : \rho_{Y.123} > 0$

Keterangan :

H_0 : Hipotesis Nol

H_1 : Hipotesis Alternatif

ρ_{Y1} : Koefisien Jalur Y dengan X_1

ρ_{Y2} : Koefisien Jalur Y dengan X_2

ρ_{Y3} : Koefisien Jalur Y dengan X_3

$\rho_{Y.123}$: Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini meliputi variabel terikat yaitu: Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Y), dan 3 variabel bebas yaitu: Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata Kaki (X_2) dan Percaya Diri (X_3). Data penelitian yang dideskripsikan adalah berkenaan dengan hasil pengukuran variabel-variabel yang terdiri dari data hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri. Adapun data mentah penelitian memiliki satuan pengukuran yang berbeda, sehingga perlu diubah ke dalam skor T (*t-score*).

1. Data Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang

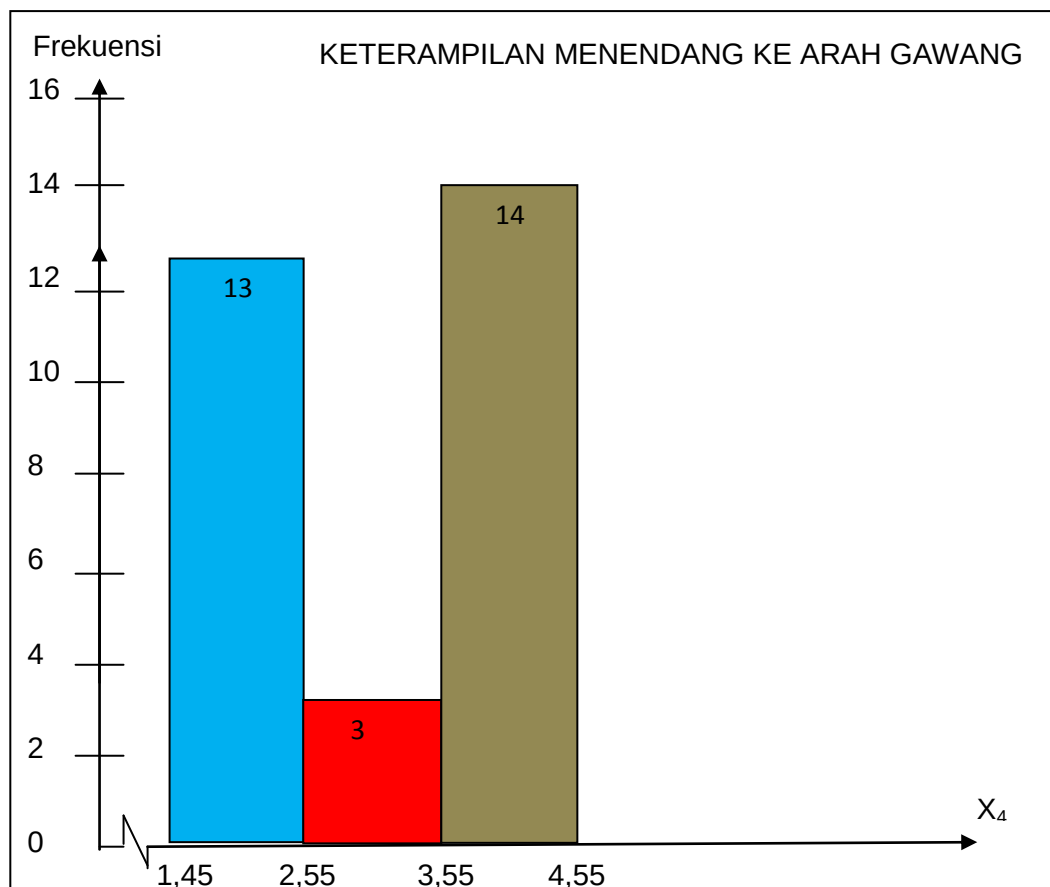
Data keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y) yaitu data yang diambil pada saat teste melakukan tendangan bola ke arah gawang dimana gawang telah diberi sekat-sekat pembatas nilai yang terdiri dari nilai 1,2,3 dan 4. Untuk menjadikan sebuah hasil keterampilan gerak dalam dalam sepakbola masing-masing nilai dijadikan *t-score*. Kemudian *t-score* tersebut dijumlahkan. Dari hasil penjumlahan maka didapat hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y) sebagai berikut:

Data hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang memiliki nilai terendah= 2,00, tertinggi= 4,00, modus= 4 dan median = 3. Sedangkan

rata-rata=3,033, simpangan baku= 0,96. Perhitungan dengan bantuan komputer pada tabel korelasi dan regresi.

Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Y)

Kelas interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi relative (fr) %
1,45 – 2,55	1,45	2,55	13	43,3%
2,55 – 3,55	2,55	3,55	3	10,0%
3,55 – 4,55	3,55	4,55	14	46,7%
Jumlah			30	100%



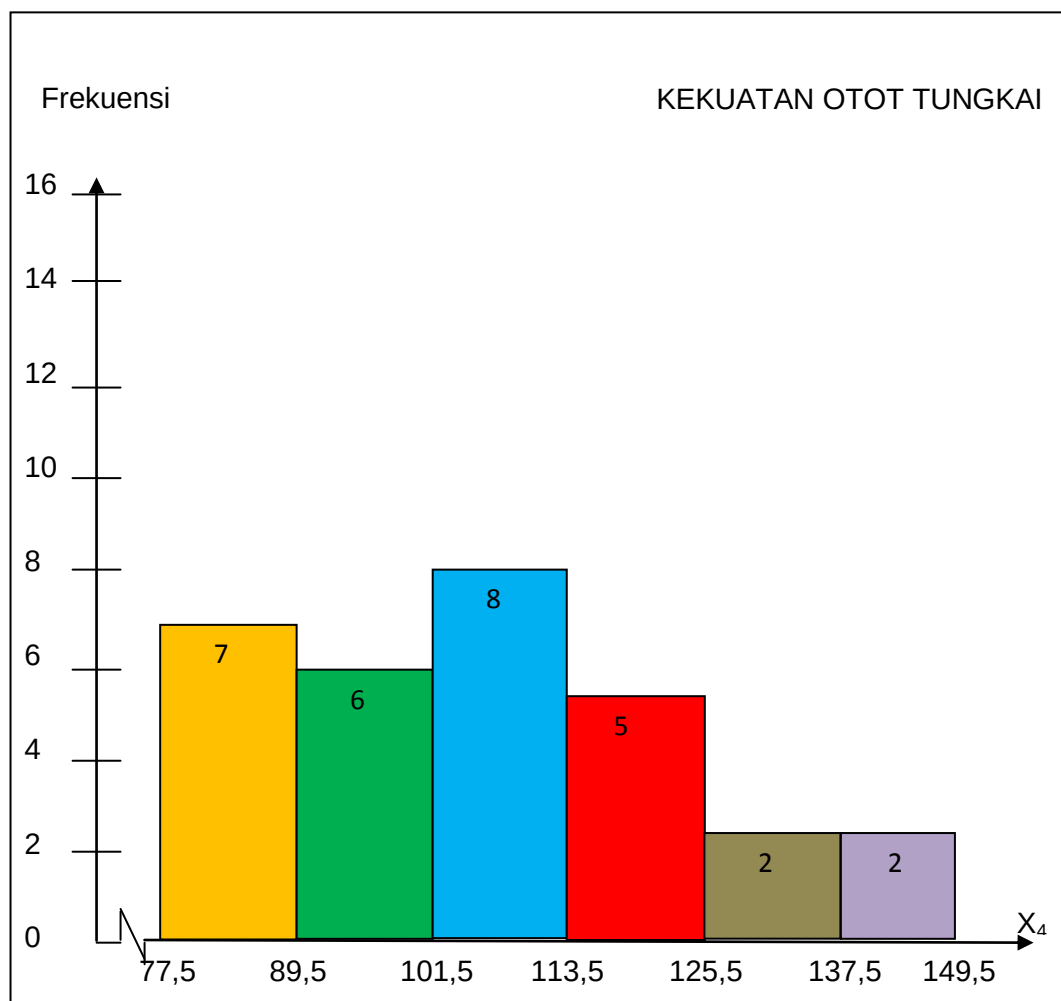
Gambar 4.1: Histogram Keterampilan Menendang Bola ke Arah

2. Data Kekuatan Otot Tungkai

Data kekuatan otot tungkai (X_1) diambil dengan menggunakan tes leg *dynamometer*. Dari data yang ada kemudian dijumlahkan menjadi *t-score*. Dari penjumlahan tersebut maka didapat data kekuatan otot tungkai sebagai berikut: data terendah= 78, tertinggi= 145, modus= 115, median=105, sedangkan rata-rata=104,9667, dan simpangan baku= 18,77, dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut:

Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai

Kelas interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi relative (fr) %
78 – 89	77,5	89,5	7	23,3%
90 - 101	89,5	101,5	6	20,0%
102 – 113	101,5	113,5	8	26,7%
114 – 125	113,5	125,5	5	16,7%
126 – 137	125,5	137,5	2	6,7%
138 – 149	137,5	149,5	2	6,7%
Jumlah			30	100%



