

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI
MATA- KAKI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA**

(Studi Kausalitas pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri
Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta)



**BERIMAN RAHMANSYAH R
7216130977**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017**

**THE EFFECT OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER , COORDINATION
EYES-FOOT AND SELF CONFIDENCE OF SHOOTING SKILL
AT SOCCER.**

**(Analysys path study at Football Athletes PUSDIKLAT Junior High
School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta
PPOP Athletes)**

BERIMAN RAHMANSYAH

ABSTRACT

Analysys path study aims to obtain information about the influence of Leg Muscle Explosive Power , Coordination Eyes-foot and Self Confidence of Shooting Skill at Soccer at Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta as many as 40 people. The sample taken by using purposive sampling technique.

Based on the hypothesis, the researcher concluded that there is positive between leg muscle explosive power and Shooting Skill at Soccer in Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 8,52%. There are positive influences between Coordination Eyes-foot with Shooting Skill at Soccer in Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 36,48%. There are positive influence between confidence and Shooting Skill at Soccer in Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 23,42%. There are positive influence between leg muscle explosive power and confidence in Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 11,15%. There are positive influence between Coordination Eyes – Foot and confidence Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 10,30%, there are positive influence between leg muscle explosive power with Coordination Eyes – Foot in Football Athletes PUSDIKLAT Junior High School or Senior High School Ragunan (Special Athletes) and Jakarta by 3,53%.

Keyword : Leg Muscle Explosive Power, Coordination Eyes-foot, Self Confidence, and Shooting Skill at Soccer.

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN LATIHAN
MENEMBAK SEPAKBOLA
(Studi analisis jalur pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri
Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta**

BERIMAN RAHMANSYAH

ABSTRAK

Penelitian analisis jalur ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang, adanya pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri terhadap keterampilan latihan menembak pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebanyak 40 Orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Purposive Sampling.

Berdasarkan Uji hipotesis, penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan latihan menembak pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebesar 8,52%. Terdapat pengaruh positif antar koordinasi mata -kaki dengan keterampilan latihan menembak pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebesar 36,48%. Terdapat pengaruh positif antara percaya diri dengan keterampilan latihan menembak pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebesar 23,42%. Terdapat pengaruh positif antara Daya ledak otot tungkai dengan percaya diri pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta 11,15%. Terdapat pengaruh positif antara koordinasi mata - kaki dengan percaya diri pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebesar 10,30%. Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai dengan kooedinasi mata – kaki pada pada Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta sebesar 3,53%.

Kata Kunci : Daya ledak Otot tungkai, Koordinasi mata - kaki, Percaya diri , dan Keterampilan latihan menembak Sepakbola

RINGKASAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani dan rohani yang dilakukan manusia atau sekelompok manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Namun seiring berjalannya waktu dan perkembangan ilmu pengetahuan sekarang ini terjadi perubahan atau pergeseran seseorang melakukan aktivitas olahraga. Jika pada awalnya manusia melakukan aktivitas olahraga hanya untuk menjaga kebugaran tubuh atau kondisi fisik, namun sekarang aktivitas olahraga menambah ke dunia pendidikan dan perlombaan prestasi.

Pada cabang olahraga sepakbola itu sendiri untuk meningkatkan prestasinya di tingkat nasional maupun internasional, disetiap pertandingan kita harus memegang juara, namun disebalik itu semua juga diperlukan kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak otot tungkai, *flexibility* sendi panggul, serta juga harus memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi pada saat pertandingan. Berdasarkan penjelasan diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang sebuah penelitian analisis jalur dengan judul Daya ledak otot tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* seepakbola.

Penelitian ini dilakukan pada atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta, populasi dan sampel PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* dengan kriteria tertentu diantaranya atlet yang sudah terdaftar latihan di Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh antara Daya ledak otot tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya

diri terhadap keterampilan *shooting* Sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif asosiatif, dengan pendekatan kuantitatif, metode *sampling purposive*, dan model analisis jalur (*path analisis*).

Instrumen tes keterampilan *shooting*, menggunakan penilaian proses dan hasil dan Instrumen tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, instrumen tes Koordinasi Mata-Kaki menggunakan tes pantulan bola didinding menggunakan kaki bagian dalam, dan instrumen percaya diri menggunakan instrumen tes berupa kuisioner dalam bentuk pertanyaan yang berpedoman pada skala *likert*. Selanjutnya untuk melihat reliabelitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Data yang dikumpulkan akan dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, kemudian uji linearitas dan signifikansi regresi dan analisis jalur.

Penelitian ini menemukan hasil ujnormalitas data untuk melihat data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak dengan hasil pengujian yang dilakukan, maka dapat dinyatakan bahwa keterampilan *shooting* sepakbola (Y), daya ledak otot tungkai (X_1), Koordinasi Mata-Kaki (X_2), dan serta percaya diri (X_3). populasi berdistribusi normal.

Rangkuman hasil pengujian Normalitas dari kedua persamaan struktural di atas disajikan dari hasil uji normalitas.

Tabel Rangkuman Dari Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Lo Hitung	Lo Tabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
X1	40	0,141	0,161	Normal
X2	40	0,106	0,162	Normal
X3	40	0,079	0,163	Normal
Y	40	0,068	0,164	Normal

Pengujian homogenitas dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apakah sebaran data dari setiap variabel tidak menyimpang ciri-ciri data

homogen. Pengujian homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji barlet. Apabila hasil dari α^2 hitung dari kelompok variabel yang diteliti lebih kecil dari pada α^2 tabel pada $\alpha = 0,05$, maka data tersebut dikatakan variansnya homogen.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, maka dapat dinyatakan bahwa data keterampilan *shooting* sepakbola (Y), yang dikelompokkan menurut daya ledak otot tungkai (X_1), koordinasi mata-kaki (X_2), dan serta percaya diri (X_3) dan data percaya diri (X_3) di kelompokkan menurut daya ledak otot tungkai (X_1), Koordinasi mata-kaki (X_2) mempunyai varians yang homogen.

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SporMed, M.Pd
Tanggal: 14/08/2017

Pembimbing II



Dr. Widiastuti, M.Pd
Tanggal: 12/08/2017

Direktur PPs

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd
(Ketua)¹



(Tanda Tangan)

15/08/2017
(Tanggal)

Koordinator Program Studi POR

Dr. Widiastuti, M.Pd
(Koordinator Prodi)²



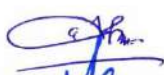

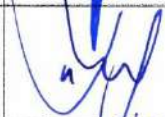
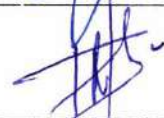

(Tanda Tangan)

12/08/2017
(Tanggal)

Nama : Beriman Rahmansyah
No. Registrasi : 7216130977
Tanggal Lulus :

1. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Koordinator Prodi POR S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Lembar Persetujuan Hasil Perbaikan Ujian Tesis

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS HASIL PERBAIKAN TESIS			
No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Direktur Pascasarjana/Penguji)		15/08-2017
2	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed, M.Pd (Pembimbing I)		14/08-2017
3	Dr. Widiastuti, M.Pd (Koordinator Prodi S2 Pendidikan Olahraga/Pembimbing II)		12/08-2017
4	Dr. Taufik Rihatno (Penguji)		14/08-2017
5	Dr. Hernawan, SE, M.Pd (Penguji)		12/08-2017
<p>Nama : Beriman Rahmansyah No. Registrasi : 7216130977 Prodi : S2 / Pendidikan Olahraga Angkatan : 2013/2014</p>			

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2017



Beriman Rahmansyah



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta, Timur13220
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>, e-mail: tu.pps@unj.ac.id



Cert.No.QS45

SURAT KETERANGAN

No: /POR-S2/VII/2017

Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Beriman Rahmansyah
No. Registrasi	: 7216130977
Program Studi	: Pendidikan Olahraga
Strata	: S2
Pembimbing	: 1. Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed., M.Pd. 2. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Dinyatakan **BEBAS PLAGIARISME** dalam **TESIS** menggunakan Turnitin dengan rincian *Similarity Index* sebagai berikut :

- | | |
|-----------|-------|
| 1. BAB I | = 24% |
| 2. BAB IV | = 15% |
| 3. BAB V | = 10% |

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 21 Juli 2017

Koordinator Program Studi POR
Program Magister Pascasarjana UNJ

Dr. Widiastuti, M.Pd.
NIP. 195912011986102001

Tembusan:

1. Direktur Pascasarjana UNJ
2. Wakil Direktur I Pascasarjana UNJ
3. Kasubag TU Pascasarjana UNJ
4. Arsip

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Kasih dan Maha Penyayang, karena dengan Rahmat dan Berkat-Nya, penulis bisa menyelesaikan tesis yang berjudul: Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola. Penulisan tesis ini untuk memenuhi persyaratan melaksanakan penelitian dan memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selama penyusunan tesis ini banyak rintangan dan kesulitan yang penulis hadapi, sehingga penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada; Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. H. Djaali dan Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Hj. Moch. Asmawi, M.Pd yang telah menciptakan situasi kondusif pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pembimbing I Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd dan Pembimbing II Dr. Widiastuti, M.Pd yang selalu memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan sabar. Seluruh staf pengajar Program Pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Teristimewa ucapan terimakasih kepada Istri tercinta Adelina Sarimawan dan ananda terkasih Claudya Belina yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi serta nasehatnya sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan.

Ucapan terimakasih tidak lupa penulis sampaikan kepada Ayah dan ibu mertua, adik Asmitra dan Lilis yang berada di Sydney yang selalu

menanyakan progress perkuliahan penulis. Untuk Keluarga Besar dan sahabat POR PPS UNJ angkatan 2012/2013 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh sekali dari kesempurnaan, kritik dan saran yang sifatnya membangun mudah-mudahan bisa memberikan perbaikan bagi penulis di masa depan dan semoga tesis ini bermanfaat bagi pendidikan olahraga dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Tuhan.

Tuhan senantiasa Memberkati kita semua.

Jakarta, Juli 2017

Peneliti,

B R

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	
ABSTRAK	i
RINGKASAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	vi
LEMBAR PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola.....	12
2. Daya Ledak Otot Tungkai	18
3. Koordinasi Mata Kaki.....	27
4. Percaya Diri	31
B. Penelitian Relevan	40
C. KerangkaTeoretik	42
D. Pengajuan Hipotesis.....	49

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu penelitian	51
C. Metode Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Tehnik Analisis Data	78
G. Hipotetis Statistik	81

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	84
1. Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola (Y).....	85
2. Daya Ledak otot Tungkai (X_1).....	86
3. Koordinasi Mata-kaki (X_2).....	88
4. Percaya Diri (X_3).....	89
B. Pengujian Persyaratan Analisis	91
1. Uji Normalitas	91
2. Uji Homogenitas	93
3. Uji linearitas regresi dan uji signifikasi regresi	95
C. Pengujian Hipotesis	98
1. Merumuskan hipotesis dan persamaan struktural Model-1 ...	98
2. Bentuk diagram koefisien jalur Model-2.....	100
3. Bentuk diagram koefisien jalur Model-3.....	103
4. Hasil <i>Path</i> Analisis (Analisis Jalur)	107
D. Pembahasan Hasil Penelitian	108
E. Keterbatasan Penelitian.....	111

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan113
B. Implikasi.....114
C. Saran122

DAFTAR PUSTAKA.....123

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Indikator Sikap Awal ,Perkenaan,dan Akhiran/ Followtrough	64
Tabel 3.2.	Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	74
Tabel 3.3.	Daftar nama-nama ahli didalam instrumen percaya diri	76
Tabel 4.1.	Rangkuman hasil penelitian	84
Tabel 4.2	Daftar distribusi frekuensi Keterampilan Shooting (Y).....	85
Tabel 4.3	Daftar distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai	87
Tabel 4.4	Daftar distribusi frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X2).....	98
Tabel 4.5	Daftar distribusi frekuensi Percaya Diri	90
Tabel 4.6.	Model-1 Summary.....	99
Tabel 4.7.	Model-1 ANOVAb	99
Tabel 4.8	Model-1 Coefficientsa	100
Tabel 4.9.	Model-2 Summary	101
Tabel 4.10	Model-2 ANOVAb	101
Tabel 4.11.	Model-2 Coefficientsa	102
Tabel 4.12	Model-3 Summary.....	103
Tabel 4.13.	Model-3 ANOVAb	104
Tabel 4.14.	Model-3 Coefficientsa	104
Tabel 4.15.	Ringkasan Hasil Pengujian	106

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Teknik Menendang Bola	16
Gambar 2.2 Keterkaitan Antara Kemampuan Biomotor	19
Gambar 2.3. Struktur Otot	21
Gambar 2.4. Otot tungkai bagian depan (modifikasi).	24
Gambar 2. 5. Otot tungkai bagian belakang (modifikasi).....	25
Gambar 3.1 Model Konstelasi antara Variabel X1, X2, X3, terhadap Y.	54
Gambar 3.2 Bentuk Pelaksanaan Tes menendang bola ke gawang (shooting)	61
Gambar 3.3 Vertical Jump	67
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki	72
Gambar 3.5 Konstelasi kausal antar variabel x1, x2, x3, dan Y.....	80
Gambar 4.1 Histogram keterampilan Shooting.....	86
Gambar 4.2 Histogram daya ledak otot tungkai.....	87
Gambar 4.3 Histogram Koordinasi Mata-Kaki	89
Gambar 4.4 Histogram Percaya diri	90
Gambar 4.5. Hipotesis struktural Model-1	99
Gambar 4.6 Hipotesis struktural Model-2	101
Gambar 4.7. Hipotesis struktural Model-3	103
Gambar 4.8. Model kasual empiris untuk hipotesis X ₁ , X ₂ , X ₃ , dan Y.	106

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tahapan Kegiatan Penelitian.....	127
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Instrumen	128
Lampiran 3. Data Mentah Penelitian	164
Lampiran 4. Langkah-langkah Distribusi Frekuensi.....	166
Lampiran 5. Uji Normalitas	173
Lampiran 6. Uji Homogenitas	181
Lampiran 7. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi	193
Lampiran 8. Analisa Jalur (Path Analysys)	202
Lampiran 9. Tabel Korelasi Product Moment.....	207
Lampiran 10. Tabel Liliefors	208
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	209

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang bersumber dari kebesaran dan keagungan Tuhan Yang Maha Esa dan merupakan salah satu unsur pokok yang sangat berpengaruh dalam pembangunan kesehatan rohani dan jasmani bagi setiap orang. Pembangunan olahraga mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Ketiga lingkup olahraga ini mendapat pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, akan mampu meningkatkan keterampilan, kedisiplinan, penghayatan nilai-nilai sportivitas, nilai-nilai moral dan estetika sekaligus meningkatkan prestasi.

Pemerintah Indonesia saat ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga yang mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sifat sportivitas serta dapat mengangkat citra bangsa dan kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya.

Pembangunan di bidang olahraga diarahkan tidak hanya dilakukan untuk mencari kesehatan dan kebugaran jasmani, akan tetapi juga dilakukan

untuk mencapai prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan bahwa, “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.¹

Indonesia sebenarnya memiliki potensi besar untuk bersaing dikanca internasional, hal ini dapat dibuktikan, beberapa medali dari beberapa cabang olahraga berhasil diraih oleh olaragawan Indonesia di *Multi Event Olympic Games, Asian Games, SEA Games, Paralympic Games Dan Single Event* kejuaraan dunia yang lain. Hal ini dikarenakan persaingan pencapaian prestasi olahraga antar bangsa yang semakin ketat dengan standar pencapaian yang semakin tinggi.

Prestasi olahraga merupakan hasil maksimal yang dapat dilakukan oleh perseorangan (atlet) atau kelompok (regu/team) dalam bidang olahraga. Meningkatkan prestasi olahraga sangat dibutuhkan kerja sama yang baik dan terarah dalam memperhatikan berbagai aspek yang berperan dalam meningkatkan prestasi atlet. Beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Meraih suatu prestasi yang

¹ Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Jakarta: CV Eko Jaya, 2007) h. 6

gemilang memang tidaklah mudah. Prestasi atlet akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik dan berkelanjutan antara atlet dengan perseorangan maupun kelompok dan yang berperan dalam meningkatkan kemampuan atlet yaitu pemerintah, masyarakat, dan unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga pada suatu *club*.

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam even atau kejuaraan, merupakan salah satu cabang olahraga yang harus di perhatikan perkembangannya. Permainan sepakbola dimainkan oleh sebelas orang pemain dalam satu team dengan cara menendang, menahan, menggiring, menyundul, menghadang, dan menangkap. Mudah dimainkan serta fasilitas sarana prasarana juga mudah didapat. Jadi, bisa dikatakan bahwa perkembangan sepakbola dilihat dari partisipasi masyarakat sangat besar dan mengalami perkembangan yang pesat.

Pelaksanaan proses pembinaan yang dilakukan pada Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dipusatkan pada pembinaan club-club olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola tentunya perlu dikondisikan dengan sistem pembinaan yang strategi, agar dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap pencapaian prestasi yang tinggi. Pembinaan yang di lakukan oleh para pelatih yang merujuk pada teori-teori para ahli selama ini dipandang baik, namun dalam realitanya, pada saat even berlangsung di tingkat nasional maupun di daerah antar club kurang

menggembirakan karena pada saat pertandingan ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yang belum dilatih dengan baik dan konsisten salah satunya adalah *shooting*. Temuan di lapangan saat berlangsung pertandingan sepakbola sering terjadi kesalahan dalam mengumpan bola dan terlebih lagi dalam menembak bola ke arah gawang sering jauh dari sasaran.

Khusus untuk teknik menendang (*shooting*) memiliki peranan penting terhadap permainan sepakbola karena pemain akan mempunyai kesempatan dalam situasi apapun untuk menendang dalam keadaan bola bergerak dan bola diam, dimana setiap pemain harus membuat suatu keputusan guna melakukan tembakan ke gawang lawan dan mencetak gol sebanyak mungkin.

Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang baik, dan strategi bermain yang juga harus baik. Namun yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan sepakbola pada khususnya. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan strategi tapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti: daya ledak otot tungkai, koordinasi, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, reaksi, kelentukan, keseimbangan dan ketepatan

Kemampuan atlet dalam melakukan tendangan yang akurat kearah gawang harus terus dikembangkan. Hal ini penting agar pada setiap pertandingan mampu memanfaatkan bola-bola mati/tendangan bebas sehingga mampu menghasilkan gol.

Shooting yang baik didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik, karena tanpa daya ledak otot tungkai yang baik maka bola yang ditendang tidak akan keras ditendang, sebaliknya dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka bola yang ditendang akan keras dan sulit untuk dihentikan.

Shooting yang baik tidak hanya daya ledak otot tungkai saja yang dibutuhkan tetapi atlet juga harus memiliki koordinasi yang baik, terutama sekali koordinasi mata kaki. Pelaksanaan *shooting* dalam gerakan menendang dan penentuan arah bola harus mampu dipadukan sedemikian rupa agar menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Disinilah peran dari koordinasi mata kaki dalam menentukan tendangan dan penentuan arah bola dalam melakukan *shooting* dengan baik dan efisien. Mata berperan untuk dapat mengetahui arah kemana bola akan di pukul serta dapat melihat posisi dimana tempat atau ruang kosong sehingga atlet dapat menciptakan peluang untuk mendapatkan gol. Ketajaman dan keliaran mata dalam mengamati situasi dilapangan sangat penting. Dengan hanya mengandalkan kemampuan kaki dalam menendang tanpa melihat situasi daerah lapangan lawan dan

penempatan arah, sangat sulit untuk seorang pemain dapat melakukannya, untuk itu perlu adanya koordinasi yang baik antara mata dengan kaki.

Shooting tidaklah sulit, asalkan mau belajar dan berlatih dengan rajin. Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi atlet adalah faktor percaya diri. Tanpa memiliki penuh percaya diri, atlet tidak dapat mencapai prestasi, karena percaya diri adalah seseorang sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan lebih percaya diri.² Jika rasa percaya diri seorang atlet telah tumbuh, maka atlet akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan atlet tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri atlet itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri atlet tersebut dalam kapasitasnya sebagai seorang atlet sepakbola yang profesional.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* yang dilakukan kurang baik dikarenakan daya ledak otot tungkai maupun koordinasi mata kaki belum dilatih dalam suatu rangkaian gerakan yang baik.

² M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.37

Walaupun seorang atlet memiliki fisik dan teknik yang baik tanpa di barengi mental yaitu percaya diri maka bola yang di *shooting* mudah di baca oleh lawan.

Seorang pemain untuk bisa bermain dengan baik dan sempurna, harus bisa menguasai teknik-teknik yang ada, memiliki kondisi fisik yang prima, serta taktik yang cemerlang dan mempunyai percaya diri yang tinggi. Dengan menguasai itu semua dengan baik, maka seorang pemain dapat bermain secara efektif dan efisien tanpa menguras energi dan waktu yang berlebihan. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh daya ledak otot tungkai, kordinasi mata kaki, dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* bola pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dianalisis di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Percaya diri berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
2. Motivasi berpengaruh terhadap Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

3. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
4. Kelentukan berpengaruh terhadap Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
5. Koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
6. Keseimbangan berpengaruh terhadap Keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
7. Kekuatan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
8. Kecepatan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
9. Akurasi berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
10. Daya tahan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.
11. Kelincahan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan maksud dan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah, untuk itu peneliti membatasi masalah penelitian dengan empat variabel masalah saja yaitu tiga variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan *Shooting* pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat di rumuskan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Keterampilan *Shooting* (Y) Pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung Koordinasi Mata Kaki (X_2) terhadap Keterampilan *Shooting* (Y) Pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?

3. Apakah terdapat pengaruh langsung Percaya Diri (X_3) terhadap Keterampilan *Shooting* (Y) Pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Percaya Diri (X_3) Pada Keterampilan *Shooting* atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung Koordinasi Mata Kaki (X_2) terhadap Percaya Diri (X_3) Pada Keterampilan *Shooting* atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?
6. Apakah terdapat pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Koordinasi mata kaki (X_2) Pada Keterampilan *Shooting* atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Memperoleh data yang empiris tentang pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri terhadap kemampuan *shooting* pada atlet atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

2. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran bagi atlet, pelatih, dan peneliti lainnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang keterampilan *Shooting*.
3. Menyusun pola perkembangan pada cabang sepakbola khususnya kemampuan *shooting* dengan mempertimbangkan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri.
4. Memberikan masukan dan bahan evaluasi para atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
5. Memberikan masukan dalam upaya memajukan pembinaan dan prestasi atlet sepakbola baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola

Keterampilan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah direncanakan terhadap target atau sasaran yang ditentukan. Keterampilan dapat diketahui apabila seseorang telah melakukan aktivitas fisik seperti menembak, memanah, memukul, menendang atau melempar. Sebagaimana pendapat Widiastuti, yang menyatakan bahwa gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.¹ Dapat diartikan bahwa gerak keterampilan yaitu berfokus pada kebenaran gerak yang dilakukan, sedangkan keterampilan gerak adalah hasil dari keterampilan gerakan yang berfokus pada hasil yang dicapai.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa orang yang terampil mampu melakukan tugas gerakan secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif

¹ Widiastuti., *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015), h.233.

apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Harsono menyatakan bahwa meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.²

Hal tersebut diungkapkan pula oleh H.Y.S. Santosa Giriwijoyo bahwa penguasaan keterampilan kecabangan olahraga penting dimiliki anak-anak karena dapat menjadi alat untuk memelihara kesehatan dan kebugaran, disamping sangat penting sebagai alat sosialisasi diri anak-anak yang bersangkutan.³ Peran keterampilan gerak dasar sangat dibutuhkan anak/siswa pada awal pembelajaran gerak pada masa pertumbuhannya. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo lebih lanjut menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar adalah kemampuan mengenai, (membidik dan kena) titik sasaran di dalam jarak kemampuan maksimal gerak dasarnya. Di dalamnya sudah terdapat unsur keterampilan yaitu tepat mengenai titik sasaran dalam melakukan tugas gerak yang harus dilaksanakan.

Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menjaga agar gawang sendiri tidak

² Harsono, *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), h.57

³ H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), h.87.

kemasukan gol. Untuk mencapai hasil tersebut dibutuhkan kematangan strategi dan keterampilan pemain dalam permainan sepakbola. Pencapaian keterampilan teknik kecabangan dalam olahraga dinyatakan oleh H.Y.S. Santosa Giriwijoyo bahwa keterampilan teknik yang dimaksudkan disini ialah kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak keterampilan yang paling sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga itu.⁴

Salah satu faktor keterampilan utama untuk mencetak gol ke gawang lawan adalah keterampilan melakukan *shooting* ke gawang untuk menghasilkan gol sebagai tujuan utama dalam permainan sepakbola. Sebagaimana diungkapkan oleh Jhon D. Tenang bahwa *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper.⁵ Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Tendangan kearah gawang atau *shooting* adalah:

- 1) Ada awalan sebelum tendangan.
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.

⁴ *op.cit.*, h. 315.

⁵ Jhon D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, (Bandung: PT. Misan Pustaka, 2008), h. 84.

- 3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.⁶

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian punggung.

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 kaki menghadap 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 tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- 3) Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- 4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.

⁶ Sukadiyanto, *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik* (Bandung: Lubuk agung, 2011) h.90

5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.⁷



Gambar 2.1. Teknik Menendang Bola
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 25)

Para pemain sepakbola usia muda selalu agresif dalam bermain bola sehingga jarak untuk melakukan *shooting* selalu tidak diperhatikan jarak yang efektif dan ideal. Hal ini lebih lanjut diungkapkan oleh Robert Koger bahwa mengoper berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya. Keterampilan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper kepemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kerarah ke gawang tim lawan.⁸

Pencapaian hasil yang maksimal, maka perlu memperhatikan faktor pendukung lainnya seperti keterlibatan komponen kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar pemain yang melakukan aktivitas tendangan tersebut. Hal ini diungkapkan oleh Eric C. Batty bahwa penendangan bola adalah semacam kebiasaan yang setara dengan keahlian. Jika para pemain dalam *training* tidak terbiasa untuk menendang langsung dari jarak jauh,

⁷ Komarudin, *Kepelatihan olahraga* (Surabaya: Jati Ayu, 2011) h.100

⁸ Robert Koger, *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja* (Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi, 2007) h. 19.

mereka juga tidak akan melakukannya pada pertandingan.⁹ Malcolm Cook pada pernyataan lain dijelaskan bahwa banyak pemain mudah memiliki kebiasaan buruk sejak awal karier dalam hal menembak bola ke gawang, karena mereka percaya bahwa kekuatan lebih penting dari keakuratan. Akibatnya mereka menjadi terlalu bersemangat dalam dan bola tidak mengarah tepat ke target.¹⁰ Seorang pemain yang sudah mahir akan lebih mudah melakukan gerakan menendang bola dengan posisi tubuh tertentu tanpa mengalami hambatan berarti bila dibandingkan dengan pemain pemula. Seorang siswa atau pemain pemula hendaknya berlatih secara teratur teknik menendang bola dan posisi tubuh serta koordinasi gerakan dan keterlibatan komponen fisik penunjang lainnya. Lebih lanjut dijelaskan oleh Eric C.Batty:

Latihan menendang atau membawah bola tidak boleh dianggap sebagai sesuatu hal remeh. Walaupun sepakbola moderen lebih menonjolkan pada permainan tim yang kompak, dimana pertahanan yang bagaimanapun ketat masih bisa ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar daerah penalti. Hal ini disebabkan pertahanan para pemain malah menghalangi segi pandang penjaga gawang, dan tendangan-tendangan dari serangan seringkali mampu menyelusup baris pertahanan untuk akhirnya membuat gol terhadap gawang yang dipertahankan itu sendiri.¹¹

Umumnya untuk mencapai hasil maksimal dalam keterampilan *shooting* ke gawang selalu menggunakan punggung kaki bagian dalam.

⁹ Eric C.Batty, *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*, (Bandung: CV Pioner Jaya, 2011) h. 41.

¹⁰ Malcolm Cook, *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda* (Jakarta: PT.Indeks Permata Puri Media, 2013), h.51.

¹¹ Eric C.Batty, *Ibid*, h.9.

Suatu hasil tendangan ditentukan oleh ketenangan, kematangan dan keterampilan yang baik oleh seorang pemain sepakbola. Sebagaimana diungkapkan oleh Timo Scheunemann sebagai berikut:

- 1) Penting bagi pemain yang akan melakukan tendangan untuk memiliki *positive attitude* atau rasa *optimisme* yang tinggi tentang tendangannya. Pemain harus diajar untuk selalu percaya diri dan optimis saat melakukan tendangan.
- 2) Selain *positif attitude* pemain juga harus memiliki *aggressive attitude* atau watak keras saat melakukan *shooting*.¹²

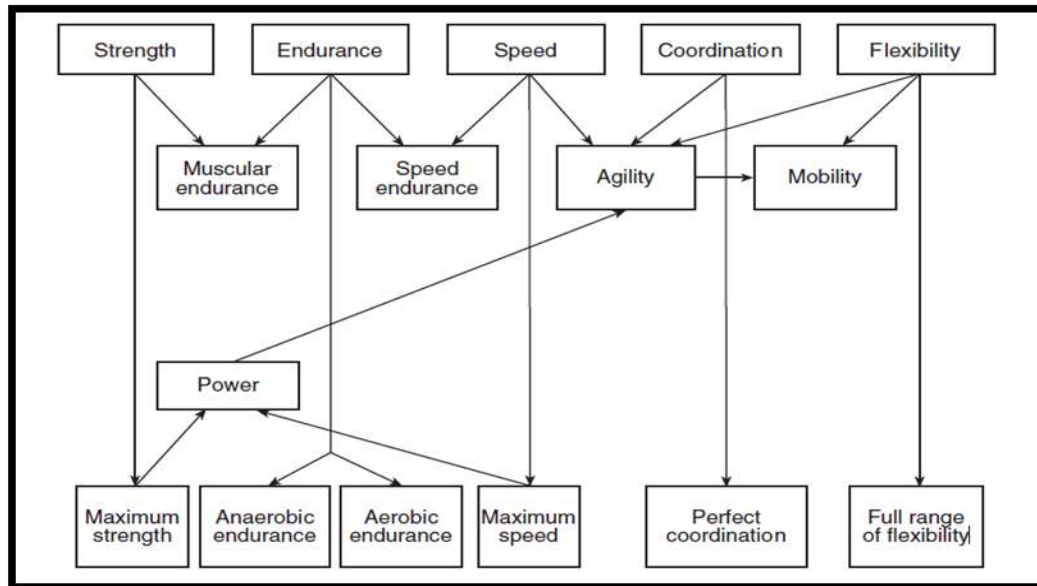
Oleh sebab itu melatar belakangi beberapa pendapat para ahli tersebut maka dalam penelitian ini yang dilihat dan diteliti adalah sejauh mana faktor Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kakidan percaya diri berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* ke gawang sesuai kriteria penilaian tes keterampilan melakukan *shooting* yang ditentukan.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola khususnya dalam keterampilan teknik *shooting* memerlukan banyak faktor yang menentukan antara lain : bakat, kondisi fisik, latihan yang terus menerus dan teratur. Diantara tiga faktor diatas yang sangat memberikan pengaruh terhadap prestasi sepakbola yaitu kondisi fisik yang baik seperti : kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen - komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu

¹² Timo Scheunemann, *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih* (Malang: Penerbit Dioma, 2005), h. 60.

istilah sendiri diantaranya, seperti daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.¹³ Lihat pada gambar berikut:



Gambar 2.2 Keterkaitan Antara Kemampuan Biomotor

Sumber: Tudor O. Boppa dan Carlo Buzzichelli *Periodization Training For Sport United States : Human Kinetics*, 2015

Daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen fisik lainnya. Setiap cabang olahraga yang memerlukan daya ledak. Secara fisik daya ledak merupakan produk dari kekuatan maksimum, kecepatan maksimum dan kelincahan. Dengan demikian pengertian dengan ilmu fisika ini mendefinisikan daya ledak sebagai

¹³ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* (Bandung: Lubuk Agung, 2011, h. 57

kemampuan otot mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat – singkatnya.

Salah satu komponen biomotor adalah daya ledak yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Bompa mengatakan dalam teks booknya :

*“Power is the product of two abilities strength and speed and is itself the ability to apply the highest force in the shortest time. Unlike power lifting, in which the athlete expresses (maximum) strength without time limitation, athletes in all other sports face time constraints in applying as much force as possible”.*¹⁴

Dapat diartikan daya ledak adalah produk dari dua kemampuan, yaitu kekuatan dan kecepatan, dan kemampuan sendiri adalah untuk menerapkan kekuatan tertinggi dalam waktu singkat. Tidak seperti kekuatan, di mana atlet melakukan kekuatan (maksimum) tidak mempunyai batas waktu, atlet di semua kendala waktu menghadapi olahraga dengan menerapkan kekuatan sebanyak mungkin.

Sedangkan menurut James Tangkudung mengatakan kekuatan disebut juga dengan kekuatan elastis yaitu tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan dan kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak disebut daya ledak.¹⁵ Dan diperkuat dengan pendapat *Nicholas Ratamess* daya ledak adalah *“assessed by the time needed to reach a threshold level of force or the*

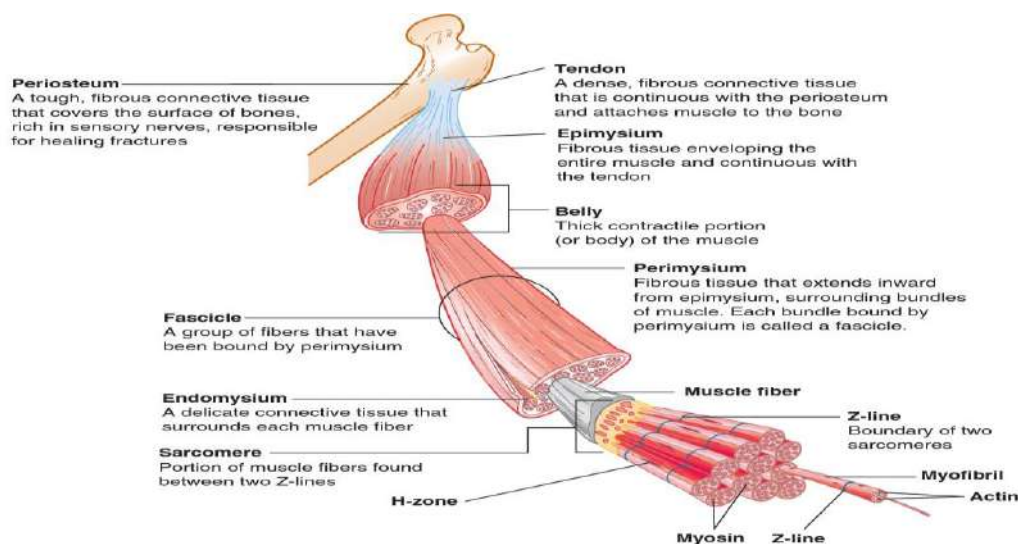
¹⁴ Tudor O.Bompa dan Carlo Buzzichelli, *Periodization Training For Sport (United States: Human Kinetics, 2015, h. 27*

¹⁵ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga dan Pembinaan Prestasi Olahraga*, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006)h.69

amount of force produced per second".¹⁶ Dapat diartikan bahwa waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat ambang batas tenaga atau jumlah tenaga maksimal yang dihasilkan dengan secepat mungkin (per detik).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot merupakan kecepatan kontraksi otot saat mengatasi beban secara eksplosif dengan waktu yang sesingkat - singkatnya.

Pada dasarnya otot merupakan alat gerak aktif, gerakan tersebut disebabkan karena kerjasama otot dan tulang. Otot kerangka tidak bekerja sendiri-sendiri tetapi dalam berkelompok untuk melaksanakan gerakan dari berbagai bagian kerangka. Untuk mengetahui bentuk struktur otot dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini :



Gambar 2.3. Struktur Otot

Sumber : Nicholas Ratamess Jr. *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. (USA: American College of Sports Medicine, 2012) h.259

¹⁶ Nicholas Ratamess, *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning* (USA: American College of Sports Medicine, 2012), h.13

Dan untuk mengetahui jenis serabut otot yang menggerakkan anggota tubuh dalam aktivitas olahraga menurut *Joanne Thatcher*, dikelompokkan menjadi dua golongan, adapun pernyataannya adalah sebagai berikut:

*“Muscle fibre type I. Muscle fibre type I is also known as ‘slow twitch’ or ‘red’ for reasons that will become apparent. This type of fibre regenerates, or re-synthesises, its ATP for muscular work via aerobic means, it needs oxygen to break down carbohydrate and fat, and Muscle fibre type II. Type II are the other extreme of fibre types whilst type I are known as slow twitch and red, type IIb fibres are known as ‘fast twitch’ and ‘white’. These fibres regenerate ATP anaerobically, which doesn’t need oxygen to break down carbohydrate .”*¹⁷

Untuk bisa otot bekerja dengan baik dibutuhkan energi yang berasal dari sumber makanan dalam bentuk karbohidrat, protein, dan lemak. Dalam sistem energi otot pada saat melakukan *shooting* yang dominan adalah sistem energi yang dinamakan dengan sistem ATP dan PC. Sukadianto dan Dangsina Muluk mendefenisikan ATP-PC adalah sebagai berikut:

*ATP (Adenosin triphosphate) yaitu senyawa kaya energi yang tersimpan dalam sel otot, merupakan bentuk energi kimia yang siap pakai untuk aktivitas otot yang pertama kali yang hanya mampu menopang kerja selama 5 detik. Sedangkan PC (Phospo Creatin) merupakan senyawa kaya energi dan berkaitan erat dengan ATP yang mampu memperpanjang kerja selama kira-kira sampai dengan 10 detik. Dan apabila kerja masih harus berlangsung lama maka dibutuhkan energi yang diperlukan yang dipenuhi oleh sistem glikolisis atau asam laktat (glikolisis anaerob), sistem ini akan mampu memperpanjang kerja selama kira-kira sampai dengan 120 detik.”*¹⁸

¹⁷ Joanne Thatcher et all, *Sport and Exercise Science* (British: Learning Matter,2010), h. 25

¹⁸ Sukadianto dan Dangsina Muluk, *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik* (Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011), h. 37

Dan dapat disimpulkan pada cabang olahraga sepakbola terkhusus *Shooting* menggunakan energi ATP-PC tidak mencapai energi glikolisis atau asam laktat, karena pada saat melakukan *shooting* diperkirakan hanya mempunyai fase beberapa second/detik disamping atlit menerima umpan atau menggiring bola sendiri.

Selain sistem energi, daya eksplosif otot dapat dibedakan pada sistem kerjanya yaitu siklik dan asiklik. Gerakan siklik adalah gerakan yang mengulang siklus dasar secara berulang kali, Sedangkan asiklik adalah gerakan yang ditandai oleh pengulangan tiga fase gerakan (fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase akhir).¹⁹

Untuk pencapaian hasil yang maksimal, seorang atlet tidak cukup sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatan saja, akan tetapi kekuatan daya ledak ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan. Maka metode latihan daya ledak tidak terlepas dari metode latihan kecepatan dan kekuatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sangat mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai.

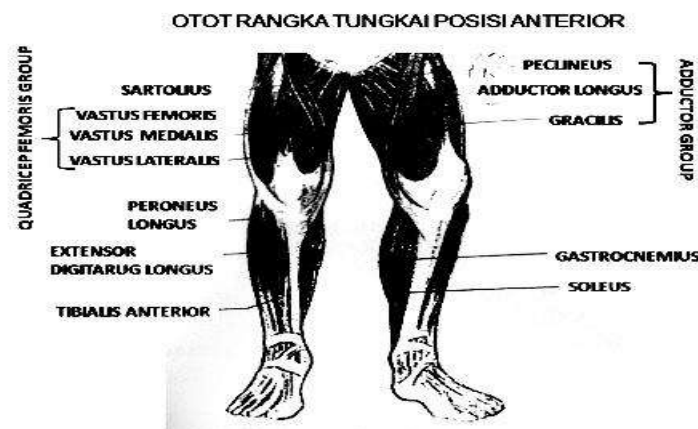
Hal ini terlihat dari jenis aktifitas permainan sepakbola yang melibatkan kerja kelompok otot - otot besar seperti pada otot - otot tungkai. Dalam permainan sepakbola selain komponen kekuatan otot anggota tubuh yang lain, kekuatan otot tungkai dan kecepatan maksimal sangat berperan penting pada aktifitas berlari, melakukan *shooting* ke gawang dan melompat dan lain

¹⁹ Syafruddin, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, (Padang: UNP Press Padang 2013). h.77.

sebagainya. James Tangkudung menyatakan bahwa kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dan kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak disebut daya ledak. Kekuatan seperti ini sangat diperlukan dalam nomor - nomor eksplosif seperti dalam lari sprint, lempar, lompat, memukul, menendang, dan gerak lain yang menggunakan kecepatan.²⁰

Dijelaskan lebih lanjut otot tungkai terdiri dari:

1. Otot tungkai atas bagian depan: Iliopsoas, tensor fascia lata, pectineus, sartorius, adduktor longus, gracilis, rektus femoris, vaktus lateralis, vaktus medialis
2. Otot tungkai atas bagian belakang: Glateus makximus, Adduktor magnus, Semimembranosus Semitendinosus, Biceps femoris, Gracilis, Vaktus lateralis, Glateus medius.
3. Otot tungkai bawah bagian belakang: Gastrocnemeus, Extensor digitorium brevis, Extensor digitorium halluces, Soleus.
4. Otot tungkai bawah bagian depan: Peroneus longus, Extensor digitorium longus, Tibialis anterior, Gastrocnemius, Soleus.²¹

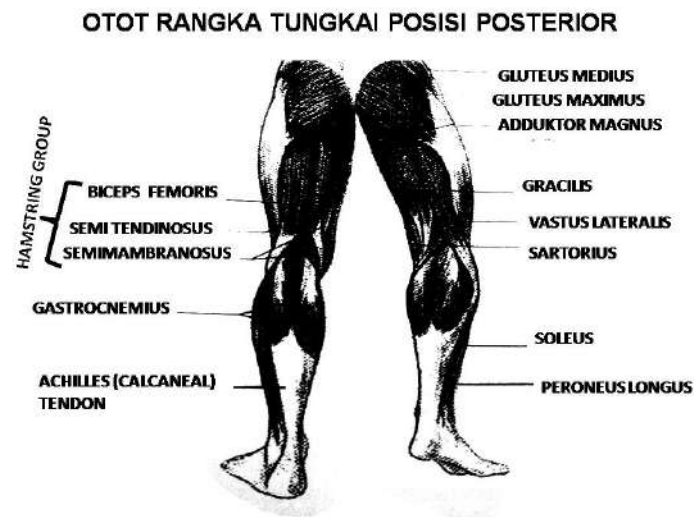


Gambar 2.4. Otot tungkai bagian depan (modifikasi).

Sumber : James Tangkudung, Ilmu Faal (Fisiologi), tahun 2006, h. 39

²⁰ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga* (Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012) h. 69

²¹ James Tangkudung, *Ilmu Faal (Fisiologi)*, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006), hh.39-40.



Gambar 2. 5. Otot tungkai bagian belakang (modifikasi).

Sumber: James Tangkudung, Ilmu Faal (Fisiologi), tahun 2006, h. 40.

Lebih lanjut menurut Syaifuddin bahwa fungsi umum otot adalah sebagai alat penggerak tubuh, termasuk anggota badan, usus, paru- paru dan lain- lain. Jaringan otot memiliki masa paling besar atau kira- kira 50% dari berat badan dan memiliki fungsi utama mengkerut dan memendek (kontraksi).²²

Tungkai yang dibentuk oleh tulang dan otot tersebut berfungsi sebagai alat penggerak atau pengungkit yang digunakan untuk mengatasi tahanan dan menambah kekuatan pada saat menendang bola. Tungkai juga merupakan suatu alat mekanik kerja yang sederhana selain berfungsi sebagai penyangga tubuh, dapat pula digunakan sebagai pengungkit untuk melakukan gerakan menendang bola. Giri Wiarto menyatakan bahwa:

²² Syaifuddin, *Anatomi Fisiologi* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2011), h.18.

Sistem muskuloskeletal terdiri dari sistem otot dan sistem rangka. Otot rangka merupakan otot lurik yang melekat pada tulang yang membentuk daging dari anggota badan. Susunan tulang merupakan salah satu unsur sistem penegak. Tulang manusia dihubungkan dengan tulang yang lain melalui sendi. Otot merupakan alat gerak aktif dan susunan tulang atau kerangka merupakan alat gerak pasif.²³

Bedasarkan peran dan kapasitas tungkai dalam keterampilan gerak olahraga ditentukan oleh masa otot pada tungkai karena anatomi tungkai cenderung lebih stabil dan susunan rangkanya yang berat sehingga membutuhkan penyerapan tenaga yang lebih banyak selama bergerak dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Seperlima bagian dari otot dapat memperpanjang (relaksasi) dan memperpendek bentuknya (menguncup) dengan kata lain dapat berkontraksi.

Dengan demikian bila seseorang menggerakkan tungkainya pada derajat tertentu dapat menghasikan kekuatan atau tenaga dari hasil kerja otot, dan persendian. Hal ini dapat terjadi pada gerakan tungkai disaat hendak melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Gerakan melakukan *shooting* ke gawang adalah satu mata rantai gerakan yang mengkombinasikan keterampilan pemain dan kekuatan serta komponen fisik lainnya sebagai pendukung berhasil tidaknya suatu keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola. Hal ini lebih lanjut dinyatakan oleh Marta Dinata.

²³ Giri Wiarto, *Fisiologi Dan Olahraga*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013) h. 51

Menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta keterampilan. Tujuan ini adalah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol. Ada tiga macam cara menendang yang lazim dilakukan, yaitu dengan punggung kaki (kaki muka penuh), dengan bagian dalam kaki, dan dengan kaki bagian luar.²⁴

Pada umumnya seorang pemain sepakbola dengan postur tubuh yang sedang atau pendek memiliki struktur dan serabut otot tungkai yang cenderung pendek dan kuat pada saat terjadi kontraksi otot pada aktifitas kerjanya bila dibandingkan dengan seorang pemain sepakbola yang berpostur jangkung. Hal ini diakibatkan karena orang yang berpostur tinggi atau jangkung memiliki struktur serabut otot tungkai yang panjang namun tidak besar sehingga kontraksi otot tidak seideal orang yang berpostur sedang atau pendek.

3. Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai gerakan dengan cepat dan efektif pada aktifitas olahraga pada umumnya. Toho Cholik Mutohir dkk menyatakan bahwa hampir semua kegiatan olahraga membutuhkan koordinasi, koordinasi mata kaki, koordinasi mata tangan, misalnya permainan melempar dan menangkap bola, menendang dan memberhentikan bola, serta memantulkan bola ke tembok atau lantai.

²⁴ Marta Dinata, *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*, (Jakarta: CV. Cerdas Jaya, 2007), h.22

Seorang pemain sepakbola yang handal dan bermutu akan membutuhkan keterampilan khusus. Keterampilan tersebut meliputi berbagai teknik dasar permainan sepakbola seperti kemahiran individu dalam melakukan gerakan menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan yang terpenting adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan berbagai gerak tersebut dalam menguasai dan mengendalikan bola. Faktor- faktor penting inilah yang sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki koordinasi mata dengan kaki yang baik melindungi bola dari sergapan lawan sebaik mungkin. Koordinasi Mata-Kaki dianggap penting dan wajib dimiliki guna menunjang aktifitas dalam permainan sepakbola yang dijalaninya. Kemahiran dan keterampilan pemain untuk menguasai bola secara baik dapat dikembangkan dengan metode latihan koordinasi mata kaki. Sebagaimana dinyatakan oleh Sukadiyanto dan Dangsina Muluk bahwa, Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan.²⁵ Untuk itu dengan meningkatkan kemampuan koordinasi maka kaki dapat pula meningkatkan kemampuan lainnya.

Koordinasi Mata-Kaki merupakan unsur yang sangat penting untuk proses gerakan motorik dalam penampilan olahraga seperti gerakan

²⁵ Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *op. cit.*, h.148.

menguasai bola dan melakukan tembakan kearah gawang untuk mencetak gol. Hal ini lebih lanjut menyatakan bahwa :

Komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler. Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerakan yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak ditimbulkan oleh kontraksi otot dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf.²⁶

Manfaat utama dari koordinasi terutama Koordinasi Mata-Kakipada seorang pemain sepakbola adalah bagaimana merasakan dan menguasai bola secara terampil serta dapat mengkoordinasikan beberapa rangkaian gerakan misalnya menghentikan bola, menguasai, dan melakukan gerakan *shooting* bola dalam suatu rangkaian gerakan secara cepat tanpa terpisah gerakan tersebut.

Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Pada koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri. Ciri- cirri orang yang memiliki koordinasi intramuskuler baik, dalam melakukan gerakan serasi, tepat, ekonomis, dan efektif. Sedangkan pada koordinasi intermuskuler melibatkan efektivitas otot-otot yang bekerja sama dalam penampilan satu gerak, sehingga dalam koordinasi intermuskuler kinerjanya tergantung dari interaksi beberapa otot .²⁷

Dari uraian tersebut terlihat bahwa seseorang dengan Koordinasi Mata-Kakiyang baik dapat melakukan suatu gerakan dengan menggunakan

²⁶ *Ibid.*, h.150.

²⁷ *Ibid.* h. 150

seluruh tubuh secara efektif, terampil dan tangkas. Ketangkasan seseorang adalah gabungan dari beberapa koordinasi komponen kondisi fisik seorang pemain sepakbola, salah satunya adalah koordinasi mata kaki. Salah satu gambaran untuk mengetahui kemampuan koordinasi diuraikan oleh Ricky Wirasmita bahwa kemampuan untuk bergerak dengan baik pada seseorang tergantung perpaduan sistem syaraf antara aspek sensorik dan motorik secara efektif, dapat mengacu pada pengembangan secara spesifik menyerupai model koordinasi gerakannya.

Demi meningkatkan kemampuan penguasaan bola oleh pemain metode atau cara untuk menghasilkan kemampuan tersebut salah satunya dengan melakukan latihan koordinasi mata kaki. Kadang kala latihan Koordinasi Mata-Kakikurang maksimal diterapkan dalam latihan untuk meningkatkan teknik penguasaan bola dan hanya sedikit waktu yang diberikan untuk melakukan latihan tersebut, bahkan ada jarang melakukan latihan itu. Namun Koordinasi Mata-Kakipenting guna mengasah kemampuan olah bola dalam permainan sepakbola maka perlu adanya perhatian khusus dalam berlatih. Seperti halnya bintang- bintang sepakbola dunia Ronaldinho, Lionel Messi, Neymar JR dan Crintiano Ronaldo mereka mempunyai Koordinasi Mata-Kakiyang luar biasa dan kemampuan penguasaan bola yang baik.

Sekian banyak tes keterampilan dasar bermain sepakbola yang dibuat oleh para pakar, sepakbola pasti tidak terlepas dari item tes ketampilan

keterampilan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Keterampilan dasar *shooting* merupakan keterampilan seorang pemain dengan sekali sentuhan *shooting* ke gawang untuk mencetak sebuah gol. Koordinasi Mata-Kakisalah satu faktor penting untuk membantu seorang pemain sepakbola untuk meningkatkan keterampilan penguasaan bola yang optimal.

4. Percaya Diri

Manusia merupakan makhluk yang unik dibandingkan dengan makhluk spesies lainnya, seperti hewan. Dibandingkan dengan hewan, manusia lebih bergantung pada faktor psikologis. Manusia memiliki kemampuan berfikir konseptual, dan berkomunikasi dengan menggunakan simbol - simbol untuk mengungkapkan keinginan dan perasaan. Begitu juga halnya tingkah laku manusia, tingkah laku manusia bersifat kompleks. Dan untuk memahami kepribadian harus mampu mengapresiasi tentang kompleksitas tingkah laku manusia. Seringkali perilaku muncul disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu contohnya adalah rasa percaya diri.

Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Menurut Britton W. Brewer percaya diri adalah:

“the belief that one has the internal resources, particularly abilities, to achieve success. Self-confidence is rooted in beliefs and

*expectations, and although there are multiple definitions of self-confidence, they all refer to individuals' beliefs about their abilities and/or their expectations about achieving success based on these abilities"*²⁸

Dapat diartikan bahwa percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri bahwa memiliki kekuatan dalam diri sendiri, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan. Percaya diri berasal pada keyakinan dan harapan, dan dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan keyakinan individu tentang kemampuan mereka dan atau harapan untuk mencapai keberhasilan berdasarkan kemampuan pada diri sendiri.

Sedangkan menurut Saranson didalam Komarudin kePercayaan Diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan dan sukses.²⁹ Dan dapat disimpulkan bahwa kePercayaan Diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih kesuksesan serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Dalam upaya pencapaian prestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Ini sesuai dengan pendapat Keith F. Bell yang menegaskan bahwa ke Percayaan Diri dikarakterkan dengan ekspektasi yang tinggi akan kesuksesan. Ia melibatkan pikiran dan gambar

²⁸ Britton W. Brewer, *Sport psychology* (USA: Department of Psychology Springfield College, 2009), h.51

²⁹ Saranson didalam Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: Remaja Rosda Karya), h .69

yang merefleksikan keyakinan bahwa anda memiliki kapasitas untuk melakukan aksi – aksi yang dibutuhkan untuk sukses.³⁰

Percaya diri atau *self-confidence* merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Kepercayaan Diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.³¹ Mempunyai percaya diri yang besar memungkinkan seseorang belajar berdasarkan pengalaman sehingga ia dapat menanggulangi tantangan dasar kehidupan, belajar membuat keputusan dan mengelola perubahan. Percaya diri juga memberikan suatu keberanian untuk memiliki semangat.

Ibrahim Elfiki berpendapat tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dibawah bayang – bayang orang lain, ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui.³² Percaya diri yang dimiliki seseorang apabila tinggi akan membuat selalu menerima dirinya sendiri apa adanya, menghargai dirinya sebagai makhluk manusia. Juga ia dapat menerima tanggung jawab dan mempunyai perasaan untuk mengendalikan

³⁰ Keith F. Bell, *Berpikir Juara*. (Jakarta: Satlak Prima Utama Muda, 2011), h.166.

³¹ Komarudin, *Psikologi Olahraga Edisi Revisi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h.67

³² Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif*. (Jakarta: Zaman, 2008), h. 54.

setiap bagian dari kehidupan. Orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi juga akan mempunyai rasa toleransi dan menghormati semua orang.

Mempunyai percaya diri yang besar memungkinkan seseorang belajar berdasarkan pengalaman sehingga ia dapat menanggulangi tantangan dasar kehidupan, belajar membuat keputusan dan mengelola perubahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Scheuneman yang berpendapat kePercayaan Diri dibangun diatas bukti keberhasilan yang nyata.³³ Percaya diri atau *self-confidence* merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

Rasa percaya diri bukan dengan memberi kompensasi suatu kelemahan kepada kelebihan, namun bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya.³⁴ Percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri.³⁵ Persepsi diri erat hubungannya dengan kepercayaan diri. Orang yang kurang percaya diri biasanya mempersepsikan dirinya lebih rendah dari

³³ Timo Scheuneman, *op. cit.*, h. 95.