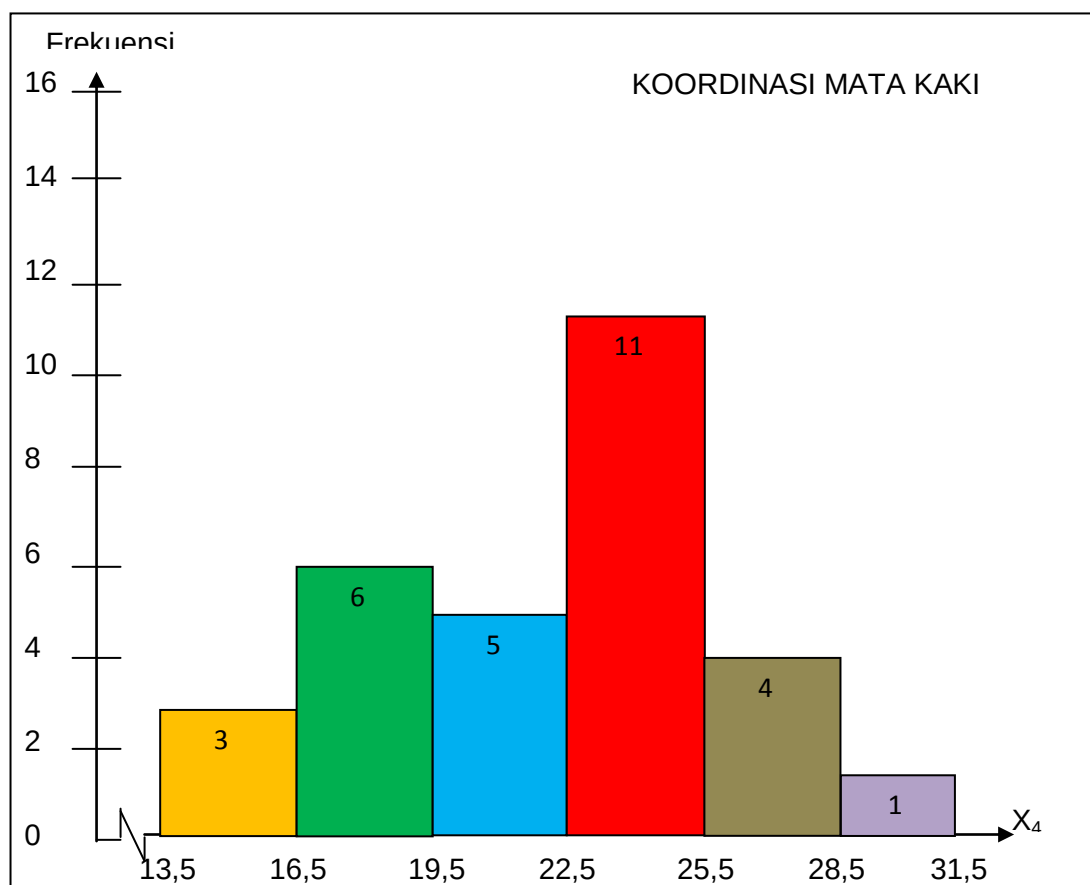
Gambar 4.2: Histogram Kekuatan Otot Tungkai

3. Data Koordinasi Mata Kaki

Data koordinasi mata kaki (X_2) memiliki nilai terendah= 15, nilai tertinggi= 29, modus= 25, median= 23, sedangkan simpangan baku= 4,08, rata-rata= 22,1333. Distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut:

Tabel 4.3: Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

Kelas interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi relative (fr) %
14 – 16	13,5	16,5	3	10,0%
17 - 19	16,5	19,5	6	20,0%
20 – 22	19,5	22,5	5	16,7%
23 – 25	22,5	25,5	11	36,7%
26 – 28	25,5	28,5	4	13,3%
29 – 31	28,5	31,5	1	3,3%
Jumlah			30	100%



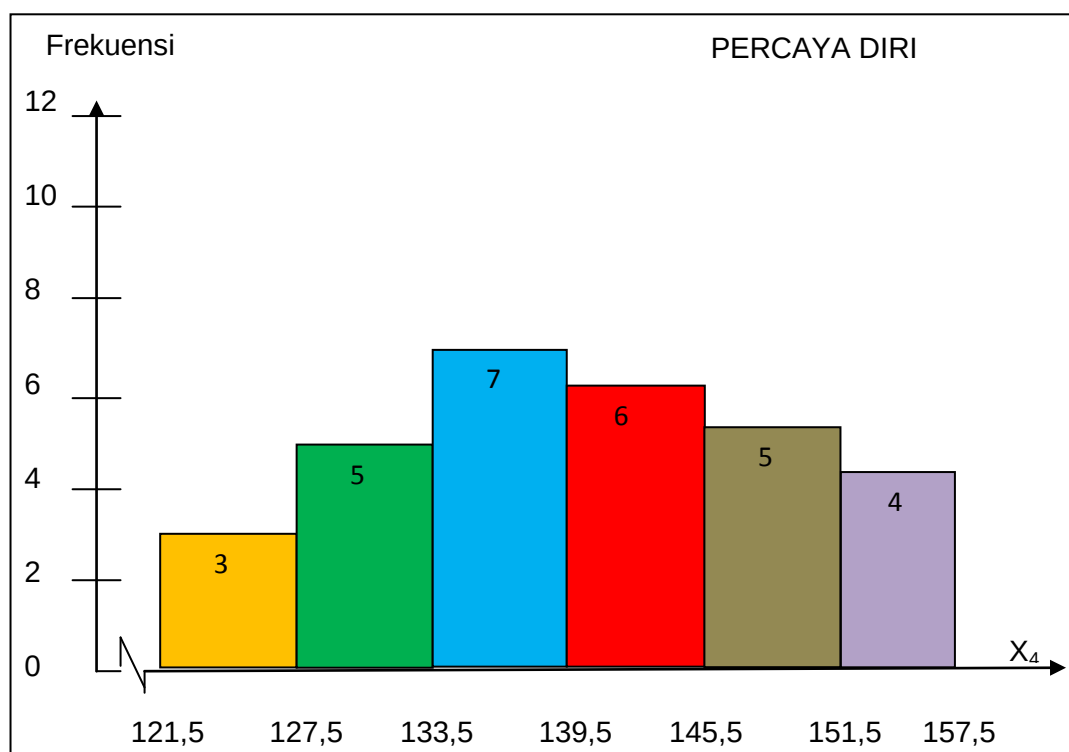
Gambar 4.3: Histogram Koordinasi Mata Kaki