³⁴ Hendra, Wijaya. *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri* (Yogyakarta: Araska, 2016), h.53

³⁵ Apta Mylsidayu, *Psikologi Olahraga*.(Jakarta, PT Bumi Aksara, 2014).h. 103.

kemampuannya, akibatnya tidak dapat mencapai prestasi tinggi, kemudian persepsi diri juga berkaitan dengan perasaan untuk menghargai diri sendiri.

Jika rasa percaya diri seorang pesepakbola telah tumbuh, maka dirinya akan memberikan nilai (harga) pada gambaran diri yang telah dirasakan pesepakbola tersebut. Pemberian harga atas kemampuan dirinya diletakkan berdasarkan kepercayaan pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Selanjutnya, nilai atau penghargaan diri ini akan meneguhkan gambaran tentang nilai-nilai fisik maupun rohani (mental) yang mengacu pada diri atlet itu sendiri. Hal inilah yang menyebabkan tumbuhnya konsep diri atlet tersebut dalam kapasitasnya sebagai pesepakbola.

Kepercayaan dengan kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik sebagaimana yang diinginkan, akan dirasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki rasa percaya diri yang optimal. Kepercayaan dengan kemampuan ini meliputi pula kesanggupan untuk mengontrol diri atau mengendalikan perilaku dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk maksud keseluruhan proses *self efficacy* tersebut merupakan konsep kognitif atau melalui mekanisme kognitif. Hal tersebut sependapat dengan pernyataan bahwa percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu.³⁶

³⁶ Widya A Djumidar Mochamad dkk, *Psikologi Olahraga*. (Jakarta: CV Gramada Offset, 2012). h.100.

Husdarta menyatakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri.³⁷ Percaya diri dapat membuat seorang atlet mampu membebaskan diri dari tekanan-tekanan yang dihadapi dalam aktivitas olahraga. Seorang atlet yang memiliki percaya diri yang optimal, akan tetap dapat menemukan dirinya sendiri meskipun ia sedang dalam tekanan. Pernyataan ini mengandung arti bahwa meskipun dalam keadaan kritis baik dalam hal ketinggalan skor maupun dalam menghadapi gejala yang kurang baik dari penonton, seorang atlet tenis yang memiliki rasa percaya diri yang optimal akan mampu mengatasi semua permasalahan tersebut. Atlet tersebut akan tenang dan senantiasa berkonsentrasi tanpa merasa terganggu dengan keadaan yang demikian kritis. Sehingga bilamana keterampilan atlet tersebut lebih baik dibandingkan lawannya, maka ia akan memenangkan pertandingan tersebut.

Dari pendapat para ahli tersebut di atas, maka yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini dirumuskan sebagai perasaan orang dalam meyakini diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan merealisasikan harga diri dan kemampuan membangun gambaran diri dalam usaha meningkatkan prestasi. Apabila percaya diri seorang atlet bagus maka atlet tersebut dalam melakukan *shooting* akan maksimal. Sebaliknya,

³⁷ Husdarta, *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2010), h.92.

apabila seorang atlet kurang memiliki percaya diri, maka atlet dalam melakukan *shooting* tidak akan maksimal, bola tidak membobol gawang, tidak memiliki kePercayaan Diri saat melakukan eksekusi penalti dan memanfaatkan bola mati, dan tidak percaya diri untuk melakukan tendangan jarak jauh.

Menurut Keith F. Bell kePercayaan Diri membangkitkan emosi - emosi positif, kesenangan, antusiasme, dan keriang yang mendampingi kePercayaan Diri dalam melakukan suatu performa akan memotivasi atlet untuk melakukan aksi yang leluasa, kuat, cepat dan mengalir.³⁸ Maka atlet akan lebih merasa tenang dan rileks ketika menghadapi situasi apapun.

Dalam olahraga aspek psikologi percaya diri sangat lah mempengaruhi. Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju dalam prestasi, karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Atlet yang memiliki kePercayaan Diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik.

Untuk menumbuhkan kePercayaan Diri yang proposional, maka individu harus di mulai dari dalam diri sendiri. Percaya diri juga dipengaruhi dengan beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan

³⁸ Keith F. Bell, *Berfikir Juara* (Jakarta: Satlak Prima Utama Muda, 2011), h. 167

pendidikan.³⁹ Hal ini sangat penting mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialami. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seorang sehingga terjadi pembentukan rasa percaya.

Mengingat betapa pentingnya kePercayaan Diri seseorang atlet dalam melakukan aktifitas *shooting*, maka dapat dikatakan bahwa percaya diri merupakan komponen yang sangat penting dalam pengembangan psikologi atlet khususnya atlet sepakbola. Dalam hal ini dibutuhkan rasa percaya diri yang tinggi pada saat melakukan *shooting*. Berdasarkan uraian di atas rasa percaya diri sangat perlu diperhatikan khususnya dalam pengembangan keterampilan *shooting* yang maksimal.

Kurang percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi, kurang percaya diri berarti meragukan kemampuannya sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu melakukan gerakan ataupun menghadapi perlombaan, sehingga ketegangan tersebut adalah langkah awal mewujudkan kegagalan atau kekalahan. Sebaliknya, rasa percaya diri yang berlebih juga dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan.

Kegagalan-kegagalan yang dialami atlet yang kurang percaya diri akan mudah menimbulkan rasa putus asa, dan apabila dituntut untuk mencapai

³⁹ M.Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) h.37

prestasi yang lebih tinggi tetapi tidak berhasil, maka akan dapat menyebabkan timbulnya frustrasi.⁴⁰ Dan menurut Singer didalam Sudibyo setyobroto untuk menghadapi atlet yang kurang percaya diri pada diri sendiri (*Lack of Confidence*), pelatih dapat membantu atlet merasakan identitas dirinya (*Sense Of Identity*), yaitu lebih memahami keadaan yang terjadi pada dirinya, dan maka dari itu perlu ditanamkan kepada atlet bahwa percaya diri yang sebenarnya untuk menghindari hal yang merugikan bagi diri mereka sendiri.⁴¹ Dan untuk menumbuhkan rasa percaya diri atlet, seorang pelatih mempunyai pengaruh kuat untuk menunjang faktor psikologi atlet. ini sesuai dengan pernyataan Oleguer Camerino, Marta Castaner and Teresa M. Anguera dalam teks book yang berbunyi :

“This is important because the communication between a coach and his or her team enables the former to show leadership in both training and competitive contexts, and this can have a direct effect on the team in terms of motivation, self-confidence and selfesteem, thereby fostering improved performance.”⁴²

Dan dapat diartikan bahwa peran pelatih dalam pengembangan psikologi atlet sangatlah penting. Ini sangat memberikan pengaruh langsung terhadap atlet itu sendiri. maka dari itu peran pelatih sangat dibutuhkan untuk mengembangkan mental percaya diri, harga diri dan memotivasi atlet untuk meningkatkan performa atlet.

⁴⁰ Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta: Percetakan Solo, 2001) h.72

⁴¹ Singer dalam Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta: Percetakan Solo, 2001) h.73

⁴² Oleguer Camerino, Marta Castañer and Teresa M. Anguera, *Mixed Methods Research in the Movement sciences* (New York,2012), h.193

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada atlet perlu dukungan dari pelatih, keluarga, dan orang-orang sekitarnya agar atlet merasa yakin akan kemampuannya. Dan untuk menunjang Keterampilan *shooting* yang maksimal dalam permainan sepakbola, rasa percaya diri sangat diperlukan agar prestasi yang diinginkan mudah tercapai.

Dapat disimpulkan dari berbagai uraian-uraian sebelumnya bahwa keterampilan *shooting* ke gawang sangat dipengaruhi oleh rasa percaya diri.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan ini adalah Tesis yang ditulis oleh

1. Mahardika Bayu (2012) yang berjudul "*Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Tembakan Penalti Pada Peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2Ngaglik*" Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap keterampilan tembakan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan tembakan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tembakan

penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan tembakan penalti dengan F hitung $11,969 > F$ tabel $(4,41)$.

2. Penelitian Said (2009) yang berjudul "*Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang pada Siswa SSB IM Purwokerto Usia 12-14 Tahun*". Analisis data menggunakan uji korelasi dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian a) ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan keterampilan menendang bola ke gawang dengan hasil koefisien korelasi $0,454$ lebih besar dari batas penolakan r tabel $5\% = 0,361$. b) ada hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menendang bola ke gawang dengan koefisien korelasi $0,383$ lebih besar dari batas penolakan r tabel $5\% = 0,361$ secara murni $0,090$. Dari hasil tersebut disimpulkan tidak ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *shooting*. d) ada hubungan antara koordinasi, kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan keterampilan *shooting* yaitu sebesar $14,579$. Adapun sumbangan yang diberikan koordinasi dengan keterampilan *shooting* sebesar $62,21\%$. Sumbangan yang diberikan oleh kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* sebesar $34,13\%$. Sumbangan yang diberikan oleh kecepatan dengan keterampilan *shooting* sebesar $3,66\%$. Dan sumbangan yang diberikan dari koordinasi, kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan keterampilan *shooting* sebesar $54,2\%$.

C. Kerangka Teoretik

1. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Keterampilan *shooting* Bola

Untuk memperoleh penguasaan keterampilan gerak teknik yang baik dalam sepakbola terutama dalam teknik menendang didukung oleh latihan dan pembelajaran yang baik dan benar karena penguasaan keterampilan gerak hanya dapat diperoleh melalui pelaksanaan gerak dengan program pembelajaran keterampilan gerak dan latihan yang terencana, sistematis dan berkelanjutan. dengan latihan seorang pemain mendapatkan pengalaman gerak dan biasa melakukan gerakan yang benar.

Daya ledak adalah komponen yang tidak dapat diabaikan dalam aktivitas gerak seperti tembakan ke gawang dalam permainan sepakbola dan sepakbola. Selain dari itu daya ledak ini merupakan salah satu komponen kondisi fisik dalam keterampilan gerak seseorang pada saat latihan serta dalam sebuah pertandingan. Daya Ledak Otot Tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk melontarkan beban secara cepat dan maksimal. Berdasarkan pemikiran tersebut di atas, maka diduga Daya Ledak Otot Tungkai ada pengaruhnya dengan keterampilan *shooting* bola.

2. Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan *shooting* Bola.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang guna mengontrol gerak tubuh, dengan tingkat koordinasi yang dimiliki oleh seseorang, maka orang tersebut mampu untuk melakukan gerakan-gerakan secara efisien.

Koordinasi mata dan kaki merupakan elemen yang terdapat dalam menendang bola. Mata melihat arah sasaran dan ke arah mana bola yang akan ditendang, sedangkan kaki sebagai alat untuk melakukan gerakan-gerakan dalam menendang bola. Koordinasi dengan keterampilan tendangan dikaitkan dengan keterpaduan antara gerak kaki, mata dan didukung oleh kemampuan intelegensi untuk melakukan olah gerak sesuai dengan situasi yang mempengaruhinya. dan tanpa ditunjang koordinasi yang baik, maka atlet atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta tidak akan dapat melakukan gerakan menendang bola dengan baik.

Kemampuan koordinasi mata-kaki dalam keterampilan *shooting* bola pada permainan sepakbola adalah koordinasi yang merupakan gabungan antara gerakan kaki kiri atau kanan, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki, yang disinkronkan dengan mata sebagai indera penglihatan, selain dukungan intelegensi untuk mengambil keputusan saat *shooting*.

Pemain yang mempunyai koordinasi mata-kaki sangat mudah mengarahkan atau menempatkan pergerakan bola ke berbagai arah. Hal tersebut memperjelas bahwa koordinasi mata-kaki mampu menciptakan keterpaduan pergerakan kaki dengan mata dalam keterampilan menendang bola (*shooting*) ke berbagai arah secara efektif dan efisien. Berdasarkan uraian tersebut maka, diduga koordinasi mata-kaki mempunyai pengaruh positif dengan keterampilan *shooting*.

3. Pengaruh Percaya Diri terhadap Keterampilan *shooting* Bola

Percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang akan dilakukannya. Kepercayaan Diri sangat berpengaruh pada kemampuan *shooting* dalam hal ini keterampilan *shooting* bola, karena untuk melakukan keterampilan *shooting* bola dibutuhkan suatu kepercayaan dari dalam diri, bahwa dengan melakukan keterampilan *shooting* bola dapat mempersulit lawan dalam menahan bola. Selanjutnya seorang atlet meragukan kemampuannya karena berada dalam situasi yang terkekang atau dipengaruhi oleh orang lain bahkan percaya diri yang berlebihan juga dapat mempengaruhi permainan karena kurang ada kontrol dari dalam diri atlet. Oleh sebab itu untuk melakukan keterampilan *shooting*

bola dengan tepat maka seorang atlet harus mempunyai percaya diri yang positif dalam diri.

Dalam melakukan keterampilan *shooting* bola pada saat bertanding berarti atlet sudah berlatih berulang-ulang dan sudah konsisten dengan rangkaian *shooting* tersebut, dan apabila ditambahkan dengan kePercayaan Diri yang baik maka bola yang ditendang oleh pemain akan mempersulit lawan dalam melakukan block.

Pendapat di atas jelas bahwa dalam permainan sepakbola seorang atlet tidak akan melakukan keterampilan *shooting* bola dengan baik tanpa didukung oleh percaya diri, karena dengan percaya diri, penendang akan melakukan *shooting* bola tanpa ada keraguan dari dalam diri maupun dari luar diri. Maka diduga percaya diri berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* bola.

4. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Percaya Diri

Daya Ledak Otot Tungkai diperlukan untuk melakukan *shooting* dengan terampil, tidak begitu mudah karena kebanyakan pemain sepakbola melakukan *shooting* tidak menghasilkan gol. Dalam meningkatkan keterampilan *shooting* ke gawang, maka dibutuhkan faktor-faktor yang menunjang. Faktor-faktor yang menunjang tersebut antara lain: penguasaan teknik, taktik, mental dan yang sangat pentingnya adalah kemampuan fisik dalam hal ini merupakan Daya Ledak Otot

Tungkai. Daya Ledak Otot Tungkai merupakan suatu kemampuan kontraksi maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot yang bekerja melawan tahanan sebagai daya penggerak setiap aktifitas fisik. Sedangkan latihan mental di dalamnya adalah percaya diri guna meyakinkan atlet dalam melakukan aktivitasnya.

Kepercayaan Diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Atlet yang memiliki Kepercayaan Diri berarti atlet dapat melakukan tugas - tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh berbagai kompetensi dan keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental. Dalam melakukan keterampilan *shooting* bola seorang atlet harus memiliki kepercayaan diri, selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik untuk memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dengan Daya Ledak Otot Tungkai yang baik maka dirinya mampu melakukan keterampilan *shooting* bola dengan baik. Berdasarkan penjelasan di atas maka diduga bahwa Daya Ledak Otot Tungkai dapat mempengaruhi percaya diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada atlet perlu dukungan dari pelatih, keluarga, dan orang-orang sekitarnya agar atlet

merasa yakin akan kemampuannya. Dan untuk menunjang hasil sepakbola maksimal rasa percaya diri sangat diperlukan agar prestasi yang diinginkan mudah tercapai.

5. Pengaruh Koordinasi Mata-Kakiterhadap Percaya Diri

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Sedangkan percaya diri mampu mendorong setiap pemain untuk dapat bertindak dengan tepat saat menggunakan suatu gerakan. Ketika rasa percaya diri mulai timbul maka pemain akan lebih merasa mampu dan yakin dalam melakukan keterampilan yang di hadapi.

Seorang atlet sepakbola yang memiliki Koordinasi Mata-Kakiyang baik akan melakukan suatu rangkaian gerakan dengan tepat ditambah dengan percaya diri yang baik pula maka rangkaian gerakan tersebut akan dilakukan terus menerus dengan konsisten dan terampil. Dengan demikian, diduga bahwa Koordinasi Mata-Kakidapat mempengaruhi percaya diri.

6. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Koordinasi mata kaki

Daya ledak adalah komponen yang tidak dapat diabaikan dalam aktivitas gerak seperti tembakan ke gawang dalam permainan sepakbola. Sedangkan Koordinasi Mata-Kaki adalah kerjasama antara susunan saraf mata kaki dalam menyelesaikan tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan efisien melalui perantaraan sistem saraf pusat. Mata menerima rangsangan kemudian dikirim ke saraf pusat, dari saraf pusat rangsangan diolah dan kemudian kaki bekerja sesuai dengan hasil proses dari saraf pusat (otak).

Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai koordinasi mata – kaki yang baik maka, akan menghasilkan *feeling* yaitu kapan bola harus dtendang dan akurasi yang baik sehingga bola dapat diarahkan dengan mudah pada bidang sasaran. Sedangkan Daya Ledak Otot Tungkai untuk mengontrol kuat dan lemahnya suatu tendangan sehingga memudahkan seseorang untuk melakukan tendangan dengan cepat, kuat, dan tepat. Berdasarkan penjelasan tersebut maka diduga Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh pada koordinasi mata kaki.

D. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
2. Koordinasi mata-kaki (X_2) berpengaruh langsung terhadap keterampilan shooting sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
3. Percaya diri (X_3) berpengaruh langsung terhadap keterampilan shooting sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
4. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
5. Koordinasi Mata-Kaki(X_2) berpengaruh langsung terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
6. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap Koordinasi Mata-Kaki(X_2) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan jawaban yang akurat secara ilmiah tentang ada atau tidaknya pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya Diri terhadap Keterampilan *Shooting* pada atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

Secara lebih spesifik penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung, serta seberapa besar pengaruh tentang:

1. Pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
2. Perpengaruh langsung Koordinasi Mata-Kaki(X_2) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta
3. Pengaruh langsung Percaya diri (X_3) terhadap kemampuan keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

4. Pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
5. Pengaruh langsung Koordinasi Mata-Kaki(X_2) terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
6. Pengaruh langsung Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Koordinasi Mata-Kaki(X_2) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian:

Penelitian ini dilakukan di Stadion Sepak Bola Sekolah Ragunan beralamat : Jl. Ragunan, Jakarta Selatan.

2. Waktu penelitian:

Waktu pelaksanaan Penelitian dibagi menjadi dua tahap, yaitu: tahap pertama pengajuan proposal pada bulan Mei 2017. Tahap kedua pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Juni-July 2017, data yang terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data, hingga penarikan kesimpulan dan penyelesaian penelitian secara keseluruhan.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis jalur (*Path Analysis*) yang digunakan untuk mempelajari hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel tak bebas.⁴³ Analisis jalur berguna untuk menjelaskan proses yang bersifat kausal dengan menggunakan data kuantitatif yang bersifat korelasional.⁴⁴ Selain itu analisis jalur juga dipakai dalam menganalisis pola hubungan antar variabel untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas (eksogen) terhadap variabel terikat (endogen).⁴⁵ Teknik analisis jalur ini dapat digunakan untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antara Daya Ledak Otot Tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

Pengaruh langsung adalah pengaruh eksogen terhadap variabel endogen tanpa melalui variabel eksogen lagi. Sedangkan pengaruh tak langsung adalah pengaruh dimana variabel eksogen yang mempengaruhi variabel endogen melalui variabel lain yang disebut variabel intervening.

⁴³ Kadir, *Statistika Terapan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h. 239

⁴⁴ Sandjojo, Nidjo. *Metode Analisis Jalur (Path Analysis) dan Aplikasinya* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2011), h. 11

⁴⁵ Riduwan dan Kuncoro Engkos A, *Cara Menggunakan Dan Memaknai Path Analysis (Analisis Jalur)* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 2

Adapun pengaruh total adalah gabungan antara pengaruh langsung dan pengaruh tak langsung.⁴⁶

Penelitian ini mengkaji empat variabel, terdiri dari tiga variabel eksogen dan satu variabel endogen. Adapun dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

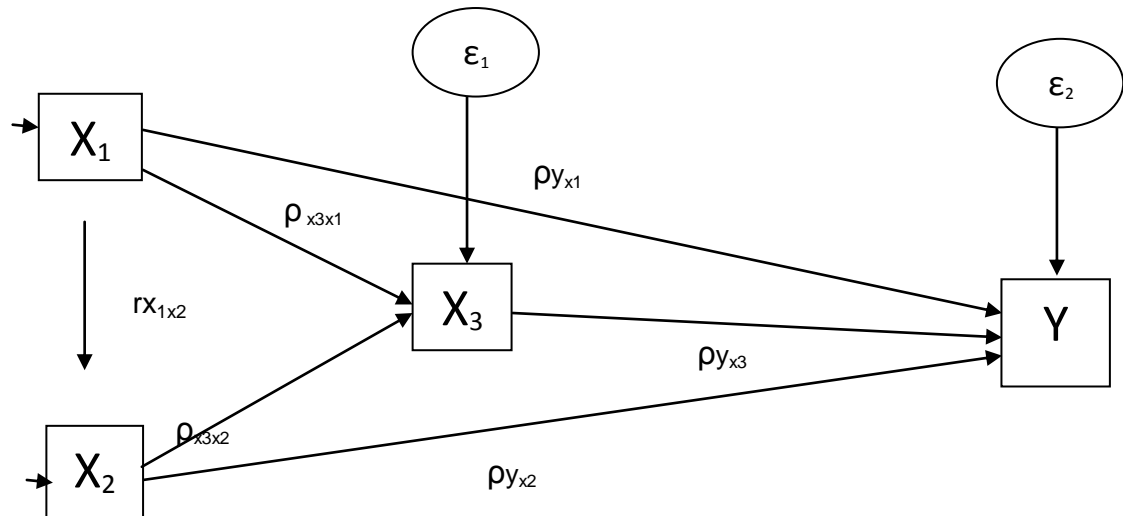
1. Variabel eksogen (variabel bebas/intervening),⁴⁷ yakni variabel yang tidak diprediksi oleh variabel lain dalam model. Variabel eksogen dikenal juga sebagai independent variabel. Dalam penelitian ini variabel eksogennya adalah Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Koordinasi Mata-Kaki(X_2) dengan variabel intervening percaya diri (X_3).
2. Variabel endogen (variabel terikat),⁴⁸ yakni variabel yang diprediksikan oleh satu atau beberapa variabel yang lain dalam model. Variabel endogen dikenal juga sebagai dependent variabel. Dalam penelitian ini variabel endogen adalah keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y).

⁴⁶ Kadir, *op. cit.*, hh. 247-248

⁴⁷ Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi (Jakarta: Program Pascasarjana UNJ, 2012), h. 46

⁴⁸ *Ibid*

Adapun model konstelasinya adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Model Konstelasi antara Variabel X_1 , X_2 , X_3 , terhadap Y
 Sumber: Riduwan dan Kuncoro Engkos A, *Cara Menggunakan dan Memaknai Path Analysis (Analisis Jalur)* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 129

$$X_3 = \rho_{x3x1} X_1 + \rho_{x3x2} X_2 + \rho_{x3} \epsilon_1$$

Keterangan :

X_1 : Daya Ledak Otot Tungkai

X_2 : Koordinasi Mata-kaki

X_3 : Percaya diri

Y : Keterampilan *shooting*

ρ_{y1} : Koefisien Jalur YX_1

ρ_{y2} : Koefisien Jalur YX_2

ρ_{y3} : Koefisien Jalur YX_3

ρ_{x3x1} : Koefisien Jalur X_3X_1

ρ_{x3x2} : Koefisien Jalur X_3X_2

$r_{X_1X_2}$: Koefisien Korelasi X_1X_2

ϵ_1, ϵ_2 : Error

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.⁴⁹ Sedangkan Riduwan mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.⁵⁰ Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (homogen).

Sebagaimana yang dikatakan Ridwan populasi homogen adalah sumber data yang unsurnya memiliki sifat yang sama sehingga tidak perlu mempersoalkan jumlahnya secara kuantitatif.⁵¹ Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (target population) penelitian adalah seluruh Sepakbolaatlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta terdiri dari 40 atlet.

⁴⁹ Suharisimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), h.173

⁵⁰ Riduwan, *Dasar-Dasar Statistik*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h.8

⁵¹ *Ibid.*, h.9

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi.⁵² Sedangkan menurut Hidayat Syah sampel adalah representatif dari keseluruhan atau dari kelompok yang lebih besar, yang disajikan untuk pemeriksaan atau sebagai bukti kualitas.⁵³ Oleh karena itu sampel yang dipilih haruslah representatif dan sesuai dengan rancangan penelitian.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel purposive (*purposive sampling*). Sampel penelitian adalah Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. Agar benar-benar nilai yang didapat sebagai hasil dari penelitian sehingga dapat digeneralisasikan ke populasi yang ada, maka sebelumnya dilakukan pengamatan berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yakni sampel penelitian tersebut haruslah memiliki karakteristik yang sama (homogen) yaitu:

- a. Atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta
- b. Semua atlet yang diteliti telah mengikuti berbagai kejuaraan daerah, maupun nasional.

⁵² Agung Sunarmo dan Syaifullah D.Sihombing, *Metode Penelitian Keolahragaan* (Surakarta: Yuma Pustaka, 2011), h.60

⁵³ Hidayat Syah, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif* (Yogyakarta: PT. Lkis Printing Cemerlang, 2010), h.137

Dari karakteristik dikemukakan diatas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta dan bersedia mengikuti semua rangkaian penelitian tentang keterampilan *Shooting* Sepakbola yang berjumlah 40 atlet.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitin yang diteliti.

Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik tes dan pengukuran. Dimana, untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik tes dan pengukuran, tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Pengukuran merupakan identifikasi sesuatu yang belum diketahui jumlahnya dengan suatu yang sudah diketahui jumlahnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik tes dan pengukuran adalah satu cara untuk mengumpulkan data. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran Daya Ledak Otot

Tungkai, dan percaya diri serta keterampilan *shooting* pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.⁵⁴

Sesuai dengan jenis variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, maka instrumen yang digunakan adalah: 1) Keterampilan *shooting* (Y) dengan menggunakan tes Keterampilan *Shooting* (di buat sendiri), 2) Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) menggunakan tes *vertikal jump*⁵⁵. 3) Koordinasi Mata-Kaki (X_2) menggunakan *soccer wall pass test* (dibuat sendiri). 4) Percayaan Diri (X_4) dengan menggunakan alat ukur berupa angket. Untuk itu, instrumen penelitian akan di jelaskan satu persatu sebagai berikut:

⁵⁴ Riduwan, Engkos Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (path Analysis)*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 213

⁵⁵ Ismaryati. *Tes & Pengukuran Olahraga*. (Surakarta: UNS Press. 2011). h. 61.

1. Instrumen Hasil Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y)

1.1. Instrumen Hasil *Shooting* Sepakbola

a. Definisi Konseptual.

Keterampilan *shooting* adalah komponen kemampuan dalam bermain sepakbola. Keterampilan *shooting* suatu hal yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan keterampilan *shooting* yang baik maka akan memperoleh hasil yang maksimal. Dengan keterampilan *shooting* yang baik sebuah tim akan dapat mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Menembak bola (*shooting*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat menciptakan gol untuk mendapatkan poin dengan mempergunakan kaki, bisa dengan sisi kaki bagian dalam, luar serta depan yang dilakukan dengan cara memukul bola ke arah depan.

a. Definisi operasional

Keterampilan *shooting* adalah suatu kemampuan menembak bola kesasaran dengan memerlukan motor ability yang bagus. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah Tes Keterampilan *shooting*. Dimana yang dicatat Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar dari kedua sasaran tersebut.

b. Kisi kisi instrumen

Instrumen yang digunakan adalah dengan cara melakukan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Sebelum diambil hasil tes nya, maka testee diberikan kesempatan untuk melakukan pemanasan.