4. Data Percaya Diri

Data percaya diri (X_3) diambil dengan menggunakan angket atau kuisioner. Dari data yang ada kemudian dijumlahkan menjadi *t-score*. Dari penjumlahan tersebut maka didapat data percaya diri sebagai berikut: data terendah= 122, tertinggi= 157, modus= 139, median= 140, sedangkan rata-rata= 139,9, dan simpangan baku= 9,52, dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut:

Tabel 4.4: Distribusi Frekuensi Percaya Diri

Kelas interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi relative (fr) %
122 – 127	121,5	127,5	3	10,0%
128 – 133	127,5	133,5	5	16,7%
134 – 139	133,5	139,5	7	23,3%
140 – 145	139,5	145,5	6	20,0%
146 – 151	145,5	151,5	5	16,7%
152 – 157	151,5	157,5	4	13,3%
Jumlah			30	100%



Gambar 4.4: Histogram Percaya Diri

Hasil deskripsi data variabel penelitian dapat dirangkum dalam tabel pada halaman berikut ini:

Tabel 4.5: Rangkuman Hasil Deskripsi Data Penelitian

Variabel Parameter	Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Y)	Kekuatan Otot Tungkai (X_1)	Koordinasi Mata Kaki (X_2)	Percaya Diri (X_3)
Sampel (n)	30	30	30	30
Data tertinggi	4,00	145	29	157
Data terendah	2,00	78	15	122
Rata-rata	3,0333	104,9667	22,1333	139,9
Simpangan	0,96	18,77	4,08	9,52

Baku				
Median	3	105	23	140
Modus	-	115	25	139

B. Pengujian Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Untuk menguji normal tidaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini digunakan uji Lillifors. Pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ data yang digunakan terdapat pada lampiran, adalah merupakan data hasil dari variabel yang ada. Data perhitungan terhadap data variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.6: Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Dengan Uji Lillifors

Variabel	N	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Y	30	0,092	0,161	Normal
X ₁	30	0,098	0,161	Normal
X ₂	30	0,110	0,161	Normal
X ₃	30	0,062	0,161	Normal

Keterangan:

- Y = Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang
 X_1 = Kekuatan Otot Tungkai
 X_2 = Koordinasi Mata Kaki
 X_3 = Percaya Diri

Tabel diatas memberikan informasi bahwa harga L_{hitung} untuk keempat variabel lebih kecil dari pada harga L_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, ini berarti bahwa sampel penelitian ini berasal dari kelompok yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui masing-masing variabel memiliki varians yang sama, maka dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan uji bartlett. Kriteria pengujian adalah diterima H_0 Jika $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan dk ($k= 3$). Pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh $X^2_{tabel} = 7,81$ ternyata $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ yaitu $0,004 < 7,81$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians populasi homogen.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian**1. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Dengan Keterampilan Menendang Bola (Y)**

Dalam penelitian ini, hipotesis pertama yang diuji adalah: terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Untuk pengujian hipotesis ini maka disusun hipotesis sebagai berikut:

$$H_0 : P_{y,1} = 0$$

$$H_1 : P_{y,1} \neq 0$$

Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi sederhana. Dari hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi yang dinyatakan melalui persamaan: $\hat{Y} = 22,84 + 0,543 X_1$, selanjutnya persamaan ini telah diuji keberartiannya untuk menyakinkan kesimpulan. Dari hasil perhitungan dengan uji F diperoleh nilai F sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel 4.7 pada halaman sebagai berikut:

Tabel 4.7: Anava Regresi Linier Sederhana X_1 dan variabel Y

Sumber Varians	DK	JK	RJK	F_{hitung}	F_{tabel}
Total	30	77900,00			
Regresi (a)	1	75000,00			
Regresi (b/a)	1	855,48	855,48	11,72	4,20
Sisa	28	2044,52	73,02		
Tuna Cocok	22	1757,75	79,90	1,67	3,44
Galat Kekeliruan	6	286,77	47,80		

Keterangan:

DK = Derajat Kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Fh = F_{hitung}

Ft = F_{tabel}

Dari analisis varians diperoleh $F_{hitung} = 11,72$, sedangkan $F_{tabel} = 4,20$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi X_1 dengan Y signifikan. Pada pengujian linieritas dalam tabel di atas ternyata $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,67 < 3,44$ pada taraf signifikansi $= 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bentuk regresi X_1 dengan Y adalah linier.

Dari analisis korelasi sederhana diperoleh hasil perhitungan $(r) = 0,543$ dengan koefisien determinasi $(r^2) = 29,50\%$. Koefisien korelasi sederhana ini ternyata sangat signifikan setelah dilakukan pengujian keberartian dengan uji – t pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = 28$. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengujian $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,42 > 1,70$ maka koefisien korelasi X_1 dengan Y sangat signifikan.

Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y). Kekuatan antara variabel X_1 dengan variabel Y ini ditunjukkan oleh hasil pengujian koefisien korelasi (r) sebesar $= 0,543$ dan koefisien determinasi (r^2) sebesar $= 0,543$. Karena itu hipotesis nol ditolak, ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.

2. Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki (X_2) Dengan Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Y)

Dalam penelitian ini, hipotesis pertama yang diuji adalah: terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Untuk pengujian hipotesis ini maka disusun hipotesis sebagai berikut:

$$H_0 : \rho_{Y \cdot X_2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{Y \cdot X_2} \neq 0$$

Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi sederhana. Dari hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi yang dinyatakan melalui persamaan: $\hat{Y} = 25,10 + 0,498 X_2$, selanjutnya persamaan ini telah diuji keberartian dan kelinierannya untuk meyakinkan pengambilan kesimpulan. Dari hasil perhitungan uji F diperoleh nilai F.

Sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel 4.8 pada halaman sebagai berikut:

Tabel 4.8: ANAVA Regresi Linier Sederhana X_2 dan variabel Y

Sumber Varians	DK	JK	RJK	F_{hitung}	F_{tabel}
Total	30	77900,00			
Regresi (a)	1	75000,00			
Regresi (b/a)	1	719,32	719,32	9,24	4,20
Sisa	28	2180,68	77,88		
Tuna Cocok	11	1176,98	107,00	1,81	2,55

Galat Kekeliruan	17	1003,71	59,04		
------------------	----	---------	-------	--	--

Keterangan:

DK = Derajat Kebebasan
 JK = Jumlah Kuadrat
 RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat
 Fh = F_{hitung}
 Ft = F_{tabel}

Dari analisis varians diperoleh $F_{hitung} = 9,27$, sedangkan $F_{tabel} = 4,20$, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi X_2 dengan Y signifikan. Pada pengujian linieritas dalam tabel diatas ternyata $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,81 < 2,55$ pada taraf signifikansi $= 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bentuk regresi X_2 dengan Y adalah linier.

Dari analisis korelasi sederhana diperoleh hasil perhitungan $(r) = 0,498$, dengan koefisien determinasi $0,2480$. Koefisien korelasi sederhana ini ternyata sangat signifikan setelah dilakukan pengujian keberartian dengan uji – t pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = 28$. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengujian t_{hitung} sebesar $= 3,04$ dan t_{tabel} sebesar $= 1,70$ Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,04 > 1,70$ maka koefisien korelasi X_2 dengan Y sangat signifikan.

Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki (X_2) dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y). Kekuatan hubungan antara variabel X_2 dengan variabel Y ini ditunjukkan oleh hasil pengujian koefisien korelasi (r) sebesar $0,498$, dan

koefesien determinasi (r^2) sebesar 24,80%. Karena itu hipotesis nol ditolak, ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.

3. Hubungan Antara Percaya Diri (X_3) Dengan Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Y)

Dalam penelitian ini, hipotesis pertama yang diuji adalah: terdapat hubungan langsung antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Untuk pengujian hipotesis ini maka disusun hipotesis sebagai berikut:

$$H_0 : P_{y.1} = 0$$

$$H_1 : P_{y.1} \neq 0$$

Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi sederhana. Dari hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi yang dinyatakan melalui persamaan: $\hat{Y} = 26,69 + 0,466 X_3$, selanjutnya persamaan ini telah diuji keberartiannya untuk menyakinkan kesimpulan. Dari hasil perhitungan dengan uji F diperoleh nilai F sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel 4.9 pada halaman sebagai berikut:

Tabel 4.9: Anava Regresi Linier Sederhana X_3 dan variabel Y

Sumber Varians	DK	JK	RJK	F_{hitung}	F_{tabel}
Total	30	77900,00			
Regresi (a)	1	75000,00			

Regresi (b/a)	1	630,53	630,53	7,78	4,20
Sisa	28	2269,47	81,05		
Tuna Cocok	22	1928,93	83,87	1,23	2,82
Galat Kekeliruan	6	340,54	68,11		

Keterangan:

DK = Derajat Kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Fh = F_{hitung} Ft = F_{tabel}

Dari analisis varians diperoleh $F_{hitung} = 7,78$ sedangkan $F_{tabel} = 4,20$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi X_1 dengan Y signifikan. Pada pengujian linieritas dalam tabel di atas ternyata $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,23 < 2,82$ pada taraf signifikansi = 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bentuk regresi X_3 dengan Y adalah linier.

Dari analisis korelasi sederhana diperoleh hasil perhitungan (r) = 0,466 dengan koefisien determinasi (r^2) = 21,74%. Koefisien korelasi sederhana ini ternyata sangat signifikan setelah dilakukan pengujian keberartian dengan uji – t pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk)= 28. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pengujian $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,79 > 1,70$ maka koefisien korelasi X_1 dengan Y sangat signifikan.

Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat hubungan langsung antara percaya diri (X_3) dengan keterampilan menendang bola ke arah

gawang (Y). Kekuatan antara variabel X_3 dengan variabel Y ini ditunjukkan oleh hasil pengujian koefisien korelasi (r) sebesar = 0,466 dan koefisien determinasi (r^2) sebesar = 21,74%. Karena itu hipotesis nol ditolak, ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang.

4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata Kaki (X_2) dan Percaya Diri (X_3) Dengan Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Y)

Dalam penelitian ini, hipotesis pertama yang diuji adalah: terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Untuk pengujian hipotesis ini maka disusun hipotesis sebagai berikut:

$$H_0 : R_{y1.2.3} = 0$$

$$H_1 : R_{y1.2.3} \neq 0$$

Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi sederhana. Dari hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi yang dinyatakan melalui persamaan: $\hat{Y} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$ yakni:

- $\hat{Y}$ = Hasil Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang
- X_1 = Kekuatan Otot Tungkai
- X_2 = Koordinasi Mata Kaki
- X_3 = Percaya Diri
- a = Konstanta Untuk Sampel
- b = Koefisien Regresi

Dari hasil perhitungan diperoleh masing-masing harga $a = 2,216$ $b_1 = 0,292$; $b_2 = 0,347$; $b_3 = 0,417$ Dengan demikian model regresi ganda adalah = $Y = 2,216 + 0,292X_1 + 0,347X_2 + 0,417X_3$.