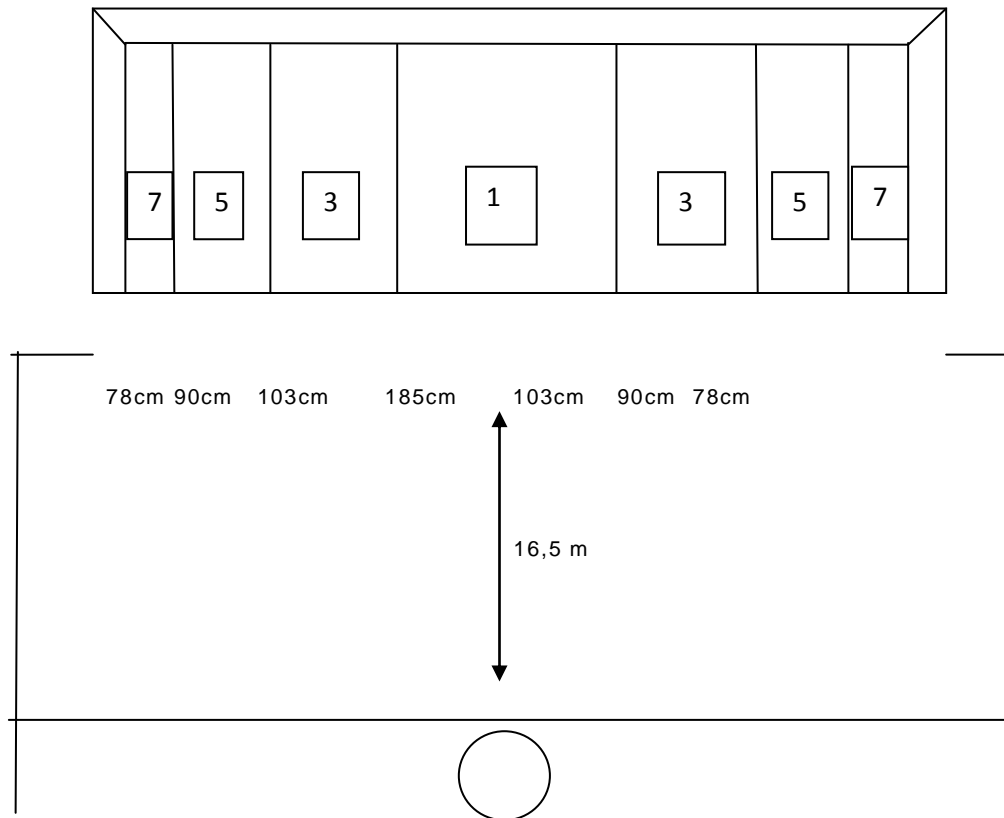
c. Tujuan

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menembak bola ke sasaran (*shooting*).

Alat-alat yang digunakan:

1. Bola
2. Stopwatch
3. Gawang
4. Nomor-nomor
5. Tali

Untuk lebih jelas tes keterampilan *shooting*, lihat lah gambar di bawah ini :



Gambar 3.2 : Bentuk pelaksanaan kemampuan teknik *shooting*

Sumber : Buat Sendiri

Prosedur Pelaksanaan :

1. Testee berdiri dibelakang bola yang diletakkan disebuah titik berjarak 16,5 m didepan gawang/sasaran.
2. Tidak ada aba-aba dari teste
3. Pada saat kaki testee menedang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran.
4. Testee diberi 3 kali kesempatan.

Hasil tes tersebut dinyatakan gagal apabila :

1. Bola keluar dari daerah sasaran
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

Pencatatan hasil :

Hasil yang dicatat adalah:

1. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan.
2. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar dari kedua sasaran tersebut.

d. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Setelah kisi-kisi instrumen dilaksanakan, selanjutnya dilakukan validasi yang dilakukan oleh para ahli bidang sepakbola dan tes pengukuran dan bidang sepakbola untuk melihat kesesuaian konsep dengan apa yang akan diukur yaitu validasi (*Conten Validity*). Selanjutnya untuk memperoleh keyakinan bahwa instrumen tes yang telah divalidasi oleh para ahli sesuai dengan apa yang diukur, maka langkah selanjutnya adalah proses reliabilitas terhadap instrument. Untuk proses realibilitas dilakukan uji coba. Uji validitas yang dimaksud agar instrumen yang akan dipakai memiliki nilai konsistensi

dalam waktu yang tepat sedangkan perhitungan realibilitas dimaksudkan agar instrumen memiliki nilai kecocokan dalam menilai.

Instrumen di uji cobakan kepada responden yang diperkirakan sesuai dengan karakteristik responden penelitian sesungguhnya. Instrumen penelitian keterampilan (*shooting*) sepakbola akan divalidaasikan oleh beberapa ahli dalam (*shooting*) sepakbola. Sedangkan uji realibilitas menggunakan metode *pearson* dengan rumus.

1.2. Instrumen Keterampilan *Shooting* Sepak Bola

Kisi-Kisi Proses Keterampilan *Shooting* bola sebagai berikut :

Penilaian dilakukan oleh peneliti mulai dari sikap awalan, perkenaan kaki dengan bola dan sikap akhir/*followthrough*, dengan nilai maksimal 4 dan minimal 1 dari masing-masing unsur dalam menendang bola.

Keterangan skor Penilaian :

Skor 4 : Semua gerakan dilakukan dengan benar dan baik

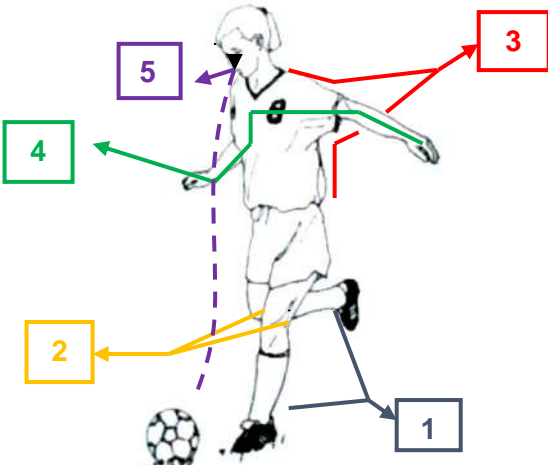
Skor 3 : Hanya dapat melakukan tiga gerakan saja

Skor 2 : Hanya dapat melakukan dua gerakan saja

Skor 1 : Hanya dapat melakukan satu gerakan saja

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini :

Tabel 3.1 : Indikator Sikap Awal ,Perkenaan,dan Akhiran/Followtrough

No	Gambar	Uraian Sikap	Skor			
			4	3	2	1
1	<p style="text-align: center;">Sikap Awal</p>  <p>The diagram shows a soccer player in a starting stance. A dashed purple line indicates the vertical axis. Five numbered callouts point to specific body parts: 1 (blue box) points to the foot, 2 (yellow box) points to the knee, 3 (red box) points to the shoulder and hip area, 4 (green box) points to the hand, and 5 (purple box) points to the eye. A soccer ball is on the ground near the player's feet.</p>	<p>1. Posisi Kaki</p> <p>2. Posisi Lutut</p> <p>3. Posisi Bahu Dan Pinggul</p> <p>4. Posisi Tangan</p> <p>5. Pandangan Mata</p>				

2	<p>Sikap Pelaksanaan/Perkenaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Bahu Dan Pinggul 4. Posisi Tangan 5. Pandangan Mata 				
3	<p>Sikap Akhiran/Followtrough</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi Kaki 2. Posisi Lutut 3. Posisi Bahu Dan Pinggul 4. Posisi Tangan 5. Pandangan Mata 				

2. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

a. Defenisi Konseptual

Daya Ledak Otot Tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Unsur penentu daya ledak adalah kekuatan otot, kecepatan rangsangan syaraf dan kecepatan kontraksi otot. Daya ledak adalah hasil kerja persatuan waktu yang merupakan gabungan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Seorang atlet sepakbola yang memiliki daya ledak dengan baik, maka dapat dipastikan ia akan memiliki kemampuan tendangan yang optimal.

b. Defenisi Operasional

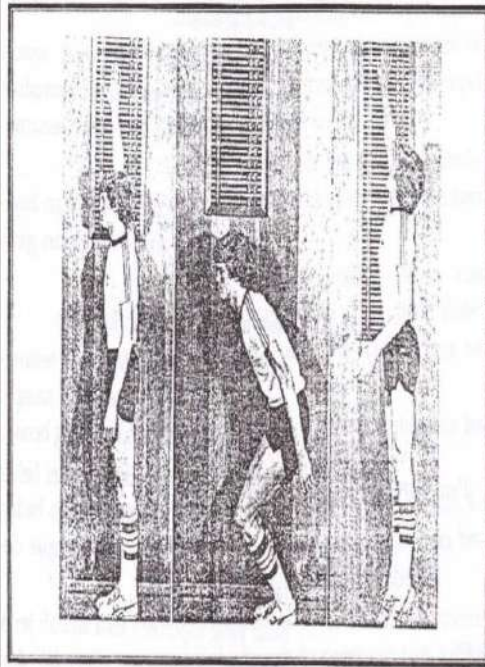
Daya Ledak Otot Tungkai merupakan kemampuan teste dalam melakukan *eksplosif* atau lompatan, dengan menggunakan tes yang sudah dibakukan yaitu *Vertical jump test*. Hasil tes daya ledak yang terbaik diambil dari 3 kali pelaksanaan.

c. Kisi-kisi Instrumen

Mengukur Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan alat ukur berupa *vertical jump*. Berikut di bawah ini penjelasan pengukuran *Vertical Jump*:

1. Praktikan memulai pengukuran dengan menaburi telapak tangan dengan bubuk kapur tulis.
2. Praktikan Berdiri dengan posisi menyampingi papan pengukur dan telapak tangan kanan/kiri menyentuh papan pengukur.

3. Setelah petugas memberikan aba-aba, praktikan diwajibkan untuk melompat ditempat dan menepuk telapak tangan pada papan pengukur dengan semaksimal mungkin
4. Petugas mencatat tinggi jangkauan telapak tangan praktikan pada saat sebelum dan menghitung perbedaannya sebagai daya jangkauan lompatan praktikan
5. Proses pengukuran diulangi sehingga tercatat tiga hasil terbaik (tertinggi), dari tiga lompatan tersebut yang didapat diambil rata-ratanya, lalu jadikan sebagai hasil tes yang dijadikan data untuk Daya Ledak Otot Tungkai.



Gambar 3.3 Vertical Jump.

Sumber : Ismaryati. Tes & Pengukuran Olahraga. (Surakarta: UNS Press. 2011). h. 61.

3. Koordinasi Mata-Kaki(X₂)

a. Definisi Konseptual

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien. Dalam pelaksanaan menendang bola (*shooting*) atau tembakan kegawang pada permainan sepakbola, koordinasi antara mata dan kaki sangat diperlukan sekali, dimana mata akan melihat arah bola, sedangkan kaki akan menembak bola, sehingga kemampuan menendang bola bisa tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan dan terarah tepat sasaran.

b. Definisi Operasional.

Koordinasi mata-kaki adalah mengkoordinasikan seluruh rangkaian gerakan tembakan bola kegawang melalui gerakan yang cepat, tepat dan efisien, dimana akan meningkatkan kualitas tembakan kegawang pada siswa tersebut. Untuk tes koordinasi mata-kaki ini menggunakan tes yang sudah peneliti kembangkan sendiri.

Tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil kemampuan Koordinasi Mata-Kaki dalam permainan sepakbola dengan menggunakan tes menendang bola ketembok (dinding) yang telah diberi sasaran dan menggunakan bola kaki.

c. Kisi-kisi Instrumen.

Instrumen yang digunakan berupa tes Pantulan Bola di dinding menggunakan kaki, dengan uraian sebagai berikut:

1) Tujuan dan Perlengkapan

- Untuk mengukur suatu koordinasi gerak.
- Bola, stopwatch, cones / patok, lapangan berdinding, meteran, peluit.

2) Pelaksanaan Tes

Koordinasi pengambilan datanya dengan mengukur kemampuan mengkoordinasi antara mata - kaki, dengan menggunakan soccer wall pass. Dimana testee melakukan tendangan bola kedinding dengan sasaran dibuat pada dinding. Tes dilakukan sebanyak 3 kali dengan masing masing waktu selama 1 Menit.

3) Penilaian Tes

Skor dihitung dari semua tendangan yang berhasil dilakukan oleh testee dari semua tendangan yang berhasil dilakukan selama 1 Menit, dan dilakukan 3 kali percobaan.

4) Alat Dan Perlengkapan

- a. Lapangan berdinding rata
- b. Bola Kaki
- c. Pluit

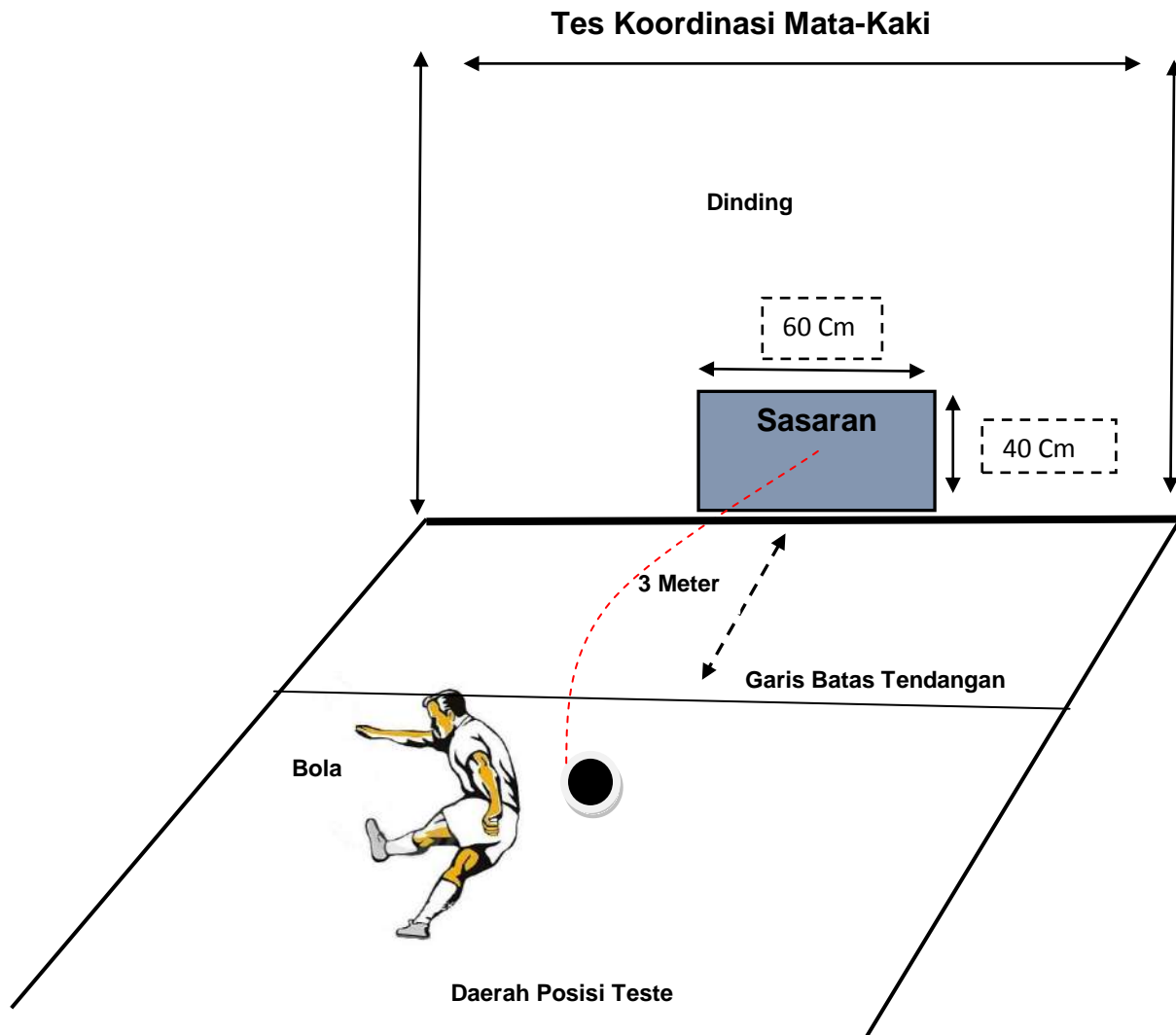
- d. Pencatat skore
 - e. Tali
 - f. Lem
 - g. Kapur
 - h. meteran
- 5) Petugas
- a. Satu orang mengawasi sasaran dan menghitung sepakan
 - b. Satu orang pencatat skore
 - c. Satu orang mengambil bola yang jauh melenceng
 - d. Dokumentasi
- 6) Pelaksanaan Tes
1. Teste berdiri didaerah tendangan siap menendang bola
 2. Bola diletakkan dibelakang garis batas yaitu 3 meter didepan sasaran. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran
 3. Pada aba-aba "Pluit dibunyikan" testee mulai menyepak bola ke sasaran (dinding) yang telah diberikan sasaran. dengan cepat dan tepat
 4. Teste diberi kesempatan menendang bola dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian selama 1 Menit.
 5. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.

6. Jika tendangan tidak tepat sasaran didinding, tendangan tidak di hitung dan waktu tetap berjalan.
7. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

7) Penilaian

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

1. Bola harus mengenai sasaran
2. jika bola tepat digaris sasaran tetap akan dihitung dan dilanjutkan.
3. Pada waktu menendang bola testi tidak boleh keluar dari garis batas tendangan
4. Bila bola tidak mengenai sasaran tidak dihitung tetapi waktu tetap berjalan selama 1 menit.
5. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang tepat sasaran sebanyak-banyak nya selama waktu 1 menit.



Gambar 3.4 : Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki
Sumber : Gambar Pribadi

d. Pengujian Validitas Dan Penghitungan Reliabilitas

Setelah kisi-kisi instrumen dilaksanakan, selanjutnya dilakukan validasi yang dilakukan oleh para ahli dibidang kondisi fisik, tes pengukuran dan bidang sepakbola untuk melihat kesesuaian konsep dengan apa yang akan diukur yaitu validasi (*content validity*), selanjutnya untuk memperoleh keyakinan bahwa instrumen tes yang telah di validasi oleh para ahli sesuai dengan apa yang akan di ukur, maka langkah selanjutnya adalah proses reliabilitas terhadap instrument. Untuk proses realibilitas dilakukan ujicoba Tes Instrumen.

1. Instrumen Percaya Diri (X_3)

a. Definisi Konseptual

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Percaya diri dapat membuat seseorang melawan rasa ketakutan dan kecemasan terhadap tantangan yang di hadapinya, dalam melakukan *shooting* dalam permainan sangat di perlukan percaya diri sehingga siap mengambil keputusan untuk mencetak gol sebanyak-banyak nya ke gawang lawan.

b. Definisi Operasional

Percaya diri dalam penelitian ini meliputi dua dimensi yaitu dari dimensi harapan dan keyakinan, dimensi keyakinan yaitu memiliki konsep diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, sedangkan dalam dimensi harapan meliputi kemampuan membangun gambaran diri atau citra diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi. Sehingga seorang atlet mampu mengambil keputusan secara optimis dalam menghadapi tantangan yang akan dihadapinya.

Definisi operasional rasa percaya diri dalam penelitian ini adalah jumlah skor total tanggapan responden terhadap pernyataan. Adapun bentuk pernyataannya adalah sebagai berikut.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Dimensi	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
Keyakinan	Memiliki Konsep Diri	Keyakinan cita-cita dan Bakat yang dimiliki		
	Melakukan kontrol diri	Kepekaan menguasai emosi dan Kemampuan introspeksi diri		
	Penghargaan diri (harga diri)	Usaha memperoleh pengakuan dan Reputasi		

Dimensi	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
	Mengatasi situasi/ Penguasaan diri	Kekecewaan atau kegagalan dan Konflik batin		
Harapan	Membangun citra diri	Kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang dan Kemampuan membangun harapan orang lain		
	Prestasi tinggi	1. Potensi yang dimiliki dan Persiapan yang dilakukan 2. Dukungan social dan Informasi tentang lawan 3. Goal setting dan Penghargaan		

d. Jenis Instrumen

Tes ini berupa angket yang disebarakan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian berupa butir-butir pernyataan untuk mengetahui tinggi rendahnya rasa percaya diri dari masing-masing sampel.

e. Pengujian Validitas Instrumen dan Perhitungan Reliabilitas

Validitas instrumen digunakan dengan tes berupa *expert judgment* dengan beberapa ahli yakni:

Tabel 3.3. Daftar nama-nama ahli didalam instrumen percaya diri

Nama	Jabatan
Tirto Aprianto, S.Pd, M.Si	Ahli Psikologi Olahraga dan Dosen Fio UNJ
Maksimusa Bisa SStFT, SKM, M.Fis	Dosen Psikologi Universitas Esa Unggul
Arie Koentin, S.Psi, M.Psi	Ahli Psikologi

Proses pengembangan instrumen dari percaya diri dimulai dengan penyusunan butir-butir pernyataan sebanyak 50 butir pernyataan dengan lima pilihan jawaban sebagaimana pengukuran dengan skala *likert*. Setiap pernyataan dilengkapi dengan pilihan jawaban yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Selanjutnya melakukan kalibrasi instrumen dengan cara menganalisis data hasil dari uji coba untuk menentukan validitas dan reliabilitasnya. Validitas butir instrumen motivasi belajar dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Pearson⁵⁶.

Untuk menguji kesahihan dari angket percaya diri digunakan *internal kriterium* yaitu menghitung koefisien korelasi tiap-tiap butir soal dengan nilai total faktor. Kemudian nilai-nilai faktor-faktor masing-masing dengan nilai total angketnya. Hasil uji coba instrumen motivasi berprestasi selanjutnya diujicobakan dengan langkah-langkah sebagai berikut;

⁵⁶ Sudjana, *Metode Statistika* (Bandung : Tarsito, 1992), h. 369.

1) Validitas butir, untuk menguji validitas butir pertanyaan dalam uji coba instrumen dikorelasikan dengan menggunakan rumus *Product Moment Carl Person*, sebagai berikut: Sudjana. Harga-harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = skor butir

Y = skor total

Untuk menentukan validitas instrument menggunakan taraf signifikan 0,05. Butir pernyataan dikatakan valid jika koefisien korelasi r hitung $>$ t table

2) Reliabilitas, reliabilitas instrumen motivasi belajar dari butir tes dengan menggunakan rumus *Alpha-Chronbach*, yaitu:

$$r_{xx} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{xx} = reliabilitas instrumen

k = jumlah soal

$\sum \sigma_b^2$ jumlah varians butir

σ_t^2 varians total

Dalam menentukan tinggi rendahnya instrumen, dipergunakan klasifikasi Guiford, sebagai berikut;

$< 0,02$	=	tidak ada korelasi
$0,02 - 0,39$	=	korelasi sedang
$0,40 - 0,69$	=	korelasi sedang
$0,70 - 0,89$	=	korelasi tinggi
$0,90 - 0,99$	=	korelasi sangat tinggi
$1,0$	=	korelasi sempurna

F. Teknik Analisis Data

1. Uji persyaratan analisis

Sebelum data dianalisis lebih jauh, untuk menguji hipotesis berdasarkan data yang ada perlu dilakukan beberapa uji persyaratan untuk analisis. Pengujian persyaratan analisis untuk analisis jalur (*Path analysis*) adalah hubungan antar variabel dalam model harus linier, sehingga persyaratan yang berlaku dalam analisis jalur dengan sendirinya juga memenuhi persyaratan analisis regresi. Adapun pengujian yang dilakukan adalah uji normalitas data untuk setiap variabel data. Uji normalitas adalah uji ini dimaksudkan untuk melihat apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama (populasi data berdistribusi normal).

2. Uji linearitas regresi dan uji signifikansi regresi

Analisis uji regresi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel, diantaranya memenuhi syarat bahwa variabel-variabel tersebut harus mempunyai hubungan linear dan keberartian regresi. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar korelasi dari variabel-variabel yang ada hubungannya secara kausal sebagai dasar dalam perhitungan analisis jalur. Untuk persyaratan linearitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sedangkan untuk memenuhi keberartian regresi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Nilai koefisien korelasi merupakan angka perhitungan yang menyatakan adanya tingkat kekuatan hubungan. Kekuatan korelasi mempunyai tingkat keberartian yang diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

3. Analisa Jalur

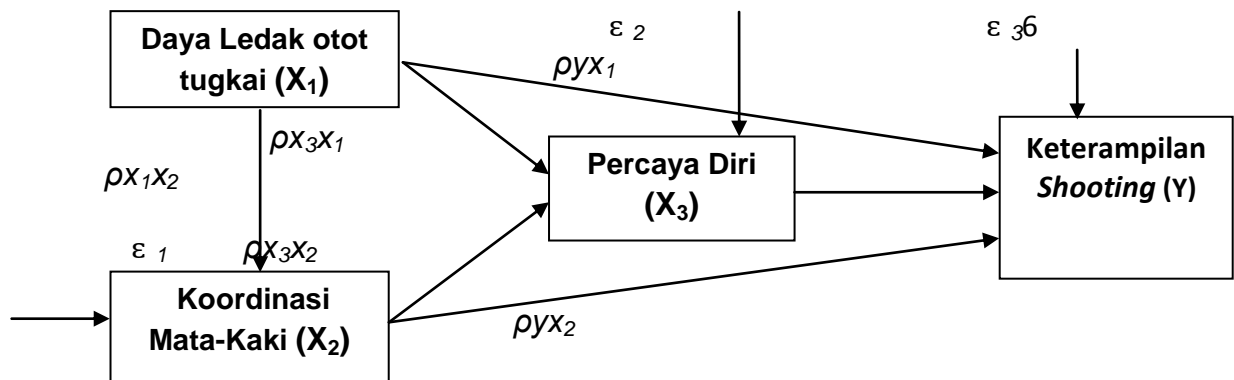
Analisis jalur yang meliputi: pengujian model dan pengujian hipotesis.

a. Pengujian model

Sebelum dilakukan perhitungan guna menguji model model kausalitas, yang menggunakan metode analisis jalur, maka sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya data hasil penelitian telah memenuhi seluruh persyaratan yang diperlukan. Salah satu persyaratan yang sangat penting dan harus dipenuhi adalah adanya korelasi yang signifikan antar variabel yang terkait dan berhubungan satu dengan lainnya. Namun demikian,

hubungan yang telah dibuktikan melalui besarnya koefisien korelasi tidak menyimpulkan terjadi suatu hubungan kausal antar variabel-variabel tersebut.

Hal ini didasari oleh pemahaman bahwa koefisien korelasi adalah koefisien yang menyatakan besarnya derajat atau kadar hubungan antar sejumlah variabel. Setelah data diperoleh dilapangan, diolah dan telah melalui berbagai uji yang diisyaratkan, maka tahapan selanjutnya dalam pengujian model kausalitas adalah melakukan analisis jalur (*path analysis*). Berdasarkan model kausalitas yang dibentuk secara teoritik akan diperoleh diagram analisis jalur dan dihitung nilai koefisien untuk setiap jalurnya.



Gambar 3.5 : Konstelasi kausal antar variabel X_1 , X_2 , X_3 , dan Y

Sumber : Kadir, *Statistik Terapan* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 243

Keterangan :

- X_1 : Daya Ledak Otot Tungkai
- X_2 : Koordinasi mata-Kaki
- X_3 : Percaya Diri
- Y : Keterampilan *Shooting*

b. Pengujian Hipotesis

Setelah analisis model struktural kausal dilakukan, hasil yang diperoleh digunakan untuk menguji hipotesis dan untuk mengukur besarnya persentase pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel. Kesimpulan terhadap hipotesis yang diajukan akan ditarik melalui perhitungan koefisien jalur dan signifikansi untuk setiap jalur yang diteliti.

G. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistiknya adalah:

1. Hipotesis pertama

$$H_0 : \beta_{Y1} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{Y1} > 0$$

2. Hipotesis kedua

$$H_0 : \beta_{Y2} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{Y2} > 0$$

3. Hipotesis ketiga

$$H_0 : \beta_{Y3} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{Y3} > 0$$

4. Hipotesis keempat

$$H_0 : \beta_{31} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{31} > 0$$

5. Hipotesis kelima

$$H_0 : \beta_{32} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{32} > 0$$

6. Hipotesis keenam

$$H_0 : \beta_{Y,21} \leq 0$$

$$H_1 : \beta_{Y,21} > 0$$

Keterangan notasi yang digunakan dalam hipotesis statistik adalah:

H_0 : Hipotesis Nol

H_1 : Hipotesis Alternatif

β_{Y1} : Korelasi Y dengan X_1

β_{Y2} : Korelasi Y dengan X_2

β_{Y3} : Korelasi Y dengan X_3

β_{31} : Korelasi X_3 dengan X_1

β_{32} : Korelasi X_3 dengan X_2

$\beta_{Y,31}$: Korelasi X_1 terhadap Y melalui X_3

$\beta_{Y,32}$: Korelasi X_2 terhadap Y melalui X_3

β_{Y1} : Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbolaatlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta (Y)

β_{Y2} : Koordinasi Mata-Kaki (X_2) berpengaruh langsung terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbolaatlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta (Y)

β_{Y3} : Rasa percaya diri (X_3) berpengaruh langsung terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbolaatlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta (Y)

β_{31} : Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap percaya diri (X_3)

β_{32} : Koordinasi Mata-Kaki (X_2) berpengaruh langsung terhadap Percaya diri (X_3)

$\beta_{Y.31}$: Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) berpengaruh langsung terhadap Koordinasi Mata-Kaki (X_2)

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata, simpangan baku dan varians. Data yang diambil hasil dari pengolahan data mentah yang telah di T-Skor.

Rangkuman hasil perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Variabel			
	X ₁	X ₂	X ₃	Y
Jumlah Sampel (n)	40	40	40	40
Nilai Maksimum	62,36	63,47	64,16	67,39
Nilai Minimum	29,61	19,05	31,87	32,54
Rentang(range)	32,75	44,42	32,29	34,85
Rata-rata (X)	50,00	50,00	50,00	50,00
Simpangan Baku (s)	10,00	10,00	10,00	10,00
Varians (s ²)	100,00	100,00	100,00	100,00

Keterangan :

X₁ : Daya Ledak Otot Tungkai

X₂ : Koordinasi Mata-Kaki

X₃ : Percaya Diri

Y : Keterampilan *Shooting* Sepakbola

1. Keterampilan *Shooting* Sepakbola (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Keterampilan *Shooting* (Y) diperoleh skor terendah 32,54 skor tertinggi 67,39 sehingga diperoleh rentangnya 34,85 Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00 simpangan baku (s) sebesar 8,52 dan varians sebesar 72,59

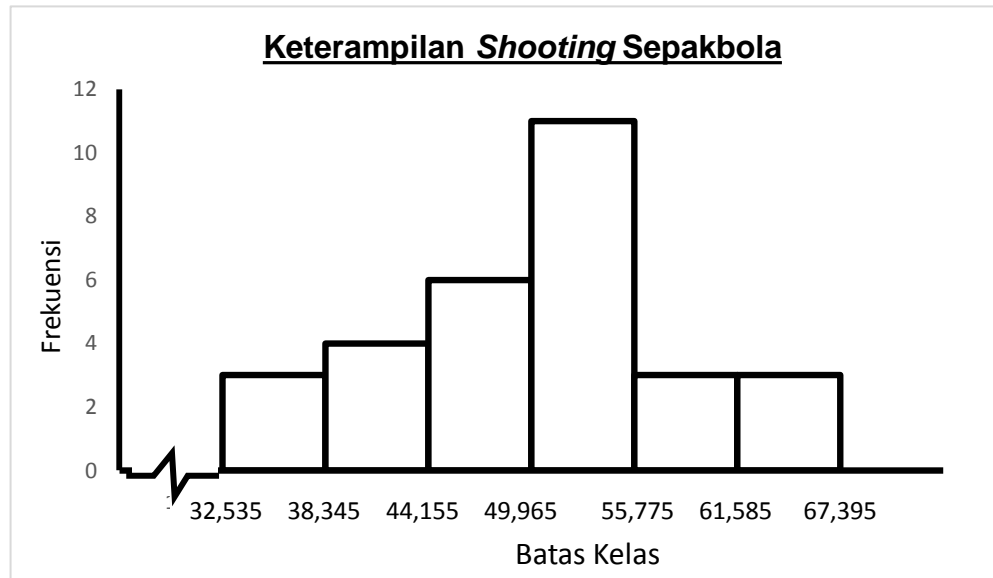
Untuk memberikan gambaran tentang data mentah Keterampilan *Shooting* (Y) dapat disusun distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.2 Daftar distribusi frekuensi Keterampilan *Shooting* (Y)

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
32,54 – 38,34	5	10,0%	10,00%
38,35 – 44,15	4	13,3%	23,3%
44,16 – 49,96	7	20,0%	43,3%
49,97 – 55,77	12	36,7%	80,0%
55,78 – 61,58	6	10,0%	90,0%
61,59 – 67,39	6	10,0%	100%
Total 40	40	100%	

Dari 40 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan Keterampilan *Shooting* (Y) di atas kelompok rata-rata sebanyak 12 orang (28,35%), berada di bawah kelompok rata-rata sebanyak 16 orang (43,3%), dan 12 orang (28,35 %) berada pada kelompok rata-rata.

Hasil penelitian tentang hasil Keterampilan *Shooting* bola (Y) dapat ditampilkan dalam bentuk histogram berikut ini:



Gambar 4.1 Histogram keterampilan *Shooting* Bola

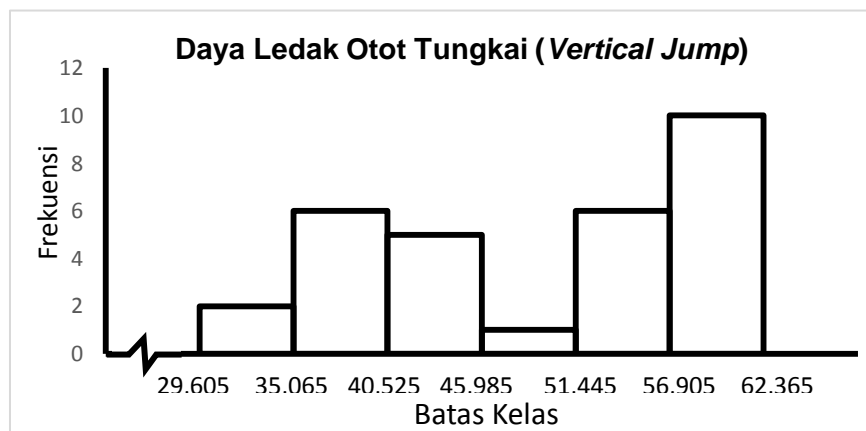
2. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) diperoleh skor terendah 29,61, skor tertinggi 62,36 sehingga diperoleh rentangnya 32,75. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00 simpangan baku (s) sebesar 10,00 dan varians sebesar 100,00. Untuk memberikan gambaran tentang data mentah Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 4.3 Daftar distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
29,61 – 35,06	3	6,7%	6,7%
35,07 – 40,52	8	20,0%	26,7%
40,53 – 45,98	7	16,7%	43,4%
45,99 – 51,44	2	3,3%	46,7%
51,45 – 56,90	8	20,0%	66,7%
56,91 – 62,36	12	33,3%	100%
Total 40	40	100%	

Dari 40 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) di atas kelompok rata-rata sebanyak 20 orang (53,3%), berada di bawah kelompok rata-rata sebanyak 18 orang (43,4%), dan 2 orang (3,3%) berada pada kelompok rata-rata. Hasil penelitian tentang hasil Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dapat ditampilkan dalam bentuk histogram berikut ini:



Gambar 4.2 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

3. Koordinasi Mata-Kaki (X_2)

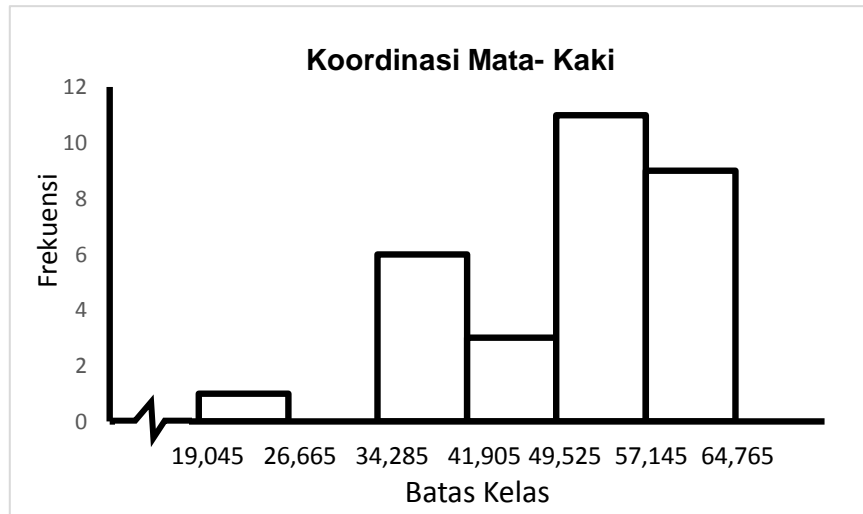
Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Koordinasi Mata-Kaki (X_2) diperoleh skor terendah 19,05, skor tertinggi 63,47, sehingga diperoleh rentangnya 44,42. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00, simpangan baku (s) sebesar 10,00 dan varians sebesar 100,00. Untuk memberikan gambaran tentang data mentah Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 4.4 Daftar distribusi frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X_2)

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
19,05 – 26,66	3	3,3%	3,3%
26,67 – 34,28	0	0,0%	3,3%
34,29 – 41,90	10	20,0%	23,3%
41,91 – 49,52	11	10,0%	33,3%
49,53 – 57,14	6	36,7%	70,0%
57,15 – 64,76	10	30,0%	100,%
Total 40	40	100%	

Dari 40 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) di atas kelompok rata-rata sebanyak 16 orang (66,7%), berada di bawah kelompok rata-rata sebanyak 13 orang (23,3%), dan 11orang (10,0%) berada pada kelompok rata-rata.

Hasil penelitian tentang Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dapat ditampilkan dalam bentuk histogram berikut ini:



Gambar 4.3 Histogram Koordinasi Mata-Kaki

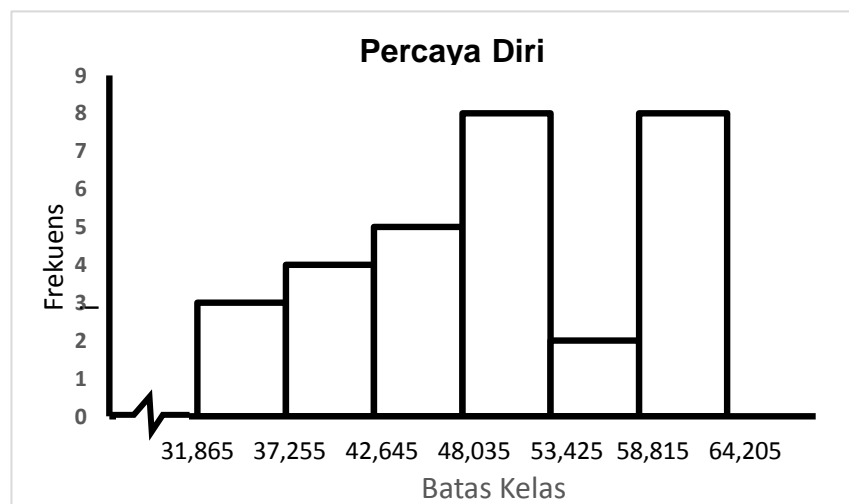
4. Percaya Diri (X_3)

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Percaya diri (X_3) diperoleh skor terendah 31,87, skor tertinggi 64,16 sehingga diperoleh rentangnya 32,29. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,00, simpangan baku (s) sebesar 10,00 dan varians sebesar 100,00. Untuk memberikan gambaran tentang data mentah Percaya diri (X_3) dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut :

Tabel 4.5 Daftar distribusi frekuensi Percaya Diri

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
31,87 – 37,25	4	10,0%	10,0%
37,26 – 42,64	6	13,3%	23,3%
42,65 – 48,03	8	16,6%	39,9%
48,04 – 53,42	9	26,7%	66,6%
53,43 – 58,81	4	6,7%	73,3%
58,82 – 64,20	9	26,7%	100%
Total 40	40	100%	

Dari 40 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan Percaya diri (X_3) di atas kelompok rata-rata sebanyak 13 orang (32,14%), berada di bawah kelompok rata-rata sebanyak 18 orang (39,9%), dan 9 orang (26,7%) berada pada kelompok rata-rata. Hasil penelitian tentang hasil percaya diri (X_3) dapat ditampilkan dalam bentuk histogram berikut in:



Gambar 4.4 Histogram Percaya diri

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Berhubung pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan teknik analisis jalur (*path analysis*), maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menarik kesimpulan. Pada penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *uji Liliefors*. Apabila hasil dari harga L_{hitung} (L_0) tertinggi dari kelompok variabel yang diteliti lebih kecil dari pada L_{tabel} (L_t) dalam daftar, maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Sedangkan yang dimaksud dengan L_{hitung} (L_0) adalah selisih antara harga mutlak terbesar antara peluang data mentah dengan proposi data mentah. Untuk lebih jelasnya akan disajikan hasil perhitungan normalitas dari variabel yang diteliti dengan menggunakan uji liliefors pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

a. Uji normalitas X_1

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,141. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) = 40 dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,161. Jika

dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas X_1 berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas X_2

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,106. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel $(n) = 40$ dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,161. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas X_2 berdistribusi normal

c. Uji Normalitas X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,079. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel $(n) = 40$ dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,161. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas X_3 berdistribusi normal.

d. Uji Normalitas Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,068. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel $(n) = 40$ dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,161. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas Y berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis yakni bagi peneliti yang menggunakan lebih dari satu kelompok sampel yang pada umumnya dipakai untuk membuktikan hipotesis komparatif. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah homogen.

a. Uji homogenitas X_1 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians Daya Ledak Otot Tungkai terhadap keterampilan *Shooting* Sepakbola diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 7,55 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 18,31. Karena nilai χ hitung $< \chi^2$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_1 terhadap Y memiliki varians yang Homogen.

b. Uji homogenitas X_2 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians Koordinasi Mata-Kaki terhadap keterampilan *Shooting* Sepakbola diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 5,44 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 33,92. Karena nilai χ hitung $< \chi^2$ tabel pada taraf signifikan 0,05.

Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_2 terhadap Y memiliki varians yang Homogen.

c. Uji homogenitas X_3 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians percaya diri terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 3,69 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 9,49. Karena nilai χ hitung $< \chi^2$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_3 terhadap Y memiliki varians yang Homogen.

d. Uji homogenitas X_1 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians Daya Ledak Otot Tungkai terhadap percaya diri diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 15,47 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 18,31. Karena nilai χ hitung $< \chi^2$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_1 terhadap X_3 memiliki varians yang Homogen.

e. Uji homogenitas X_2 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians Koordinasi Mata-Kaki terhadap Percaya Diri diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 11,69 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 33,92. Karena nilai χ hitung $< \chi^2$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_2 terhadap X_3 memiliki varians yang Homogen.

f. Uji homogenitas X_1 terhadap X_2

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Koordinasi Mata-Kaki diperoleh nilai Chi (χ) Hitung sebesar 2,85 dan Chi Kuadrat (χ^2) tabel sebesar 18,31. Karena nilai $\chi_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kelompok X_1 terhadap X_2 memiliki varians yang Homogen.

3. Uji linearitas regresi dan uji signifikansi regresi

Analisis uji regresi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel, diantaranya memenuhi syarat bahwa variabel-variabel tersebut harus mempunyai hubungan linear dan keberartian regresi. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar korelasi dari variabel-variabel yang ada hubungannya secara kausal sebagai dasar dalam perhitungan analisis jalur. Untuk persyaratan linearitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sedangkan untuk memenuhi keberartian regresi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Nilai koefisien korelasi merupakan angka perhitungan yang menyatakan adanya tingkat kekuatan hubungan. Kekuatan korelasi mempunyai tingkat keberartian yang diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

a. Uji (X_1) terhadap (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 1,245. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap Y berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,44. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

b. Uji (X_2) terhadap (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,362. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,55. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_2 terhadap Y berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,23. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

c. Uji (X_3) terhadap (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 1,41. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 5,77. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_3 terhadap Y berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,34. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

d. Uji (X_1) terhadap (X_3)

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,95. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 38,464. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 5,15. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi cukup berarti.

e. Uji (X_2) terhadap (X_3)

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,57. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar

2,55. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_2 terhadap X_3 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,84. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap X_3 berdistribusi cukup berarti.

f. Uji (X_1) terhadap (X_2)

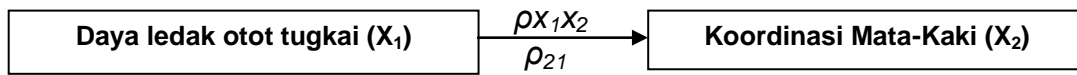
Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,410. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap X_2 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 5,021. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap X_2 berdistribusi cukup berarti.

C. Pengujian Hipotesis

1. Merumuskan hipotesis dan persamaan struktural Model-1

Hipotesis Model-1 : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya diri berpengaruh secara simultan terhadap keterampilan *Shooting*

Struktur Model-1 :



Gambar 4.5. Hipotesis struktural Model-1

Kaidah pengujian signifikansi mempergunakan program SPSS versi 16.0 yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

Tabel 4.6. Model-1 Summary
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.188 ^a	.035	.001	9.996

a. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai otot tungkai

Tampak bahwa koefisien determinasi untuk model 1 (R^2) sebesar 0,035 berarti bahwa 3,5% variabilitas variable Koordinasi Mata-Kaki dapat dijelaskan oleh variable Daya Ledak Otot Tungkai. Sehingga $\varepsilon = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,035} = 0,982$

Tabel 4.7. Model-1 ANOVA^b
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	102.021	1	102.021	1.021	.021 ^b
1 Residual	2797.860	28	99.924		
Total	2899.880	29			

a. Dependent Variable: Koordinasi Mata-Kaki

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, diperoleh bahwa model 1, $F_0 = 1.021$; $db_1 = 1$ $db_2 = 28$, $p\text{-value} = 0,021 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, variable Daya Ledak Otot Tungkai secara simultan

berpengaruh terhadap Koordinasi Mata-Kaki. Adapun pengaruh langsung positif dapat dilihat dari output berikutnya.

Tabel 4.8 Model-1 Coefficients^a
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	59.377	9.459		6.277	.031
1 Daya Ledak Otot Tungkai	.188	.186	.188	1.010	.021

a. Dependent Variable: Koordinasi Mata-Kaki

Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients (Beta)*. Hipotesis yang akan diuji adalah:

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut :

1. Hipotesis keempat

$$H_0 : \rho_{x_1x_2} \leq 0$$

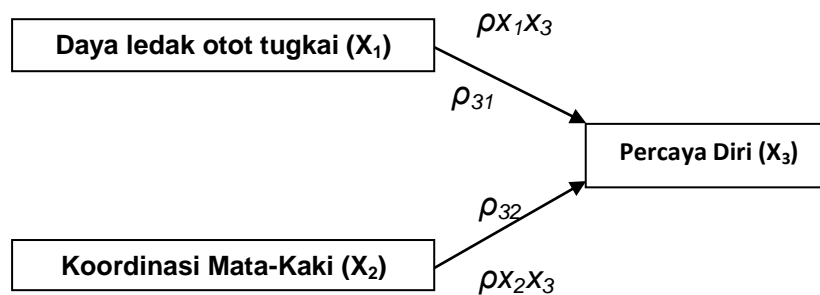
$$H_1 : \rho_{x_1x_2} > 0$$

Dari tabel coefficients, diperoleh data dengan berturut-turut: $\rho_{x_1x_2} = 0,188$; $t_0 = 1,010$, $p\text{-value} = 0,021 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh langsung positif terhadap Koordinasi Mata-Kaki.

2. Bentuk diagram koefisien jalur Model-2

Hipotesis Model-2 : Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh secara simultan terhadap keterampilan *shooting*.

Struktur Model-2 :



Gambar 4.6 Hipotesis struktural Model-2

Kaidah pengujian signifikansi mempergunakan program SPSS versi 16.0 yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

Tabel 4.9. Model-2 Summary
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.505 ^a	.255	.200	8.944

a. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

Tampak bahwa koefisien determinasi untuk model 1 (R^2) sebesar 0,255 berarti bahwa 25,5% variabilitas variable Percaya diri dapat dijelaskan oleh variable Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki. Sehingga $\varepsilon = 1 - R^2 = \sqrt{1 - 0,255} = 0,863$.

Tabel 4.10 Model-2 ANOVA^b
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	740.174	2	370.087	4.626	.019 ^b
1 Residual	2159.990	27	80.000		
Total	2900.164	29			

a. Dependent Variable: Percaya diri

b. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kakil, Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, diperoleh bahwa model 1, $F_0 = 4,626$; $db_1 = 2$ $db_2 = 27$, $p\text{-value} = 0,019 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, variable Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki secara simultan berpengaruh terhadap Percaya diri. Adapun pengaruh langsung positif dapat dilihat dari output berikutnya.

Tabel 4.11. Model-2 Coefficients^a
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	50.627	13.132		3.855	.001
1 Daya Ledak Otot Tungkai	.334	.169	.334	1.975	.035
Koordinasi Mata-Kaki	.322	.169	.321	1.901	.048

a. Dependent Variable: Percaya diri

Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients (Beta)*. Hipotesis yang akan diuji adalah:

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut :

a. Hipotesis keempat

$$H_0 : \rho_{x_1x_3} \leq 0$$

$$H_1 : \rho_{x_1x_3} > 0$$

b. Hipotesis kelima

$$H_0 : \rho_{x_2x_3} \leq 0$$

$$H_1 : \rho_{x_2x_3} > 0$$

Dari tabel coefficients, diperoleh data dengan berturut-turut:

1) $\rho_{X_1X_3} = 0,334$; $t_0 = 1,975$, $p\text{-value} = 0,035 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti

Daya ledak tungkai berpengaruh langsung positif terhadap Percaya diri.

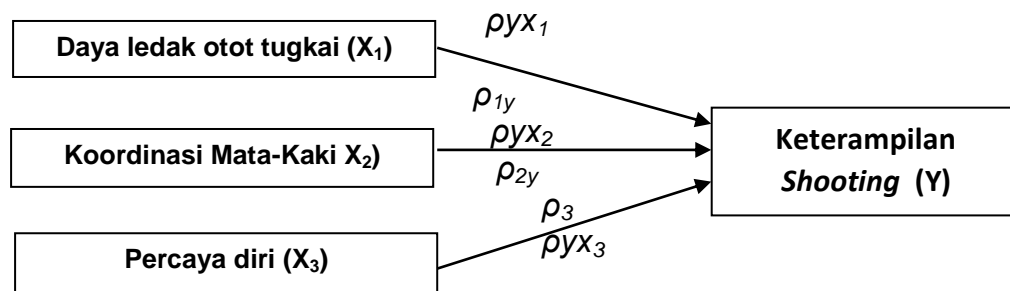
2) $\rho_{X_2X_3} = 0,321$; $t_0 = 1,901$, $p\text{-value} = 0,048 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti

Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh langsung positif terhadap percaya diri.

3. Bentuk diagram koefisien jalur Model-3

Hipotesis Model-3 : Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh secara simultan terhadap percaya diri.

Struktur Model-3 :



Gambar 4.7. Hipotesis struktural Model-3

Kaidah pengujian signifikansi mempergunakan program SPSS versi 20.0 yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

Tabel 4.12 Model-3 Summary
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.711 ^a	.505	.448	6.328

a. Predictors: (Constant), Percaya diri, Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

Tampak bahwa koefisien determinasi untuk model 1 (R^2) sebesar 0,505 berarti bahwa 50,5% variabilitas variable Keterampilan *Shooting* Sepakbola dapat dijelaskan oleh variable Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri. Sehingga $\varepsilon = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,505} = 0,703$.

Tabel 4.13. Model-3 ANOVA^b
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1063.823	3	354.608	8.854	.000 ^b
Residual	1041.262	26	40.049		
Total	2105.085	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan *Shooting*

b. Predictors: (Constant), Percaya diri, Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, diperoleh bahwa model 1, $F_o = 8,854$; $db_1 = 3$ $db_2 = 26$, $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, variable Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya diri secara simultan berpengaruh terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola. Adapun pengaruh langsung positif dapat dilihat dari output berikutnya.

Tabel 4.14. Model-3 Coefficients^a
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.471	11.569		2.807	.009
1 Daya Ledak Otot Tungkai	.249	.128	.292	1.947	.002
Koordinasi Mata-Kaki	.514	.127	.604	4.036	.000
Percaya diri	.413	.136	.484	3.031	.005

a. Dependent Variable: Keterampilan *Shooting*

Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients (Beta)*. Hipotesis yang akan diuji adalah:

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut :

a. Hipotesis pertama

$$H_0 : \rho_{yx_1} \leq 0$$

$$H_1 : \rho_{yx_1} > 0$$

b. Hipotesis kedua

$$H_0 : \rho_{yx_2} \leq 0$$

$$H_1 : \rho_{yx_2} > 0$$

c. Hipotesis ketiga

$$H_0 : \rho_{yx_3} \leq 0$$

$$H_1 : \rho_{yx_3} > 0$$

Dari tabel coefficients, diperoleh data dengan berturut-turut:

- 1) $\rho_{yx_1} = 0,292$; $t_0 = 1,947$, $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh langsung positif terhadap Keterampilan *Shooting* Sepakbola.
- 2) $\rho_{yx_2} = 0,604$; $t_0 = 4,036$, $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti ke Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh langsung positif terhadap keterampilan *Shooting*.

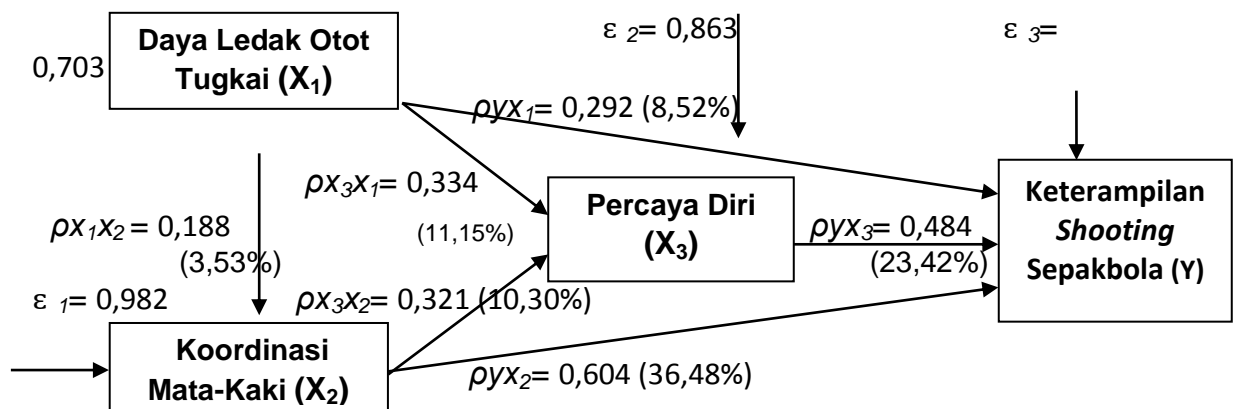
3) $\rho_{yx_3} = 0,484$; $t_0 = 3,031$, $p\text{-value} = 0,005 < 0,05$, H_0 ditolak, yang berarti percaya diri berpengaruh langsung positif terhadap prestasi keterampilan *Shooting*.