Selanjutnya dilakukan uji keberartian terhadap koefesien regresi ganda dengan uji F, yang diperoleh F_{hitung} sebesar = 7,970 pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) pembilang = 2 dan dk, penyebut $(n - 3) = 27$ diperoleh F_{tabel} sebesar 2,89. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $7,970 > 2,89$ maka koefesien korelasi ganda adalah signifikan.

Dari analisis korelasi ganda diperoleh hasil perhitungan koefesien korelasi ganda ($R_{y_{1.2.3}}$) sebesar 0,692 dan koefesien determinasi ($R_{y_{1.2.3}}^2$) sebesar 47,90%. Selanjutnya dilakukan uji keberartian terhadap koefesien korelasi ganda dengan mengadakan uji F. Dari perhitungan diperoleh F_{hitung} sebesar 7,970 pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) pembilang = 2 dan (dk) penyebut $(n - 3) = 27$ diperoleh F_{tabel} sebesar 2,89. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $7,970 > 2,89$ maka koefesien korelasi ganda adalah signifikan. Karena itu hipotesis nol ditolak dan ini berarti hipotesis penelitian diterima.

Dengan demikian hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Kekuatan antara variabel X_1 , X_2 dan X_3 dengan variabel Y ini ditunjukkan oleh koefesien korelasi ganda (r) sebesar 0,692. Kemudian dari koefesien determinasi (r^2) sebesar 47,90%, ini berarti bahwa variasi yang

terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang sebesar 47,90% ditentukan secara bersama-sama oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri melalui model regresi ganda $\hat{Y} = 2,216 + 0,292 X_1 + 0,347 X_2 + 0,417 X_3$

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengujian hipotesis pertama dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang yang ditunjukkan dengan persamaan regresi linier sederhana $\hat{Y} = 22,84 + 0,543 X_1$ yang telah diuji keberartiannya dari persamaan ini dapat diinterpretasikan bahwa: rata-rata setiap penambahan satu unit skor kemampuan kekuatan otot tungkai (X_1) akan diikuti oleh kenaikan 0,543 unit skor hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y).

Melalui pengujian korelasi sederhana dihasilkan koefesien korelasi (r) sebesar 0,543, dan koefesien determinasi 0,2950. Hal ini berarti bahwa variasi yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang 29,50% ditentukan oleh kekuatan otot tungkai dengan model regresi linier sederhana $Y = 22,84 + 0,543 X_2$. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang berhubungan langsung dan berarti setelah dilakukan pengontrolan terhadap variabel koordinasi mata kaki (X_2) melalui pengujian parsial $\alpha = 0,05$. Hubungan

antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang berhubungan langsung dan berarti setelah dilakukan pengontrolan terhadap variabel percaya diri (X_3) melalui pengujian parsial $\alpha = 0,05$.

Dari hasil pengujian hipotesis ini didapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai dengan hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang. Artinya makin baik tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki maka akan makin baik hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang dan sebaliknya makin rendah tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki maka akan semakin rendah pula hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang yang dilakukan.

Kemudian hasil pengujian hipotesis kedua dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara koordinasi mata kaki dengan hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang, yang ditunjukkan oleh persamaan regresi linier sederhana $Y = 25,10 + 0,498X_2$ yang telah diuji keberartiannya. Dari persamaan ini dapat diinterpretasikan bahwa setiap penambahan satu unit skor koordinasi mata kaki (X_2) akan diikuti oleh kenaikan sebesar 0,498 unit hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y).

Pengajuan korelasi sederhana pada hipotesis kedua ini menghasilkan koefisien korelasi (r^2) sebesar 0,2480 hal ini berarti bahwa variasi yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang sebesar 24,80% ditentukan oleh koordinasi mata kaki melalui model regresi

sederhana $Y = 25,10 + 0,498X_2$ yang telah diuji keberartiannya. Hubungan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang berhubungan langsung dan berarti setelah dilakukan pengontrolan terhadap kekuatan otot tungkai melalui pengujian korelasi parsial $\alpha = 0,05$

Kemudian hasil pengujian hipotesis ketiga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara percaya diri dengan hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang, yang ditunjukkan oleh persamaan regresi linier sederhana $Y = 26,69 + 0,466 X_3$ yang telah diuji keberartiannya. Dari persamaan ini dapat diinterpretasikan bahwa setiap penambahan satu unit skor percaya diri (X_3) akan diikuti oleh kenaikan sebesar 0,466 unit hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang (Y).

Pengajuan korelasi sederhana pada hipotesis ketiga ini menghasilkan koefisien korelasi (r^2) sebesar 0,2174 hal ini berarti bahwa variasi yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang sebesar 21,74% ditentukan oleh koordinasi mata kaki melalui model regresi sederhana $Y = 26,69 + 0,466 X_2$ yang telah diuji keberartiannya. Hubungan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang berhubungan langsung dan berarti setelah dilakukan pengontrolan terhadap kekuatan otot tungkai melalui pengujian korelasi parsial $\alpha = 0,05$

Kemudian hasil pengujian hipotesis keempat dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri dengan hasil keterampilan menendang bola ke arah

gawang, yang ditunjukkan oleh persamaan regresi linier sederhana $Y = 2,216 + 0,292X_1 + 0,347X_2 + 0,417X_3$ yang telah diuji keberartiannya.

Pengajuan korelasi ganda pada hipotesis keempat ini menghasilkan koefisien korelasi (r^2) sebesar 0,479 hal ini berarti bahwa variasi yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang sebesar 47,9% ditentukan oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri melalui model regresi sederhana $Y = 2,216 + 0,292X_1 + 0,347X_2 + 0,417X_3$ yang telah diuji keberartiannya. Hubungan antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang berhubungan langsung dan berarti setelah dilakukan pengontrolan terhadap koordinasi mata kaki tungkai melalui pengujian korelasi parsial $\alpha = 0,05$.

E. Keterbatasan Penelitian

Walaupun berbagai upaya telah dilakukan untuk menghindari hal-hal yang dapat mengurangi bobot hasil penelitian, namun diakui masih terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dikendalikan, yaitu:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu tempat, yaitu di SMA Negeri 1 Maja, kecamatan Maja, Kabupaten Lebak provinsi Banten, dengan populasi terbatas sehingga penelitian ini belum cukup digeneralisasikan ke tempat lain.
- b. Dalam melakukan pengambilan data penelitian ini kurang memperhatikan pada aspek berat tubuh subyek tes dan kecepatan laju bola hasil

tendangan, sehingga akan lebih sempurna apabila dalam mengambil data peneliti memperhatikan unsur tersebut.

- c. Dalam melakukan pengambilan data, ada kemungkinan siswa kurang mengikuti petunjuk pelaksanaan tes yang telah diberikan, sehingga ada kemungkinan data yang diperoleh kurang mencerminkan keadaan yang sebenarnya.
- d. Sampel penelitian yang digunakan adalah siswa putra, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada siswi putri.
- e. Tidak ada kontrol terhadap variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang yang diperoleh, sehingga mungkin ada variabel lain yang lebih mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengujian pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 22,84 + 0,543 X_1$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan koefisien korelasi (r) = 0,543 dengan koefisien determinasi (r^2) 0,2950 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian berarti mengidentifikasi 29,50% varians yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola dapat dijelaskan melalui kekuatan otot tungkai.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan persamaan garis regresi $Y = 25,10 + 0,498X_2$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan koefisien korelasi (r) = 0,498 dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,248. Dengan demikian maka terdapat 24,80% varian yang terjadi pada keterampilan menendang bola ke arah gawang dapat dijelaskan melalui koordinasi mata kaki.

3. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan persamaan garis regresi $Y = 26,69 + 0,466X_3$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan koefisien korelasi (r) = 0,466 dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,2174. Dengan demikian maka terdapat 21,74% varian yang terjadi pada keterampilan menendang bola ke arah gawang dapat dijelaskan melalui percaya diri.
4. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Hal ini dapat ditunjukkan melalui persamaan garis regresi yaitu: $Y = 2,216 + 0,292X_1 + 0,347X_2 + 0,417X_3$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan koefisien korelasi (r) = 0,479 dan koefisien determinasi (r^2) 0,479 suatu koefisien korelasi yang mengidentifikasikan 47,9% varian yang terjadi pada hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang dapat dijelaskan secara bersama-sama melalui kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis keempat dapat diterima dan berarti semakin baik (positif) kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri, maka akan semakin baik (positif) pula hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang.

2. Implikasi

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam melakukan tendangan ke arah gawang. Faktor tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri. Kekuatan otot tungkai seseorang dengan kekuatan otot tungkai yang lainnya tidaklah sama, demikian pula dengan koordinasi mata kaki dan percaya diri, dimana faktor tersebut amatlah penting bagi setiap pemain sepakbola. Adanya suatu perbedaan kemampuan yang dimiliki antar satu pemain dengan pemain lainnya mengharuskan bagi setiap pemain untuk dapat memilikinya yaitu dengan jalan belajar dan berlatih secara terprogram dan terus menerus.

Dengan demikian untuk dapat memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi, maka seseorang dapat diberikan beberapa latihan, diantaranya: *interval training* dengan jarak yang sedemikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari misalnya jarak 40 – 60 meter, lari akselerasi yaitu mulai lambat makin lama makin cepat, lari *uphill* atau naik turun bukit, *downhill* yaitu untuk melatih frekuensi gerak kaki dan *weight training*.

Kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Oleh sebab itu sebagai implikasi penelitian ini dapat dinyatakan bahwa untuk dapat memiliki kemampuan menendang bola yang akurat seseorang harus terlebih dahulu

memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Hasil kemampuan menendang bola yang akurat ditandai oleh keterampilan menendang bola ke arah gawang yang sudah diberi kolom penyekat nilai tertentu.