Berdasarkan hasil pengujian analisis jalur untuk sub model-1, model-2, dan model-3 maka diperoleh ringkasan hasil pengujian hipotesis menggunakan program SPSS versi 16.0 sebagai berikut:

Tabel 4.15. Ringkasan Hasil Pengujian

Pengaruh langsung antar variabel	Koefisien jalur	T_{hitung}	p-value	Simpulan
X_1 terhadap Y (ρ_{1y})	0,292	1,947	0,002	Sig.
X_2 terhadap Y (ρ_{2y})	0,604	4,036	0,000	Sig.
X_3 terhadap Y (ρ_{3y})	0,484	3,031	0,005	Sig.
X_1 terhadap X_3 (ρ_{31})	0,334	1,975	0,035	Sig.
X_2 terhadap X_3 (ρ_{32})	0,321	1,901	0,048	Sig.
X_1 terhadap X_2 (ρ_{21})	0,188	1,010	0,021	Sig.

Dengan demikian, berdasarkan hasil perhitungan pengujian hipotesis analisis jalur tersebut, maka model kasual empiris X_1 , X_2 , X_3 , dan Y maka memberikan informasi secara objektif sebagai berikut :



Gambar : 4.8. Model kasual empiris untuk hipotesis X_1, X_2, X_3 , dan Y .

4. Hasil *Path* Analisis (Analisis Jalur)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis jalur struktur tersebut, maka Hasil hipotesis analisis jalur model-1, model-2 dan model-3 memberikan informasi secara objectif beberapa pengaruh langsung tentang pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dan Percaya Diri (X_3) terhadap Keterampilan *Shooting* sepakbola.(Y) yang dapat dilihat sebagai berikut :

1. Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap Y ($X_1 \rightarrow Y$) atau (r_{1y}) = 0,292.
Jadi pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) secara langsung mempengaruhi keterampilan *Shooting* (Y) sebesar $0,292^2 \times 100\% = 0,0852$ atau 8,52%.
2. Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap Y ($X_2 \rightarrow Y$) atau (r_{2y}) = 0,604.
Jadi pengaruh Koordinasi Mata-Kaki (X_2) secara langsung mempengaruhi keterampilan *Shooting* sepakbola (Y) sebesar $0,604^2 \times 100\% = 0,3648$ atau 36,48%.
3. Pengaruh langsung variabel X_3 terhadap Y ($X_3 \rightarrow Y$) atau (r_{3y}) = 0,484.
Jadi pengaruh Percaya Diri (X_3) secara langsung mempengaruhi keterampilan *shooting* sepakbola (Y) sebesar $0,484^2 \times 100\% = 0,2342$ atau 23,42%.
4. Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap X_3 ($X_1 \rightarrow X_3$) atau (r_{12}) = 0,334.
Jadi pengaruh Daya ledak otot tungkai (X_1) secara langsung

mempengaruhi percaya diri (X_3) sebesar $0,334^2 \times 100\% = 0,1115$ atau 11,15%.

5. Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap X_3 ($X_2 \rightarrow X_3$) atau $(r_{23}) = 0,321$.
Jadi pengaruh Koordinasi Mata-Kaki (X_2) secara langsung mempengaruhi percaya diri (X_3) sebesar $0,321^2 \times 100\% = 0,1030$ atau 10,30%.
6. Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap X_2 ($X_1 \rightarrow X_2$) atau $(r_{13}) = 0,188$.
Jadi pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) secara langsung mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebesar $0,188^2 \times 100\% = 0,0353$ atau 3,53%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sepakbola setelah dilakukan pengujian hipotesis secara bersama-sama signifikan begitu juga pada saat dilakukan uji individual juga signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara individual ternyata Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *Shooting* sepakbola pada Atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet

PPOP DKI Jakarta. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting sepakbola* adalah sebagai berikut: $Y = 0,292 \rho_{1y} + 0,604\rho_{2y} + 0,484\rho_{3y} + 0,703 \varepsilon_3$.

Pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting sepakbola* (Y) secara langsung sebesar $0,292^2 \times 100\% = 0,0852$ atau 8,52%. Variabel Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar $0,604^2 \times 100\% = 0,3648$ atau 36,48%. Sementara variabel percaya diri (X_3) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar sebesar $0,484^2 \times 100\% = 0,2342$ atau 23,42%.

Dari uraian diatas dapat dilihat seberapa besar pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sepakbola, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa variabel X_1 , X_2 , dan X_3 berpengaruh langsung terhadap variabel Y .

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap percaya diri setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara individu signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari Daya Ledak Otot Tungkai

terhadap percaya diri dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap percaya diri adalah $X_3 = 0,334 \rho_{31} + 0,321 \rho_{32} + 0,863\varepsilon_2$.

Pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai secara langsung terhadap percaya diri sebesar $0,334^2 \times 100\% = 0,1115$ atau 11,15%. Koordinasi Mata-Kaki pengaruh secara langsung terhadap percaya diri sebesar $0,321^2 \times 100\% = 0,1030$ atau 10,30%. dari urian tersebut dapat dilihat pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki secara langsung terhadap percaya diri sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki. Variabel lain yang dapat mempengaruhi percaya diri antara lain faktor internal meliputi pembawaan atlet, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapan. Sedangkan Faktor eksternal meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, program latihan dan lingkungan.

Ketiga, hipotesis terdapat pengaruh signifikan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Koordinasi Mata-Kaki. setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara individu signifikan berpengaruh terhadap Koordinasi Mata-Kaki pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Koordinasi Mata-Kaki adalah $X_2 = 0,188 \rho_{21} + 0,982\varepsilon_1$.

Pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai secara langsung terhadap Koordinasi Mata-Kaki sebesar $0,188^2 \times 100\% = 0,0353$ atau 3,53%.

Dari uraian tersebut dapat dilihat pengaruh variabel Daya Ledak Otot Tungkai secara langsung terhadap Koordinasi Mata-Kaki sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel Daya Ledak Otot Tungkai. Variabel lain yang dapat mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki adalah faktor latihan dan biomotorik lainnya.

Dari hasil uraian diatas dapat kita lihat hasil penelitian tentang pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri berprestasi terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet sepaktakraw, seorang atlet harus memiliki Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri yang baik tentunya, dimana ketiganya memiliki pengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta kedepannya.

E. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini telah dilakukan berbagai upaya untuk menghindari hal-hal yang dapat mengurangi bobot dan hasil penelitian, sehingga hasilnya dapat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Namun demikian, diakui masih terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Tidak adanya kontrol terhadap variabel yang lain, yang mempengaruhi keterampilan *shooting* pada permainan sepakbola, sehingga memungkinkan adanya variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi. Dalam teknis pelaksanaan penelitian ini sangat sulit untuk melakukan kontrol terhadap sampel penelitian. Karena penelitian ini tidak menggunakan metode penelitian eksperimen dimana kontrol dilakukan secara lebih ketat.
2. Penelitian ini dibatasi tiga variabel bebas (*eksogen*), yaitu Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan percaya diri. Sementara masih banyak faktor lain yang berkontribusi terhadap peningkatan *shooting* pada permainan sepakbola sebagai variabel terikat (*endogen*) yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Sampel yang diteliti pada penelitian ini hanya dilakukan terhadap atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta, menyebabkan kesimpulan mungkin tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh atlet sepakbola diseluruh indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini dengan mengikutsertakan sampel yang lebih luas.
4. Pada penelitian ini melibatkan aspek fisik, aspek mental. Aspek fisik terdiri dari Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan keterampilan *shooting* sepakbola. Aspek mental terdiri dari percaya diri.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik yang diuraikan pada bab sebelumnya dari pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta, maka pada bab ini dikemukakan kesimpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil temuan penelitian dengan variabel eksogen terdiri dari daya ledak otot tungkai (X_1), koordinasi mata-kaki (X_2) dan percaya diri (X_3). Variabel endogen terdiri dari keterampilan *shooting* sepakbola (Y).

1. Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
2. Terdapat pengaruh positif antara Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

3. Terdapat pengaruh positif antara percaya diri (X_3) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
4. Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.
5. Terdapat pengaruh positif antara Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap percaya diri (X_3) pada *shooting* sepakbola.
6. Terdapat pengaruh positif antara *eksplosive power* otot tungkai (X_1) terhadap *flexibility* sendi panggul (X_2) pada *shooting* sepakbola.

Dengan demikian keterampilan *shooting* sepakbola dapat ditingkatkan melalui peningkatan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri.

B. Implikasi

Implikasi penelitian ini dibuat dari kesimpulan-kesimpulan penelitian dan merupakan refleksi dari hasil temuan penelitian. Untuk itu secara rinci penelitian ini juga mengajukan berupa implikasi penelitian, implikasi teoretik dan implikasi praktis.

1. Implikasi Penelitian

Dengan adanya penelitian tesis ini maka dapat dijadikan dasar untuk meneliti lebih lanjut yang berkenaan dengan variabel-variabel didalamnya. Namun demikian hasil penelitian ini bukan satu-satunya yang menjadi acuan, kiranya perlu ada acuan lain yang mempunyai pandangan lain tentang adanya pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki terhadap percaya diri maupun terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Hasil tersebut dapat digunakan sebagai dasar teoritis dalam mengambil tindakan baik untuk penelitian selanjutnya di PSSI DKI Jakarta, juga dapat digunakan sebagaimana dalam penelitian di PSSI DKI Jakarta serta bagi atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta..

Selain itu juga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk mengembangkan penelitian di tempat lain yang mempunyai permasalahan atau kondisi mirip dengan pada model penelitian.

2. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Penelitian ini memperkuat pengetahuan dan teori bahwa variabel keterampilan *shooting* sepakbola di pengaruhi oleh berbagai variasi

dari variabel eksogen. Dalam kaitan ini hasil penelitian yang diperoleh konsisten dengan model teoritik yang diusulkan.

- a. Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta menimbulkan implikasi faktor fisik seorang atlit yaitu daya ledak otot tungkai berdampak terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik atlit yaitu daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik sehingga keterampilan *shooting* sepakbola para atlet dapat meningkatkan prestasinya, berlatih dan berusaha dengan baik untuk mencapai tujuan.
- b. Terdapat pengaruh koordinasi mata-kaki (X_2) keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta menimbulkan implikasi faktor koordinasi mata-kaki akan berdampak terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik atlet yaitu koordinasi mata-kaki menjadi lebih baik akan berdampak pada keterampilan *shooting* sepakbola soerang atlet yang semakin baik.
- c. Terdapat pengaruh percaya diri (X_3) keterampilan *shooting* sepakbola (Y) pada atlet sepakbola atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA

Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. implikasi faktor percaya diri akan berdampak terhadap keterampilan *shooting* sepakbola. Oleh karena itu melatih mental atlet yaitu percaya diri menjadi lebih baik akan berdampak pada keterampilan *shooting* sepakbola seorang atlet yang semakin baik.

- d. Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. menimbulkan implikasi faktor daya ledak otot tungkai akan berdampak terhadap percaya diri. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik atlet yaitu daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik akan berdampak pada percaya diri atlet yang semakin baik.
- e. Terdapat pengaruh koordinasi mata-kaki (X_2) terhadap percaya diri (X_3) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. menimbulkan implikasi faktor koordinasi mata-kaki akan berdampak terhadap percaya diri. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik atlet yaitu koordinasi mata-kaki menjadi lebih baik akan berdampak pada percaya diri atlet yang semakin baik.
- f. Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap koordinasi mata-kaki (X_2) pada atlet sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri

Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta. menimbulkan implikasi faktor daya ledak otot tungkai akan berdampak terhadap koordinasi mata-kaki. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik atlet yaitu daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik akan berdampak pada koordinasi mata-kaki atlet yang semakin baik.

3. Implikasi Praktis

Dalam proses belajar gerak banyak faktor yang berpengaruh, seperti faktor atlet, faktor latihan, faktor lingkungan dan faktor pelatih. Faktor atlet merupakan faktor penentu utama dalam proses belajar gerak. Karena pada dasarnya setiap individu memiliki kualitas diri dan sifat yang berbeda satu sama lain. Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda untuk berhasil dalam mempelajari keterampilan gerak tertentu.

Dalam hal ini, kondisi yang ada pada diri atlet merupakan faktor penting yang perlu dipahami oleh pelatih. Sehingga strategi melatih dan pembuatan program latihan, dapat pelatih sesuaikan dengan kondisi atlet sebagai penerapan cara-cara untuk tercapainya tujuan belajar gerak.

Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya didukung oleh faktor mental yaitu motivasi. Seseorang yang memiliki motivasi yang bagus tentunya memiliki rasa semangat yang kuat sehingga untuk menggapai

sesuai dengan targetnya akan mudah walau berada dalam kondisi yang sulit sekalipun.

Kemampuan kondisi fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerakan dan untuk memberikan dukungan dalam pelaksanaan gerakan keterampilan, besarnya peran setiap unsur kemampuan tersebut tidak selalu sama untuk setiap macam gerakan dan keterampilan cabang olahraga. Tetapi untuk menjadikan seseorang terampil semua unsur kemampuan tersebut perlu dikembangkan. Unsur-unsur kemampuan fisik tersebut adalah sebagai berikut : daya tahan kardiovaskuler, daya tahan, *eksplosive power* otot, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan.

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola diperlukan upaya-upaya bersama dalam peningkatan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri.

a. Upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Cabang olahraga sepakbola terdiri dari beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik *shooting*. Komponen fisik yang penting untuk menunjang dalam pencapaian prestasi keterampilan *shooting* pada permainan sepakbola adalah daya ledak otot tungkai. Upaya peningkatan daya ledak otot diantaranya latihan beban rendah dengan pengulangan yang sangat cepat.

b. Upaya meningkatkan kordinasi mata-kaki.

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola maka koordinasi mata-kaki seorang atlet sepakbola harus ditingkatkan pula. Pada saat melakukan serangan dengan *shooting* harus mampu menciptakan goal yang banyak kedalam gawang lawan demi mencapai kemenangan. Untuk itu hal mutlak yang harus dilatih secara baik. Upaya itu diantaranya: Latihan koordinasi mata-kaki seperti melakukan *soccer wall pass* melakuan secara berulang-ulang dan dilakukan terus menerus, sehingga koordinasi mata-kaki seorang atlet dapat meningkat.

c. Upaya meningkatkan percya diri .

Adapun strategi untuk meningkatkan percaya diri pada atlit diantaranya dengan memberikan pengalaman sukses, memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, berikan variasi pada setiap rangkaian latihan dan melibatkan partisipasi atlit dalam membuat keputusan, serta dengan intinya memberikan tantangan yang membuat seorang atlet akan siap menghadapi segala masalah dan rintangan didepan nya, dengan cara memberikan siraman rohani, membuka pola fikir dan lainnya, sehingga atlet akan selalu percaya diri dengan segala kelebihan dan kekruangan yang dimilikinya menuju puncak prestasi yang menjadi target nya kedepan.

d. Upaya meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola.

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola maka ada beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu: faktor fisik, faktor teknik faktor mental. Keterampilan atlet dalam *shooting* merupakan kemampuan atlet sepakbola untuk mencetak gol dalam permainan sepakbola sehingga mendapatkan poin atau angka. Maka Ketiga faktor tersebut harus dilatih dan dikembangkan menjadi satu keterampilan sehingga mendukung pencapaian prestasi yang diharapkan.

Dengan memperhatikan uraian di atas, jelas bahwa pengetahuan status kondisi fisik dan mental seorang atlet dan komponen-komponen kondisi fisik mana yang lebih menunjang terhadap cabang olahraga merupakan salah satu faktor penting bagi seorang guru, pelatih maupun pembina olahraga prestasi yang ingin berhasil dalam melakukan pembinaan terhadap atletnya.

Oleh karena itu seorang guru, pelatih maupun pembina olahraga prestasi harus mengetahui komponen kondisi fisik dan mental serta teknik mana yang memberikan sumbangan lebih dominan dibanding komponen lainnya tersebut sehingga akan menyusun program latihan fisik secara efisien dan efektif, mereka akan lebih hati-hati dalam memperkirakan hasil yang akan dicapai oleh atletnya pada saat mengikuti perlombaan khususnya

lari jarak pendek, serta akan mampu mengevaluasi dengan tepat dari hasil prestasi yang telah dicapai oleh atletnya, termasuk dalam pembinaan kondisi fisik atlet.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana diuraikan di atas maka dapat ditarik benang merahnya dan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi para pembina dan pelatih klub-klub sepakbola diharapkan selalu meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola dengan memperhatikan antropometri tubuh dan mengembangkan komponen fisik, terutama daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki serta faktor mental terutama percaya diri dan motivasi seorang atlet..
- b. Untuk Pengprov PSSI DKI Jakarta, Pengcab PPOP DKI Jakarta dalam memilih calon-calon atlet sepakbola berbakat hendaknya mempertimbangkan faktor daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan percaya diri.
- c. Bagi kalangan akademisi dibidang olahraga disarankan untuk melakukan penelitian lainnya dengan melibatkan variabel-variabel lainnya dari aspek antropometrik seperti panjang tungkai, aspek teknik permainan sepakbola seperti keterampilan *shooting* yang dapat meningkatkan teknik dalam pertandingan agar lebih variatif dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharisimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Batty, Eric C. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*, Bandung: CV Pioner Jaya, 2011.
- Bell, Keith F. *Berfikir Juara*, Jakarta: Satlak Prima Utama Muda, 2011.
- Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi Jakarta: Program Pascasarjana UNJ, 2012
- Bompa Tudor O. dan Carlo Buzzichelli *Periodization Training For Sport United States: Human Kinetics*, 2015.
- Brewer, Britton W. *Sport Psychology*, USA: Department of Psychology Springfield College, 2009.
- Camerino, Oleguer. Marta Castañer and Teresa M. Anguera, *Mixed Methods Research in the Movement sciences*, New York, 2012.
- Cook, Malcolm. *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda* (Jakarta: PT.Indeks Permata Puri Media, 2013.
- Dinata, Marta. *Dasar- Dasar Mengajar Sepakbola*, Jakarta: CV. Cerdas Jaya, 2007.
- Elfiki, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2008.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Giriwijoyo H.Y.S. Santosa, *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2013.

- Harsono, *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.
- Husdarta, H. J. S. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Irawan, Andri. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT Pena Pundi Aksara, 2009.
- Ismaryati. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press. 2011.
- Joanne Thatcher et all, *Sport and Exercise Science*. British: Learning Matter, 2010
- Kadir. *Statistik Terapan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2015.
- Kiram, Yanuar, *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud, 1992.
- Kirkendal, Dor. R. *Measurment and Evaluation For Physical Educators, Library of Congress Cataloging-In-Publication Data*, 2007.
- Koger, Robert. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi, 2007.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga Edisi Revisi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sejati, 2007.
- Mylsidayu, Apta. *Psikologi Olahraga*. Jakarta, PT Bumi Aksara, 2014.
- Oleguer Camerino, et all, *Mixed Methods Researh in the Movement sciences* New York, 2012
- Ratamess, Nicholas. *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*, USA: American College of Sports Medicine, 2012.

- Riduwan, Engkos Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (path Analisis)*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Santosa Giriwijoyo, H.Y.S. *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013
- Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurahman, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur Dalam Penelitian*, Bandung: Pustaka Setia, 2007.
- Syah, Hidayat. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif* Yogyakarta: PT. Lkis Printing Cemerlang, 2010
- Saranson didalam Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Scheunemann, Timo. *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih* Malang: Penerbit Dioma, 2005.
- Setyobroto, Sudiby. *Mental Training*, Jakarta: Percetakan Solo, 2001.
- Sunarmo, Agung dan Syaifullah D.Sihombing, *Metode Penelitian Keolahragaan* Surakarta: Yuma Pustaka, 2011
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung, Lubuk Agung, 2011.
- Suryono, Joko Y. ed, *Anatomi Manusia Jilid 2, Edisi 21*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2000.
- Syafruddin, *Ilmu Kepeatihan Olahraga*, Padang: UNP Press Padang 2013.
- Syaifuddin, *Anatomi Fisiologi*, Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2011.
- Tangkudung, James. *Ilmu Faal (Fisiologi)*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.

- Tenang, Jhon D. *Mahir Bermain Futsal*. Penerbit Dar Mizan Anggota IKAPI PT Mizan Pustaka. 2008.
- Thatcher, Joanne et all, *Sport and Exercise Science British: Learning Matter*, 2010.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdiknas, 2005.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- Wiarso, Giri. *Fisiologi Dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2015
- Widya A Djumidar Mochamad dkk, *Psikologi Olahraga*. Jakarta: CV Gramada
- Wijaya, Hendra. *Berani Tampil Beda dan Percaya Diri*, Yogyakarta: Araska, 2016.

Lampiran 1. Tahapan Kegiatan Penelitian

TAHAPAN KEGIATAN PENELITIAN

No	Waktu	Kegiatan	Tempat
1	9 Maret 2017	Seminar Proposal	Pascasarjana UNJ
2	20 Mei 2017	Izin Uji Coba Instrumen	Pascasarjana UNJ
3	25 Mei 2017	Uji Coba Instrumen	Klub Sepakbola UNJ
4	10 Juni 2017	Pengolahan Data Uji Coba Instrumen	Jakarta
5	20 Juni 2017	Izin Penelitian	Pascasarjana UNJ
6	03-10 Juli 2017	Penelitian dan Pengambilan Data	Stadion Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta
7	11-18 Juli 2017	Analisis data dan Penulisan laporan Penelitian	Jakarta
8	18-31 Juli 2017	Bimbingan dan Melaporkan Hasil penelitian	Kampus Pascasarjana UNJ

Lampiran 2. Hasil Uji Coba Instrumen

HASIL UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pendahuluan

Salah satu faktor yang menentukan kualitas hasil penelitian adalah instrumen penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reabilitas instrumen.

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reabel. Instrumen penelitian sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang sebenarnya, terlebih dahulu di uji cobakan guna mendapatkan validitas dan reabilitasnya. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Instrumen valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sedangkan Reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat mengumpulkan data karena instrumen tersebut sudah baik.

Untuk mendapatkan validitas dan reabilitas dari instrumen tersebut harus diuji cobakan kepada beberapa orang yang mempunyai karakteristik atau identik yang sama dengan populasi dan sampel penelitian.

Penelitian ini melibatkan suatu variabel yang dikaji terdiri dari empat variabel yang terdiri dari tiga variabel eksogen (bebas) dan satu variabel endogen (terikat). Variabel eksogen terdiri dari Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata-Kaki (X_2), dan Percaya Diri (X_3). Variabel endogen terdiri dari keterampilan *shooting* Sepakbola (Y). penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh antara Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Percaya Diri terhadap keterampilan *Shooting bola* pada atlet Sepakbola PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan Atlet PPOP DKI Jakarta.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan instrumen yang sudah dibakukan yaitu *vertical jump*, Koordinasi Mata-Kaki menggunakan tes menendang bola kesasaran dinding dgn kaki yang bergantian (*Soccer wall Past*), dan Percaya Diri menggunakan angket, sedangkan keterampilan *Shooting* bola menggunakan tes yang belum dibakukan yaitu proses dan hasil melakukan *Shooting* bola. Dalam kaitan dengan penelitian ini, terlebih dahulu peneliti menyusun instrumen yang akan di uji cobakan.

B. Tujuan Uji Coba Instrumen

Adapun kelayakan suatu alat ukur harus memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, sehingga alat ukur tersebut sesuai dengan kriteria yang akan diukur serta keterhandalann dar alat ukur tersebut. Uji coba

instrumen daya otot tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya Diri terhadap keterampilan *shooting* bola bertujuan untuk mengukur validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan oleh peneliti, guna memenuhi persyaratan suatu proses penelitian.

C. Pelaksanaan Ujicoba Instrumen

1. Tahap Persiapan Uji Coba Instrumen

Konsultasi Instrumen penelitian dengan pembimbing dan tenaga ahli dengan bidang cabang olahraga Sepakbola

- 1) Setelah instrumen penelitian di setuju oleh pembimbing dan tenaga ahli serta diketahui oleh koordinator S2 program studi pendidikan olahraga pascasarjana UNJ, maka mengajukan perijinan uji coba instrumen ke Direktur Pascasarjana UNJ.
- 2) Perijinan untuk uji coba instrumen ke Direktur Pacasarjana UNJ dan pengurus PUSDIKLAT SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan) dan PPOP DKI Jakarta.
- 3) Guna Mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin uji instrumen ke pihak Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta, langkah selanjutnya adalah menghubungi pelatih klub Sepakbola UNJ mengenai jumlah atlet yang ada dan akan dijadikan sebagai populasi penelitian.

- 4) Tempat Uji coba instrumen di laksanakan di tempat latihan kampus B UNJ.
- 5) Waktu uji coba instrumen dilaksnakan pada tanggal 25 Mei 2017, mulai pukul 14.00 WIB sampai dengan selesai.

2. Tahap Pelaksanaan Uji Coba Instrumen

- 1) Sebelum uji coba instrumen dilakukan, atlet peserta tes di kumpulkan dilakukan pendata ulang dan pemanasan.
- 2) Untuk pelaksanaan uij coba instrumen menggunakan metode penelitian survei sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu : pengukuran Koordinasi Mata-Kaki, Percaya Diri, dan keterampilan *shooting* Sepakbola Pengukuran dilaksanakan dengan cara pengukuran langsung ke obyek yaitu atlet Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
- 3) Pelaksanakan uji coba instrumen dilaksanakan oleh 3 orang tenaga ahli.

3. Tahap penyelesaian uji coba instrumen

Setelah data dikumpulkan maka data tersebut dianalisis guna mendapatkan validitas dan reliabilitasnya.

4. Sampel Uji Coba

1. Unit Sampel

Unit sampel uji coba instrumen ini adalah atlet klub Sepakbola universitas negeri jakarta yang terdaftar latihan pada klub Sepakbola universitas negeri jakarta dan akan dijadikan sampel uji coba

2. Jumlah Sampel

Sampel di uji cobakan sebanyak 20 atlet

3. Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling.

5. Bentuk Instrumen

1. Intrumen Koordinasi Mata-Kaki

a. Defenisi Konseptual

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien. Dalam pelaksanaan menendang bola (*shooting*) atau tembakan kegawang pada permainan Sepakbola, koordinasi antara mata dan kaki sangat diperlukan sekali, dimana mata akan melihat arah bola, sedangkan kaki akan menembak bola, sehingga kemampuan menendang bola bisa tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan dan terarah tepat sasaran.

b. Definisi Operasional.

Koordinasi Mata-Kaki adalah mengkoordinasikan seluruh rangkaian gerakan tembakan bola ke gawang melalui gerakan yang cepat, tepat dan efisien, dimana akan meningkatkan kualitas tembakan ke gawang pada siswa tersebut. Untuk tes koordinasi mata-kaki ini menggunakan tes yang sudah peneliti kembangkan sendiri.

Tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil koordordinasi mat-kaki atlet dalam melakukan tendangan, tes ini dilakukan selama 1 menit memantukan bola ke dinding secara bergantian kaki kanan dan kiri, dan dilakukan uji pertama dan kedua untuk uji instrumen.

c. Kisi-kisi Instrumen.

Instrumen yang digunakan berupa tes Pantulan Bola di dinding menggunakan kaki bagian dalam, dengan uraian sebagai berikut:

1) Tujuan dan Perlengkapan

- Untuk mengukur suatu koordinasi gerak.
- Bola, stopwatch, cones / patok, lapangan berdinding, meteran, peluit.

2) Pelaksanaan Tes

Koordinasi pengambilan datanya dengan mengukur kemampuan mengkoordinasi antara mata - kaki, dengan menggunakan soccer wall pass. Dimana testee melakukan tendangan bola ke dinding dengan

sasaran dibuat pada dinding. Tes dilakukan sebanyak 3 kali dengan masing masing waktu selama 1 menit.

3) Penilaian Tes

Skor dihitung dari semua tendangan yang berhasil dilakukan oleh testee dari semua tendangan yang berhasil dilakukan selama 1 menit, dan dilakukan 2 kali tes.

4) Alat Dan Perlengkapan

- a. Lapangan berdinding rata
- b. Bola Kaki
- c. Pluit
- d. Pencatat skore
- e. Tali
- f. Lem
- g. Kapur
- h. meteran

5) Petugas

- a. Satu orang mengawasi sasaran dan menghitung sepakan
- b. Satu orang pencatat skore
- c. Satu orang mengambil bola yang jauh melenceng
- d. Dokumentasi

6) Pelaksanaan Tes

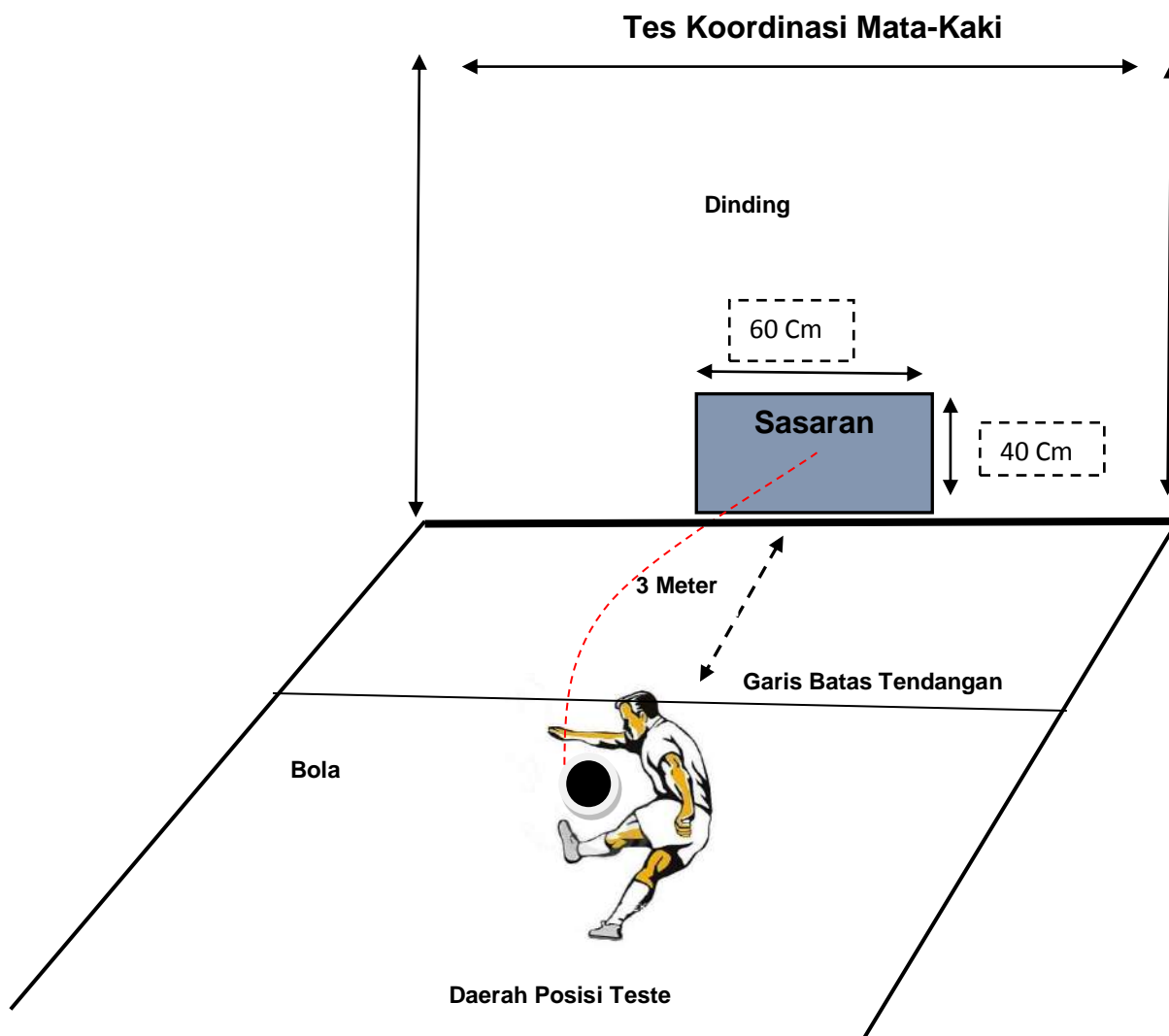
1. Teste berdiri didaerah tendangan siap menendang bola
2. Bola diletakkan dibelakang garis batas yaitu 3 meter didepan sasaran. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran
3. Pada aba-aba "Pluit dibunyikan" testee mulai menyepak bola ke sasaran (dinding) yang telah diberikan sasaran. dengan cepat dan tepat
4. Teste diberi kesempatan menendang bola dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian selama 1 menit.
5. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
6. Jika tendangan tidak tepat sasaran didinding, tendangan tidak di hitung dan waktu tetap berjalan.
7. Sebelum melakukan tes, teste boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

7) Penilaian

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

1. Bola harus mengenai sasaran
2. jika bola tepat digaris sasaran tetap akan dihitung dan dilanjutkan.
3. Pada waktu menendang bola testi tidak boleh keluar dari garis batas tendangan

4. Bila bola tidak mengenai sasaran tidak dihitung tetapi waktu tetap berjalan selama 1 menit.
5. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang tepat sasaran sebanyak-banyaknya selama waktu 1 menit.
6. Tes dilakukan 2 kali, tes pertama dan kedua untuk uji instrumen.



Gambar 3.4 : Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki
Sumber : Gambar Pribadi

8) Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

1. Uji Validasi

Uji coba dari instrumen Koordinasi Mata-Kaki menggunakan validitas dan alat ukur ban ukur waktu (detik), untuk mengukur instrumen Koordinasi Mata-Kaki atlet melakukan tendangan kedinding menggunakan kaki dan kiri sebanyak-banyak selama 1 menit.

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen Koordinasi Mata-Kaki dengan menggunakan tes-retest, dimana koefisien reliabilitas diperoleh dari korelasi antara tes ke 1 dan tes ke 2 dengan menggunakan rumus korelasi pearson's dari data mentah yang telah di T-scor kan.

Hasil Reliabilitas Tes Uji coba Instrumen koordinasi mata-kaki

No	No Responden	Data		X ²	Y ²	X.Y
		Tes 1	Tes 2			
		X	Y			
1	Res 1	38	40	1444	1600	1520
2	Res 2	38	38	1444	1444	1444
3	Res 3	52	61	2704	3721	3172
4	Res 4	41	53	1681	2809	2173
5	Res 5	41	36	1681	1296	1476
6	Res 6	61	44	3721	1936	2684
7	Res 7	60	47	3600	2209	2820
8	Res 8	58	51	3364	2601	2958
9	Res 9	48	53	2304	2809	2544
10	Res 10	61	67	3721	4489	4087
11	Res 11	62	55	3844	3025	3410

No	No Responden	Data		X ²	Y ²	X.Y
		Tes 1	Tes 2			
		X	Y			
12	Res 12	54	47	2916	2209	2538
13	Res 13	36	40	1296	1600	1440
14	Res 14	56	57	3136	3249	3192
15	Res 15	38	44	1444	1936	1672
16	Res 16	57	57	3249	3249	3249
17	Res 17	43	32	1849	1024	1376
18	Res 18	38	40	1444	1600	1520
19	Res 19	52	57	2704	3249	2964
20	Res 20	52	61	2704	3721	3172
N	20	986	980	50250	49776	49411

Perhitungan reliabilitas tes koordinasi mata kaki menggunakan korelasi product moment adalah sebagai berikut :

Diketahui :

$$\begin{array}{lll}
 N = 20 & \Sigma X = 986 & \Sigma Y = 980 \\
 \Sigma XY = 49411 & \Sigma X^2 = 50250 & \Sigma Y^2 = 49776
 \end{array}$$

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}} \\
 &= \frac{20 \times 49411 - 986 \times 980}{\sqrt{20 \times 50250 - 986^2} \cdot \sqrt{20 \times 49776 - 980^2}} \\
 &= \frac{988220 - 966280}{\sqrt{1005000 - 972196} \cdot \sqrt{995520 - 960400}} \\
 &= \frac{21940}{\sqrt{32804} \cdot \sqrt{35120}} \\
 &= \frac{21940}{\sqrt{1152076480}}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{21940}{1152076480}$$
$$= 0,646$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan product moment diatas maka di peroleh r hitung= 0,646, lebih besar dibandingkan dari r tabel $\alpha = 0,05$ n= 20 diperoleh sebesar 0,444 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tes Koordinasi Mata-Kaki tersebut reliabel untuk pengukuran penelitian Koordinasi Mata-Kaki.

2. Uji Coba Intrumen Percaya Diri

a. Definisi Konseptual

Percaya Diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

b. Definisi Operasional

Percaya Diri dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut, Memiliki Konsep Diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan membangun gambaran diri/citra diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi.

Definisi operasional rasa Percaya Diri dalam penelitian ini adalah jumlah skor total tanggapan responden terhadap pernyataan. Adapun bentuk pernyataannya adalah sebagai berikut.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 2: Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Dimensi	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
Keyakinan	Memiliki Konsep Diri	Keyakinan cita-cita dan Bakat yang dimiliki		
	Melakukan kontrol diri	Kepekaan menguasai emosi dan Kemampuan introspeksi diri		
	Penghargaan diri (harga diri)	Usaha memperoleh pengakuan dan Reputasi		
	Mengatasi situasi/Penguasaan diri	Kekecewaan atau kegagalan dan Konflik batin		
Harapan	Membangun citra diri	Kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang dan Kemampuan membangun harapan orang lain		
	Prestasi tinggi	1. Potensi yang dimiliki dan Persiapan yang dilakukan 2. Dukungan social dan		

Dimensi	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
		Informasi tentang lawan 3. Goal setting dan Penghargaan		

d. Jenis Instrumen

Tes ini berupa angket yang disebarakan kepada kelompok yang setara dengan sampel penelitian berupa butir-butir pernyataan untuk mengetahui tinggi rendahnya rasa Percaya Diri dari masing-masing sampel.

e. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen Percaya Diri, dimulai dengan penyusunan instrumen yang mengacu kepada indikator-indikator variabel Percaya Diri dalam menggiring bola seperti pada kisi-kisi di atas.

Angket yang disusun dengan menggunakan kuisisioner dengan model skala *likert*. Model skala *likert* yang digunakan dalam instrumen ini adalah model skala likert yang dimodifikasi yaitu model skala dalam bentuk kontinu yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Lebih rinci dijabarkan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3: Kriteria Pemberian Skor Pernyataan

Sifat Pernyataan	Kategori Jawaban dan Skor				Sangat Tidak Setuju Sekali
	Sangat Setuju	Setuju	Ragu-Ragu	Tidak Setuju	
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Tabel Hasil Uji Coba Instrumen Percaya Diri

No	No Responden	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1	Res 1	5	206	25	42436	1030
2	Res 2	5	154	25	23716	770
3	Res 3	4	138	16	19044	552
4	Res 4	3	165	9	27225	495
5	Res 5	4	191	16	36481	764
6	Res 6	5	223	25	49729	1115
7	Res 7	5	156	25	24336	780
8	Res 8	5	134	25	17956	670
9	Res 9	5	188	25	35344	940
10	Res 10	4	190	16	36100	760
11	Res 11	5	228	25	51984	1140
12	Res 12	4	142	16	20164	568
13	Res 13	5	181	25	32761	905
14	Res 14	3	213	9	45369	639
15	Res 15	2	166	4	27556	332
16	Res 16	5	194	25	37636	970
17	Res 17	5	219	25	47961	1095
18	Res 18	2	161	4	25921	322
19	Res 19	5	138	25	19044	690
20	Res 20	5	182	25	33124	910
N	20	86	3569	390	653887	15447
	N	$\sum X$	$\sum Y$	$\sum X^2$	$\sum Y^2$	$\sum XY$

Perhitungan reliabilitas Percaya Diri menggunakan korelasi product moment adalah sebagai berikut :

Diketahui :

$$\begin{array}{lll} N = 20 & \Sigma X = 86 & \Sigma Y = 3569 \\ \Sigma XY = 15447 & \Sigma X^2 = 390 & \Sigma Y^2 = 15447 \end{array}$$

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}} \\ &= \frac{20 \times 15447 - 86 \times 3569}{\sqrt{20 \times 390 - 86^2} \cdot \sqrt{20 \times 15447 - 3569^2}} \\ &= \frac{308940 - 306934}{\sqrt{7800 - 7396} \cdot \sqrt{13077740 - 12737761}} \\ &= \frac{2006}{\sqrt{404} \cdot \sqrt{339979}} \\ &= \frac{2006}{\sqrt{137351516}} \\ &= \frac{2006}{117197063} \\ &= 0,171 \end{aligned}$$

Hasil Perhitungan Seluruh butir soal

No	r hitung	r tabel	Keterangan	No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,749	0,707	valid	31	0,781	0,707	valid
2	0,805	0,707	valid	32	0,798	0,707	valid
3	0,774	0,707	valid	33	0,549	0,707	drop
4	0,712	0,707	valid	34	0,765	0,707	valid
5	0,831	0,707	valid	35	0,792	0,707	valid
6	0,74	0,707	valid	36	0,725	0,707	valid
7	0,774	0,707	valid	37	0,743	0,707	valid
8	0,715	0,707	valid	38	0,74	0,707	valid
9	0,722	0,707	valid	39	0,203	0,707	drop
10	0,74	0,707	valid	40	0,819	0,707	valid
11	0,878	0,707	valid	41	0,778	0,707	valid
12	0,723	0,707	valid	41	0,795	0,707	valid
13	0,754	0,707	valid	43	0,768	0,707	valid
14	0,792	0,707	valid	44	0,445	0,707	drop
15	0,892	0,707	valid	45	0,742	0,707	valid
16	0,749	0,707	valid	46	0,745	0,707	valid
17	0,861	0,707	valid	47	0,51	0,707	drop
18	0,462	0,707	drop	48	0,798	0,707	valid
19	0,765	0,707	valid	49	-0,414	0,707	drop
20	0,728	0,707	valid	50	-0,026	0,707	drop
21	0,765	0,707	valid	51	0,798	0,707	valid
22	0,731	0,707	valid	52	0,762	0,707	valid
23	0,732	0,707	valid	53	0,155	0,707	drop
24	0,772	0,707	valid	54	0,009	0,707	drop
25	0,836	0,707	valid	55	0,822	0,707	valid
26	0,774	0,707	valid	56	0,774	0,707	valid
27	0,736	0,707	valid	57	0,733	0,707	valid
28	0,727	0,707	valid	58	0,739	0,707	valid
29	0,847	0,707	valid	59	0,567	0,707	drop
30	0,749	0,707	valid	60	0,74	0,707	valid

Setelah diuji cobakan instrumen angket rasa Percaya Diri dengan 60 item pernyataan, ternyata hasilnya 50 dinyatakan valid dan 10 item pernyataan drop. Selanjutnya untuk mencari reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Diketahui:

Jumlah butir = 45

$\sum S_1$ (jumlah varian butir) = 33,7768 = 33,8

$\sum S_t$ (jumlah varian total) = 1803,35

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

$$= \frac{45}{45-1} \times \left(1 - \frac{33,8}{1803,3} \right) = (1.02) (0.97) = 0.996$$

Setelah melihat hasil reliabilitas variabel rasa Percaya Diri hasilnya adalah $0.996 > r$ tabel, dimana r tabel = 0.707). Karena hasilnya reliabel maka instrumen angket rasa Percaya Diri dapat dijadikan angket instrumen penelitian

Angket Setelah Ujicoba Instrumen

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		Jumlah Butir
			Positif	Negatif	
1	Memiliki Konsep Diri	Keyakinan cita cita dan Bakat yang dimiliki	1,2,3	4, 5,	5
2	Melakukan kontrol diri	Kepekaan menguasai emosi dan Kemampuan introspeksi diri	8, 12	9, 10, 13, 14	6
3	Penghargaan diri (harga diri)	Usaha memperoleh pengakuan dan Reputasi	7, 11	6, 16	4
4	Mengatasi situasi/Pengasaan diri	Kekecewaan atau kegagalan dan Konflik batin	15,46, 20	41, 19, 26, 43, 45	8
5	Membangun citra diri	Kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang dan Kemampuan membangun harapan orang lain	17,42, 56,27, 28,32, 48,51, 57,58,	22, 34, 52, 55, 60	15
6	Prestasi tinggi	1. Potensi yang dimiliki dan Persiapan yang dilakukan	35, 21	30, 36	4
		2. Dukungan social dan Informasi tentang lawan	38,25	23, 37, 24	5
		3. Goal setting dan Penghargaan	31	29, 40	3
Jumlah Soal			25	25	50

ANGKET PERCAYA DIRI

1. Petunjuk Umum

Angket ini menyangkut tentang Percaya Diri pada atlet Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

2. Petunjuk Khusus

Setiap angket berisi kolom pernyataan. Anda diminta untuk menanggapi pernyataan tersebut. Pilihan tanggapan disediakan lima alternatif yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Isilah kolom pada setiap kalimat pernyataan dengan salah satu tanggapan yang paling cocok menurut anda dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang tersedia dan isilah biodata berikut terlebih dahulu:

Nama :
 Tempat/Tgl Lahir :
 Alamat :
 No. Telp.Hp :

Jakarta,2017

(.....)

Nama :

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
Jika saya berlatih dengan giat, maka keterampilan <i>shooting</i> saya akan meningkat					
Saya bisa membobol gawang dengan keterampilan <i>Shooting</i> yang saya miliki					
Saya ragu dengan keterampilan <i>shooting</i> yang saya miliki					
Keterampilan <i>shooting</i> saya tetap tidak akan meningkat meskipun terus berlatih					
Saya akan tetap bermain dengan maksimal walaupun menghadapi lawan yang mempunyai keterampilan <i>shooting</i> yang bagus.					
Saya tidak memarahi dan tetap memberi semangat walaupun ada teman yang melakukan kesalahan saat melakukan keterampilan <i>shooting</i> dalam pertandingan.					
Saya memarahi teman yang gagal memberikan umpan untuk keterampilan <i>shooting</i> .					
Saya merasa sakit hati apabila pelatih memarahi saya ketika saya salah melakukan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya selalu semangat apabila pelatih menyuruh saya melakukan latihan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya selalu berlatih keterampilan <i>shooting</i> untuk menghasilkan kemampuan <i>shooting</i> yang cepat dan tajam					
Saya malas berlatih karna saya sudah bisa melakukan Keterampilan <i>Shooting</i> .					
Saya tidak menolong teman yang sedang berusaha membendung <i>shooting</i> yang dilakukan lawan.					
Saya tetap semangat walaupun berhadapan dengan lawan yang mempunyai keterampilan <i>shooting</i> lebih bagus					
Saya yakin dengan keterampilan <i>shooting</i> yang saya miliki saya bisa membobol					

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
gawang lawan, walaupun lawan memiliki penjaga gawang yang bagus					
Saya tidak bisa menahan lawan yang mempunyai kemampuan <i>shooting</i> yang cepat dan tepat					
Saya tidak Percaya Diri apabila bertemu dengan lawan yang mempunyai keterampilan <i>shooting</i> lebih baik					
saya yakin bisa memenangkan pertandingan dengan keterampilan <i>shooting</i> yang saya miliki					
Saya berlatih keterampilan <i>shooting</i> diluar jam latihan untuk meningkatkan keterampilan <i>shooting</i> .					
Saya terus berlatih keterampilan <i>shooting</i> walaupun saya tidak akan termasuk dalam tim inti					
Saya tidak memiliki keterampilan untuk melakukan keterampilan <i>shooting</i> yang baik					
Saya bisa memvariasikan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya sanggup melakukan keterampilan <i>shooting</i> dengan cepat dan tepat					
Saya bisa melakukan keterampilan <i>shooting</i> saat latihan tetapi saya masih ragu untuk melakukan keterampilan <i>shooting</i> di dalam pertandingan					
Keterampilan <i>shooting</i> yang saya miliki kurang bagus dari pada teman satu tim					
Saya menambah porsi latihan untuk meningkatkan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya selalu mengevaluasi diri ketika melakukan keterampilan <i>shooting</i> untuk mengetahui kekurangan saya dalam melakukan <i>shooting</i>					
Saya merasa bosan berlatih keterampilan <i>shooting</i> secara berulang – ulang					
Saya membiarkan Pelatih yang mengevaluasi keterampilan <i>shooting</i>					
Saya terus berlatih keterampilan <i>shooting</i>					

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
walaupun saya kurang mahir dalam melakukan keterampilan <i>shooting</i>					
saya yakin bisa masuk tim inti pertandingan apabila saya terus berlatih keterampilan <i>shooting</i>					
Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya putus asa ketika pelatih memarahi saya karna salah dalam melakukan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya tetap melakukan keterampilan <i>shooting</i> karna saya yakin dengan keterampilan <i>shooting</i> yang saya miliki, walaupun penjaga gawang lawan bagus					
Saya berani melakukan keterampilan <i>shooting</i> yang kuat dan cepat tanpa takut cidera					
Saya tidak berani melakukan keterampilan <i>shooting</i> apabila lawan memiliki penjaga gawang yang baik					
Saya tidak melakukan keterampilan <i>shooting</i> apabila bola jauh dari gawang					
Saya yakin bisa memenangkan pertandingan dengan keterampilan <i>shooting</i> yang saya dan teman-teman miliki					
Kami memvariasikan keterampilan <i>shooting</i> untuk memenangkan pertandingan					
Saya tidak membantu teman yang menahan <i>shooting</i> lawan					
Saya malas memvariasikan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya tidak akan putus asa walaupun sering gagal dalam melakukan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya akan terus berusaha untuk melakukan keterampilan <i>shooting</i> dengan baik					
Saya tetap tidak akan bisa memvariasikan keterampilan <i>shooting</i> walaupun terus berlatih					
Saya merasa putus asa apabila melakukan					

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
kesalahan ketika melakukan keterampilan <i>shooting</i> dalam pertandingan					
saya akan semangat berlatih apabila melihat orang yang mempunyai keterampilan <i>shooting</i> yang baik					
Saya merasa senang apabila pelatih memberi tantangan untuk memvariasikan keterampilan <i>shooting</i>					
Saya tidak Percaya Diri melihat orang yang mempunyai keterampilan <i>shooting</i> lebih baik					
Saya malas melakukan latihan keterampilan <i>shooting</i> yang kuat dan cepat					

3. Uji Coba Instrumen Keterampilan *shooting* Bola (Y)

a. Defenisi konseptual

Keterampilan *shooting* adalah komponen kemampuan dalam bermain Sepakbola. Keterampilan *shooting* suatu hal yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan keterampilan *shooting* yang baik maka akan memperoleh hasil yang maksimal. Dengan keterampilan *shooting* yang baik sebuah tim akan dapat mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Menembak bola (*shooting*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat menciptakan gol untuk mendapatkan poin dengan mempergunakan kaki, bisa dengan sisi kaki bagian dalam, luar serta depan yang dilakukan dengan cara memukul bola ke arah depan.

a. Definisi operasional

Keterampilan shooting adalah suatu kemampuan menembak bola kesasaran dengan memerlukan motor ability yang bagus. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah Tes Keterampilan *shooting*. Dimana yang dicatat Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar dari kedua sasaran tersebut.

b. Kisi kisi instrumen

Instrumen yang digunakan adalah dengan cara melakukan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Sebelum diambil hasil tes nya, maka testee diberikan kesempatan untuk melakukan pemanasan.

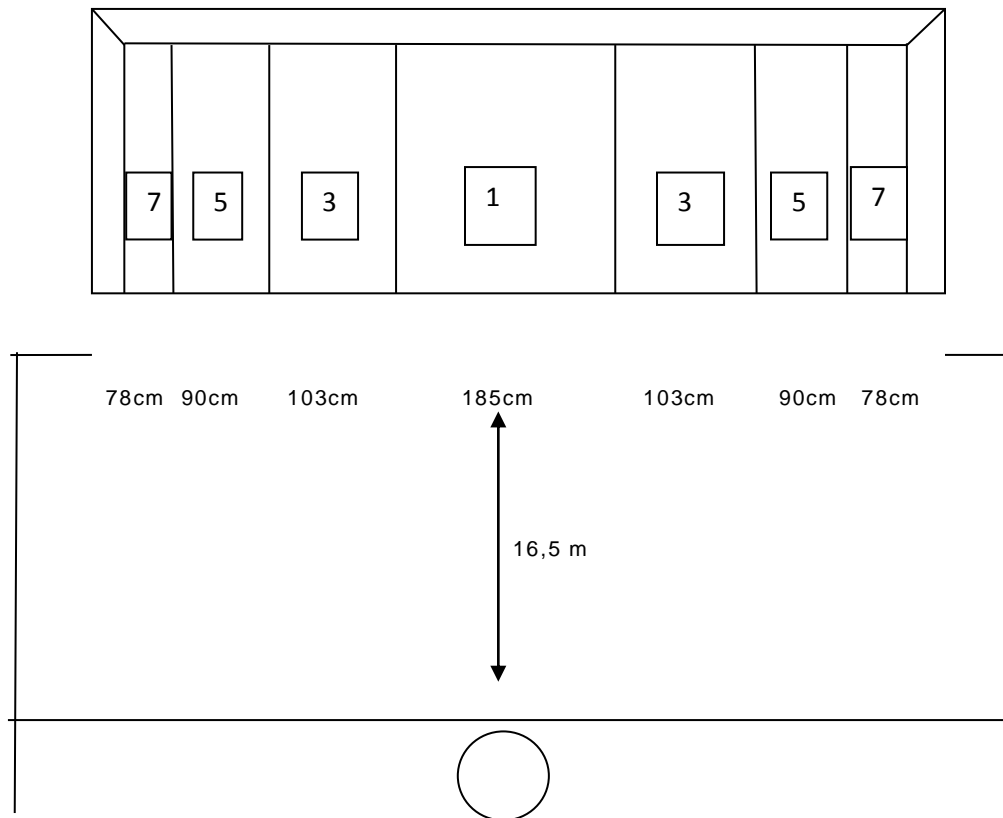
c. Tujuan

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menembak bola ke sasaran (*shooting*).

Alat-alat yang digunakan:

- ✓ Bola
- ✓ Stopwatch
- ✓ Gawang
- ✓ Nomor-nomor
- ✓ Tali

Untuk lebih jelas tes keterampilan *shooting*, lihat lah gambar di bawah ini :



Gambar 3.1 : Bentuk pelaksanaan kemampuan teknik *shooting*

Sumber : Buat Sendiri

Prosedur Pelaksanaan :

- ✓ Teste berdiri dibelakang bola yang diletakkan disebuah titik berjarak 16,5 m didepan gawang/sasaran.
- ✓ Tidak ada aba-aba dari teste
- ✓ Pada saat kaki testee menedang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran.

- ✓ Testee diberi 3 kali kesempatan.