Demikian pula dengan koordinasi mata kaki, seseorang disamping memiliki kemampuan koordinasi mata kaki karena bakat alami atau pembawaan sejak lahir juga dapat dilatih dan dipelajari yaitu dengan jalan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan. Seorang pemain harus dilatih keterampilan-keterampilan baru dengan meningkatkan faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan dari cabang olahraga tertentu. Dengan dilakukannya latihan tersebut maka akan timbul suatu insting atau rekaman memori yang baik sehingga nantinya akan mudah melakukan aplikasi gerakan (reaksi gerak) secara mendadak tetapi tetap terkontrol dan terarah. Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Artinya semakin tinggi tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola maka akan semakin akurat dalam melakukan eksekusi tendangan bola ke arah gawang.

Demikian pula untuk mencapai hasil kemampuan menendang bola yang baik, perlu dipertimbangkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang itu sendiri, baik faktor internal (dari teste itu sendiri) maupun faktor eksternal (dari luar teste). Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa ada beberapa

faktor internal yang berasal dari teste (peserta tes) yang dapat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang yaitu kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri. Ketiga faktor ini sangat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang. Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara percaya diri dengan keterampilan menendang bola ke arah gawang. Artinya semakin tinggi tingkat percaya diri yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola maka akan semakin akurat dalam melakukan eksekusi tendangan bola ke arah gawang.

3. Saran

Dengan telah dibuktikannya bahwa antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terdapat hubungan positif, disarankan kiranya penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan bagi:

1. Guru, pembina dan pelatih sepakbola dalam meningkatkan kemampuan peserta didik atau siswa didiknya dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
2. Mengingat Kekuatan Otot Tungkai sangat mempengaruhi akurasi seseorang dalam keterampilan menendang bola ke arah gawang, maka dalam rangka peningkatan keterampilan bermain sepakbola untuk selalu memperhatikan tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh peserta didiknya.

3. Koordinasi Mata Kaki juga sangat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang, oleh sebab itu kepada para guru, pembina dan pelatih sepakbola agar selalu memperhatikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akan koordinasi mata kaki tersebut.
4. Rasa Percaya Diri seseorang sangat mempengaruhi hasil keterampilan menendang bola ke arah gawang, oleh sebab itu kepada para guru, pembina dan pelatih sepakbola agar selalu memperhatikan rasa percaya diri peserta didiknya.

Sejalan dengan itu, Samsudin mengatakan bahwa diantaranya: mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani, dan mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga yang tercermin dalam tujuan pendidikan.²⁹

²⁹ Samsudin, *"Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan"* (Jakarta: PPS UNJ 2011). p. 66

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus Reffly jeffry Sengkey, "Keterampilan Bermain Tennis Meja, studi Korelasioanal antara rasa percaya diri, Kecepatan Reaksi Dan Persepsi Kinestetik dengan Keterampilan Bermain Tennis Meja Pada Pemain Sulawesi Utara" PPS UNJ: Disertasi 2002
- Agus Mahendra dan Amung Ma'mun, *Teori belajar dan Pembelajaran Motorik* Bandung: IKIP Bandung express, 1998
- Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*, Jakarta: Yudistira, 2007
- Berliana *et al.*, *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga*, Bandung: FPOK UPI, 2008
- Dikdik, *Pembinaan Kondisi Fisik*, Bandung: PKO FPOK-UPI, 2008
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2001.
- Hardianto Wibowo. *Anatomi Ostologi dan Alat Gerak*, Jakarta: IKIP Jakarta, 2001.
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat, Pusat Pendidikan dan Pelatihan, 1993.
- _____. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat, Proyek Pembinaan Organisasi Olahraga dan Peningkatan Prestasi Olahraga, Januari, 1986.
- Mahendra dan Amung Ma'mun, *Teori belajar dan Pembelajaran Motorik* Bandung: IKIP Bandung express, 1998.
- Mendikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2001
- Moch Djumidar dkk, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: FIK UNJ. CV.Gramada Offset, 2012.
- Rachard, H. Cox, *Sport Psychology Concepts and Aplication*, Dubuque, Iowa;wm.C Brown Publisher, 2003.

Rainer, Marten, *Coaches Guide to Sport Psychology Champaign*, Ilions; Human Kinetics Publisher, Inc, Inc, 1999.

Russel R. Pate, Bruce Mc Clnaghan dan Robert Rotella. *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*, terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, Semarang: IKIP Press, 2006.

Saifuddin, "Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Studi Korelasional antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub Ban Timoh banda Aceh (1999), Disertasi, PPS UNJ, 2011

Samsudin, "*Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*" Jakarta: PPS UNJ 2011.

_____, "*Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*" Jakarta: PPS UNJ 2012.

Satia Bagdja Ijatna, "Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola ditinjau dari daya Ledak otot dan panjang tungkai", Tesis, PPS UNJ, 2000.

Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Depdiknas. 2002.

Suku Dinas Olahraga. *Sepakbola*. Jakarta: Dinas Olahraga DKI Jakarta, 2000.

James Tangkudung. *Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi ke I*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.

Tudor, O. Bomp. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 2000.

Widiastuti, "*Belajar Gerak Keterampilan*" Modul Perkuliahan UNJ 2013

http://melyloelhabox.blogspot.com/2012/09/gerakan-dasar-bermain-di-tk_9.html (diakses 6 Maret 2013)

MacKenzie, B. 2008. *Koordinasi*, (online).
(<http://www.brianmac.co.uk/coord.htm> , diakses 15 Februari 2012).