Hasil tes tersebut dinyatakan gagal apabila :

1. Bola keluar dari daerah sasaran
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

Pencatatan hasil :

Hasil yang dicatat adalah:

- a. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan.
- b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar dari kedua sasaran tersebut.

d. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Setelah kisi-kisi instrumen dilaksanakan, selanjutnya dilakukan validasi yang dilakukan oleh para ahli bidang Sepakbola dan tes pengukuran dan bidang Sepakbola untuk melihat kesesuaian konsep dengan apa yang akan diukur yaitu validasi (*Content Validity*). Selanjutnya untuk memperoleh keyakinan bahwa instrumen tes yang telah divalidasi oleh para ahli sesuai dengan apa yang diukur, maka langkah selanjutnya adalah proses reliabilitas terhadap instrument. Untuk proses realibilitas dilakukan uji coba. Uji validitas yang dimaksud agar instrumen yang akan dipakai memiliki nilai konsistensi

dalam waktu yang tepat sedangkan perhitungan realibilitas dimaksudkan agar instrumen memiliki nilai kecocokan dalam menilai.

Instrumen di uji cobakan kepada responden yang diperkirakan sesuai dengan karakteristik responden penelitian sesungguhnya. Instrumen penelitian keterampilan (*shooting*) Sepakbola akan divalidaasikan oleh beberapa ahli dalam (*shooting*) Sepakbola. Sedangkan uji realibilitas menggunakan metode *pearson* dengan rumus.

1.2. Instrumen Keterampilan *Shooting* Sepak Bola

Kisi-Kisi Keterampilan *Shooting* bola sebagai berikut :

Penilaian dilakukan oleh peneliti mulai dari sikap awalan, perkenaan kaki dengan bola dan sikap akhir/followthrough, dengan nilai maksimal 4 dan minimal 1 dari masing-masing unsur dalam menendang bola.

Keterangan skor Penilaian :

Skor 4 : Semua gerakan dilakukan dengan benar dan baik

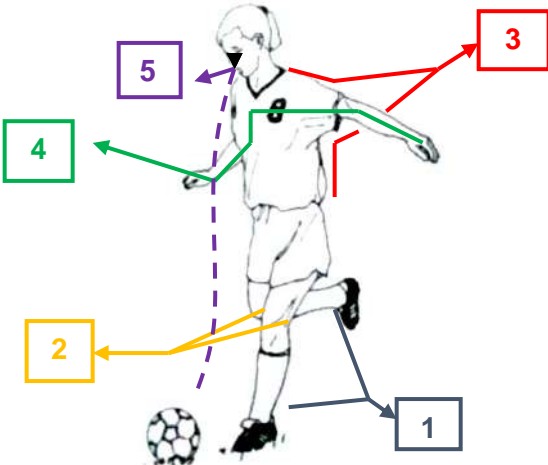
Skor 3 : Hanya dapat melakukan tiga gerakan saja

Skor 2 : Hanya dapat melakukan dua gerakan saja

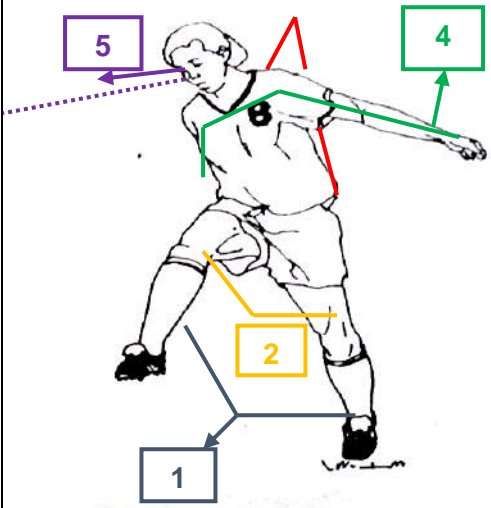
Skor 1 : Hanya dapat melakukan satu gerakan saja

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini :

Tabel 3.2 : Indikator Sikap Awal ,Perkenaan dan Akhiran/Followtrough

No	Gambar	Uraian Sikap	Skor			
			4	3	2	1
1	<p style="text-align: center;">Sikap Awal</p>  <p>The diagram shows a soccer player in a starting stance. A dashed vertical line indicates the center line. Five numbered callouts point to specific body parts: 1 (blue) points to the foot, 2 (yellow) points to the knee, 3 (red) points to the shoulder and hip, 4 (green) points to the hand, and 5 (purple) points to the eye. A soccer ball is on the ground near the player's feet.</p>	<p>1. Posisi Kaki</p> <p>2. Posisi Lutut</p> <p>3. Posisi Bahu Dan Pinggul</p> <p>4. Posisi Tangan</p> <p>5. Pandangan Mata</p>				

No	Gambar	Uraian Sikap	Skor			
			4	3	2	1
2	<p>Sikap Pelaksanaan/Perkenaan</p>	<p>1. Posisi Kaki</p> <p>2. Posisi Lutut</p> <p>3. Posisi Bahu Dan Pinggul</p> <p>4. Posisi Tangan</p> <p>5. Pandangan Mata</p>				
3	<p>Sikap Akhiran/Followthrough</p>	<p>1. Posisi Kaki</p> <p>2. Posisi Lutut</p> <p>3. Posisi Bahu Dan Pinggul</p> <p>4. Posisi Tangan</p> <p>5. Pandangan Mata</p>				

No	Gambar	Uraian Sikap	Skor			
			4	3	2	1
	 <p>The diagram shows a badminton player in a ready position. Five numbered callouts are used to identify key body parts: 1 (blue box) points to the feet, 2 (yellow box) points to the knees, 3 (red box) points to the torso, 4 (green box) points to the arm, and 5 (purple box) points to the head. A red triangle is drawn above the head, and a green line connects the head, shoulder, and hand. A purple dotted line extends from the head to the left.</p>					

Lampiran 3. Data Mentah Penelitian

DATA MENTAH PENELITIAN HASIL T-SKOR

“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Percaya Diri terhadap Keterampilan *Shooting Sepakbola*”

No	Responden	X1	X2	X3	Y
1	Risdianto	29.61	63.47	63.94	56.55
2	Ridwan	30.30	59.03	63.73	41.45
3	Iqbal	52.60	54.59	31.87	67.39
4	Reza	41.45	54.59	49.86	51.77
5	Nizam	42.15	54.59	63.29	37.83
6	Hambali	60.96	63.47	62.42	45.06
7	Fajar	60.27	19.05	32.09	47.00
8	Fikri	58.18	45.71	31.87	50.35
9	Raka	48.42	59.03	50.94	52.03
10	Galih	60.96	59.03	51.37	64.04
11	Hasan Ali	61.66	50.15	59.61	53.71
12	Sulistyo	54.69	36.82	40.97	47.00
13	Lutfi	37.27	36.82	49.42	41.70
14	M. Heru	56.09	54.59	56.36	55.65
15	Dadan S.	38.66	59.03	46.17	45.06
16	Satrio	57.48	50.15	52.24	55.39
17	Fernando	43.54	41.26	57.66	34.48
18	Galuh	39.36	41.26	45.09	41.45
19	Wenfi	52.60	54.59	40.10	55.65
20	Rahmat	52.60	41.26	49.64	59.00
21	Bagas	62.36	63.47	50.51	64.04
22	Komang Tri	43.54	45.71	59.61	50.35
23	Candra	61.66	41.26	44.00	53.97
24	Komang Teguh	56.09	50.15	40.97	48.67
25	Alen	60.96	45.71	38.37	52.03
26	Mahmud	60.96	50.15	46.60	46.74
27	Hanelesa Ova	41.45	63.47	50.07	57.32
28	Marcho Sebastian	42.15	50.15	43.35	52.03
29	Jordi Maulidin	40.76	50.15	64.16	39.77
30	M. Zhahran Fauzi	51.21	41.26	63.73	32.54

No	Responden	X1	X2	X3	Y
31	Rainan Abdul Hakim	52.60	54.59	31.87	67.39
32	Aditya Dwi Saputra	41.45	54.59	49.86	51.77
33	Husnul Yaqin	42.15	54.59	63.29	37.83
34	Hilmy Laksamana	60.96	63.47	62.42	45.06
35	Galih Trianggoro	60.27	19.05	32.09	47.00
36	Aryo Ardianto	58.18	45.71	31.87	50.35
37	M. Rizki Saputra	48.42	59.03	50.94	52.03
38	M. Azzam	60.96	59.03	51.37	64.04
39	Rifki Ikhsan	61.66	50.15	59.61	53.71
40	khairul	54.69	36.82	40.97	47.00
Jumlah		1500.00	1500.00	1500.00	1500.00
Skor Maksimum		62.36	63.47	64.16	67.39
Skor Minimum		29.61	19.05	31.87	32.54
Rata-rata		50.00	50.00	50.00	50.00
Standar deviasi		10.00	10.00	10.00	8.52
Varians		100.00	100.00	100.00	72.59
Range		32.75	44.42	32.29	34.85

Keterangan :

X₁ = Daya Ledak Otot Tungkai

X₂ = Koordinasi Mata-Kaki

X₃ = Percaya Diri

Y = keterampilan *Shooting* Sepakbola

Dari 40 sampel penelitian rata-rata Daya Ledak Otot Tungkai 50,00, simpangan baku 10,00, varians 100,00 dan rentangan 32,75, rata-rata Koordinasi Mata-Kaki sebesar 50,00, simpangan baku 10,00, varians 100,00 dan rentangan 44,42, rata-rata Percaya Diri sebesar 50,00. Simpangan baku 10,00, varians 100,00 dan rentangan 32,29, dan rata-rata keterampilan *shooting* 50,00, simpangan baku 8,52, varians 72,59 dan rentangan 34,85.

Lampiran 4. Langkah-langkah Distribusi Frekuensi

Langkah-langkah distribusi frekuensi

Usaha penyederhanaan tampilan dari data mentah agar lebih sederhana tampilannya, maka dibuat kedalam dsitribusi frekuensi tergolong, sedangkan analisis deskriptifnya sebagai berikut :

Statistik	Variabel			
	X ₁	X ₂	X ₃	Y
Jumlah Sampel (n)	40	40	40	40
Nilai Maksimum	62,36	63,47	64,16	67,39
Nilai Minimum	29,61	19,05	31,87	32,54
Rentang(range)	32,75	44,42	32,29	34,85
Rata-rata (X)	50,00	50,00	50,00	50,00
Simpangan Baku (s)	10,00	10,00	10,00	10,00
Varians (s ²)	100,00	100,00	100,00	100,00

Keterangan :

X₁ : Daya Ledak Otot Tungkai

X₂ : Koordinasi Mata-Kaki

X₃ : Percaya Diri

Y : Keterampilan *shooting* Sepakbola

Langkah-langkah pembuatan distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

A. Keterampilan *shooting* bola

1. Tentukan Nilai Data Tertinggi dan Data Terendah dari data mentah. Diperoleh dari data keterampilan *shooting* bola (Y) sebagai berikut:
Data Tertinggi = 67,39 dan data terendah = 32,54.
2. Tentukan Range dimana nilai data tertinggi dikurangi dengan nilai data terendah. Diperoleh dari data keterampilan *shooting* bola (Y) sebagai berikut: $R = 67,39 - 32,54 = 34,85$.
3. Kemudian tentukan banyaknya kelas interval dengan menggunakan rumus Sturges, dimana $k = 1 + 3,3 \log n$. Dari data pengamatan dimana $n = 40$ dan diperoleh $k = 1 + 3,3 \log 40 = 6,88$
4. Tentukan interval dari masing-masing kelas interval. $i = R/k = 34,85/6 = 5,81$
5. Tentukan kelas interval pertama. Batas Bawah untuk kelas interval pertama adalah data terendah yaitu 32,54. $I = \text{Rentangan} / \text{Banyak kelas}$ maka 5,81 dibulatkan 5,8 = batas atas – 32,54 maka diperoleh Batas atas = 38,34. Jadi kelas interval pertama adalah 32,54 – 38,34

6. Tentukan kelas interval berikutnya.

Jadi didapatkan distribusi frekuensi keterampilan *shooting*

Sepakbola (Y) sebagai berikut :

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
32,54 – 38,34	5	10,0%	10,00%
38,35 – 44,15	4	13,3%	23,3%
44,16 – 49,96	7	20,0%	43,3%
49,97 – 55,77	12	36,7%	80,0%
55,78 – 61,58	6	10,0%	90,0%
61,59 – 67,39	6	10,0%	100%
Total 40	40	100%	

B. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

1. Tentukan Nilai Data Tertinggi dan Data Terendah dari data mentah. Diperoleh dari data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) sebagai berikut:
Data Tertinggi = 62,36 dan data terendah = 29,61.
2. Tentukan Range dimana nilai data tertinggi dikurangi dengan nilai data terendah. Diperoleh dari data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) sebagai berikut: $R = 62,36 - 29,61 = 32,75$
3. Kemudian tentukan banyaknya kelas interval dengan menggunakan rumus Sturges, dimana $k = 1 + 3,3 \log n$. Dari data pengamatan dimana $n = 40$ dan diperoleh $k = 1 + 3,3 \log 40 = 6,88$

4. Tentukan interval dari masing-masing kelas interval. $i = R/k = 32,75/6 = 5,45$.
5. Tentukan kelas interval pertama. Batas Bawah untuk kelas interval pertama adalah data terendah yaitu 29,61. $I = \text{Rentangan} / \text{Banyak kelas}$ maka 5,45 dibulatkan 5,45 = Batas Atas – 29,61 maka diperoleh Batas Atas = 35,06 . Jadi kelas interval pertama adalah 29,61 – 35,06
6. Tentukan kelas interval berikutnya.

Jadi didapatkan distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) sebagai berikut :

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
29,61 – 35,06	3	6,7%	6,7%
35,07 – 40,52	8	20,0%	26,7%
40,53 – 45,98	7	16,7%	43,4%
45,99 – 51,44	2	3,3%	46,7%
51,45 – 56,90	8	20,0%	66,7%
56,91 – 62,36	12	33,3%	100%
Total 40	40	100%	

C. Koordinasi Mata-Kaki (X_2)

1. Tentukan Nilai Data Tertinggi dan Data Terendah dari data mentah. Diperoleh dari data Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebagai berikut: Data Tertinggi = 64,75 dan data terendah = 19,05

2. Tentukan Range dimana nilai data tertinggi dikurangi dengan nilai data terendah. Diperoleh dari Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebagai berikut: $R = 64,75 - 19,05 = 45,69$.
3. Kemudian tentukan banyaknya kelas interval dengan menggunakan rumus Sturges, dimana $k = 1 + 3,3 \log n$. Dari data pengamatan dimana $n = 40$ dan diperoleh $k = 1 + 3,3 \log 40 = 6,88$
4. Tentukan interval dari masing-masing kelas interval. $i = R/k = 45,69/6 = 7,61$
5. Tentukan kelas interval pertama. Batas Bawah untuk kelas interval pertama adalah data terendah yaitu 19,05. $I = \text{Rentangan} / \text{Banyak kelas}$ maka $7,61 = \text{Batas Atas} - 19,05$ maka diperoleh Batas Atas $= 26,66$. Jadi kelas interval pertama adalah 19,05 – 26,66
6. Tentukan kelas interval berikutnya.

Jadi didapatkan distribusi frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebagai berikut:

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
19,05 – 26,66	3	3,3%	3,3%
26,67 – 34,28	0	0,0%	3,3%
34,29 – 41,90	10	20,0%	23,3%
41,91 – 49,52	11	10,0%	33,3%
49,53 – 57,14	6	36,7%	70,0%
57,15 – 64,76	10	30,0%	100,0%
Total 40	40	100%	

D. Percaya Diri (X_3)

1. Tentukan Nilai Data Tertinggi dan Data Terendah dari data mentah. Diperoleh dari data Percaya Diri (X_3) sebagai berikut: Data Tertinggi = 64,16 dan data terendah = 31,87.
2. Tentukan Range dimana nilai data tertinggi dikurangi dengan nilai data terendah. Diperoleh dari data Percaya Diri (X_3) sebagai berikut: $R = 64,16 - 31,87 = 32,29$
3. Kemudian tentukan banyaknya kelas interval dengan menggunakan rumus Sturges, dimana $k = 1 + 3,3 \log n$. Dari data pengamatan dimana $n = 40$ dan diperoleh $k = 1 + 3,3 \log 40 = 6,88$
4. Tentukan interval dari masing-masing kelas interval. $i = R/k = 32,29/6 = 5,38$
5. Tentukan kelas interval pertama. Batas Bawah untuk kelas interval pertama adalah data terendah yaitu 31,87. $I = \text{Rentangan} / \text{Banyak kelas}$ maka $5,38 = \text{Batas Atas} - 31,87$ maka diperoleh Batas Atas = 37,25. Jadi kelas interval pertama adalah 31,87 - 37,25
6. Tentukan kelas interval berikutnya.
Jadi didapatkan distribusi frekuensi Percaya Diri (X_3) sebagai berikut :

Kelas Interval	Frek. Absolut	Frek. Relatif	Frekuensi Kumulatif
31,87 – 37,25	4	10,0%	10,0%
37,26 – 42,64	6	13,3%	23,3%
42,65 – 48,03	8	16,6%	39,9%
48,04 – 53,42	9	26,7%	66,6%
53,43 – 58,81	4	6,7%	73,3%
58,82 – 64,20	9	26,7%	100%
Total 30	40	100%	

Lampiran 5. Uji Normalitas

UJI NORMALITAS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (X_1)

No	X_i	Z_i	luas kurva normal	F(Z_i)	S(Z_i)	F(Z_i)-S(Z_i)
1	29.61	-2.04	0.4793	0.0207	0.0333	0.0126
2	30.30	-1.97	0.4756	0.0244	0.0667	0.0422
3	37.27	-1.27	0.3985	0.1015	0.1000	0.0015
4	38.66	-1.13	0.3715	0.1285	0.1333	0.0048
5	39.36	-1.06	0.3563	0.1437	0.1667	0.0230
6	40.76	-0.92	0.3224	0.1776	0.2000	0.0224
7	41.45	-0.85	0.3037	0.1963	0.2333	0.0370
8	41.45	-0.85	0.3037	0.1963	0.2667	0.0703
9	42.15	-0.79	0.2838	0.2162	0.3000	0.0838
10	42.15	-0.79	0.2838	0.2162	0.3333	0.1171
11	43.54	-0.65	0.2408	0.2592	0.3667	0.1074
12	43.54	-0.65	0.2408	0.2592	0.4000	0.1408
13	48.42	-0.16	0.0628	0.4372	0.4333	0.0039
14	51.21	0.12	0.0481	0.5481	0.4667	0.0814
15	52.60	0.26	0.1026	0.6026	0.5000	0.1026
16	52.60	0.26	0.1026	0.6026	0.5333	0.0693
17	52.60	0.26	0.1026	0.6026	0.5667	0.0360
18	54.69	0.47	0.1805	0.6805	0.6000	0.0805
19	56.09	0.61	0.2286	0.7286	0.6333	0.0953
20	56.09	0.61	0.2286	0.7286	0.6667	0.0619
21	57.48	0.75	0.2728	0.7728	0.7000	0.0728
22	58.18	0.82	0.2932	0.7932	0.7333	0.0599

No	Xi	Zi	luas kurva normal	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
23	60.27	1.03	0.3477	0.8477	0.7667	0.0811
24	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.8000	0.0635
25	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.8333	0.0302
26	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.8667	0.0031
27	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.9000	0.0365
28	61.66	1.17	0.3782	0.8782	0.9333	0.0551
29	61.66	1.17	0.3782	0.8782	0.9667	0.0885
30	62.36	1.24	0.3917	0.8917	1.0000	0.1083
31	52.60	0.26	0.1026	0.6026	0.5333	0.0693
32	52.60	0.26	0.1026	0.6026	0.5667	0.0360
33	54.69	0.47	0.1805	0.6805	0.6000	0.0805
34	56.09	0.61	0.2286	0.7286	0.6333	0.0953
35	56.09	0.61	0.2286	0.7286	0.6667	0.0619
36	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.8667	0.0031
37	60.96	1.10	0.3635	0.8635	0.9000	0.0365
38	61.66	1.17	0.3782	0.8782	0.9333	0.0551
39	61.66	1.17	0.3782	0.8782	0.9667	0.0885
40	62.36	1.24	0.3917	0.8917	1.0000	0.1083
Jumlah	1500	Lo				0.141
Mean	50	Ltabel				0.161
SD	10.000					
Var	100.000					
Max	62.358					
Min	29.605					

Nilai $L_{hitung} = 0,141$

Nilai $L_{tabel} = 0,161$

$L_{hitung} < L_{tabel}$, H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal

UJI NORMALITAS KOORDINASI MATA-KAKI (X_2)

No	X_i	Z_i	luas kurva normal	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$ F(Z_i)-S(Z_i) $
1	19.05	-3.09	0.4990	0.0010	0.0333	0.0323
2	36.82	-1.32	0.4062	0.0938	0.0667	0.0271
3	36.82	-1.32	0.4062	0.0938	0.1000	0.0062
4	41.26	-0.87	0.3088	0.1912	0.1333	0.0578
5	41.26	-0.87	0.3088	0.1912	0.1667	0.0245
6	41.26	-0.87	0.3088	0.1912	0.2000	0.0088
7	41.26	-0.87	0.3088	0.1912	0.2333	0.0422
8	41.26	-0.87	0.3088	0.1912	0.2667	0.0755
9	45.71	-0.43	0.1662	0.3338	0.3000	0.0338
10	45.71	-0.43	0.1662	0.3338	0.3333	0.0005
11	45.71	-0.43	0.1662	0.3338	0.3667	0.0329
12	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.4000	0.1059
13	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.4333	0.0726
14	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.4667	0.0392
15	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5000	0.0059
16	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5333	0.0274
17	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5667	0.0608
18	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.6000	0.0769
19	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.6333	0.0436
20	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.6667	0.0102
21	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.7000	0.0231
22	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.7333	0.0564
23	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.7667	0.0501
24	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8000	0.0168

No	Xi	Zi	luas kurva normal	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
25	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8333	0.0165
26	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8667	0.0499
27	63.47	1.35	0.4111	0.9111	0.9000	0.0111
28	63.47	1.35	0.4111	0.9111	0.9333	0.0223
29	63.47	1.35	0.4111	0.9111	0.9667	0.0556
30	63.47	1.35	0.4111	0.9111	1.0000	0.0889
31	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.4667	0.0392
32	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5000	0.0059
33	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5333	0.0274
34	50.15	0.01	0.0059	0.5059	0.5667	0.0608
35	54.59	0.46	0.1769	0.6769	0.6000	0.0769
36	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8000	0.0168
37	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8333	0.0165
38	59.03	0.90	0.3168	0.8168	0.8667	0.0499
39	63.47	1.35	0.4111	0.9111	0.9000	0.0111
40	63.47	1.35	0.4111	0.9111	0.9333	0.0223
Jumlah	1500	Lo				0.106
mean	50	Ltabel				0.161
SD	10.000					
Var	100.000					
max	63.47					
min	19.05					

Nilai $L_{hitung} = 0,106$

Nilai $L_{tabel} = 0,161$

$L_{hitung} < L_{tabel}$, H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal.

UJI NORMALITAS PERCAYA DIRI (X_3)

No	X_i	Z_i	luas kurva normal	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$ F(Z_i)-S(Z_i) $
1	31.87	-1.81	0.4651	0.0349	0.0333	0.0016
2	31.87	-1.81	0.4651	0.0349	0.0667	0.0318
3	32.09	-1.79	0.4634	0.0366	0.1000	0.0634
4	38.37	-1.16	0.3776	0.1224	0.1333	0.0109
5	40.10	-0.99	0.3388	0.1612	0.1667	0.0055
6	40.97	-0.90	0.3167	0.1833	0.2000	0.0167
7	40.97	-0.90	0.3167	0.1833	0.2333	0.0501
8	43.35	-0.66	0.2468	0.2532	0.2667	0.0135
9	44.00	-0.60	0.2256	0.2744	0.3000	0.0256
10	45.09	-0.49	0.1884	0.3116	0.3333	0.0217
11	46.17	-0.38	0.1491	0.3509	0.3667	0.0158
12	46.60	-0.34	0.1329	0.3671	0.4000	0.0329
13	49.42	-0.06	0.0230	0.4770	0.4333	0.0436
14	49.64	-0.04	0.0144	0.4856	0.4667	0.0189
15	49.86	-0.01	0.0058	0.4942	0.5000	0.0058
16	50.07	0.01	0.0029	0.5029	0.5333	0.0305
17	50.51	0.05	0.0202	0.5202	0.5667	0.0465
18	50.94	0.09	0.0374	0.5374	0.6000	0.0626
19	51.37	0.14	0.0546	0.5546	0.6333	0.0787
20	52.24	0.22	0.0886	0.5886	0.6667	0.0781
21	56.36	0.64	0.2375	0.7375	0.7000	0.0375
22	57.66	0.77	0.2781	0.7781	0.7333	0.0447
23	59.61	0.96	0.3317	0.8317	0.7667	0.0650
24	59.61	0.96	0.3317	0.8317	0.8000	0.0317
25	62.42	1.24	0.3930	0.8930	0.8333	0.0596

No	Xi	Zi	luas kurva normal	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
26	63.29	1.33	0.4081	0.9081	0.8667	0.0414
27	63.73	1.37	0.4150	0.9150	0.9000	0.0150
28	63.73	1.37	0.4150	0.9150	0.9333	0.0183
29	63.94	1.39	0.4184	0.9184	0.9667	0.0483
30	64.16	1.42	0.4216	0.9216	1.0000	0.0784
31	50.07	0.01	0.0029	0.5029	0.5333	0.0305
32	50.51	0.05	0.0202	0.5202	0.5667	0.0465
33	50.94	0.09	0.0374	0.5374	0.6000	0.0626
34	51.37	0.14	0.0546	0.5546	0.6333	0.0787
35	52.24	0.22	0.0886	0.5886	0.6667	0.0781
36	40.97	-0.90	0.3167	0.1833	0.2333	0.0501
37	43.35	-0.66	0.2468	0.2532	0.2667	0.0135
38	44.00	-0.60	0.2256	0.2744	0.3000	0.0256
39	45.09	-0.49	0.1884	0.3116	0.3333	0.0217
40	46.17	-0.38	0.1491	0.3509	0.3667	0.0158
Jumlah	1500	Lo				0.079
mean	50	Ltabel				0.161
SD	10.000					
Var	100.000					
max	64					
min	32					

Nilai $L_{hitung} = 0,079$

Nilai $L_{tabel} = 0,161$

$L_{hitung} < L_{tabel}$, H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal.

UJI NORMALITAS KETERAMPILAN SHOOTING (Y)

No	Y	Zi	luas kurva normal	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	32.54	-2.05	0.4798	0.0202	0.0333	0.0131
2	34.48	-1.82	0.4658	0.0342	0.0667	0.0324
3	37.83	-1.43	0.4234	0.0766	0.1000	0.0234
4	39.77	-1.20	0.3851	0.1149	0.1333	0.0184
5	41.45	-1.00	0.3423	0.1577	0.1667	0.0090
6	41.45	-1.00	0.3423	0.1577	0.2000	0.0423
7	41.70	-0.97	0.3349	0.1651	0.2333	0.0682
8	45.06	-0.58	0.2190	0.2810	0.2667	0.0144
9	45.06	-0.58	0.2190	0.2810	0.3000	0.0190
10	46.74	-0.38	0.1491	0.3509	0.3333	0.0176
11	47.00	-0.35	0.1378	0.3622	0.3667	0.0044
12	47.00	-0.35	0.1378	0.3622	0.4000	0.0378
13	48.67	-0.16	0.0618	0.4382	0.4333	0.0049
14	50.35	0.04	0.0165	0.5165	0.4667	0.0498
15	50.35	0.04	0.0165	0.5165	0.5000	0.0165
16	51.77	0.21	0.0824	0.5824	0.5333	0.0491
17	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.5667	0.0275
18	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.6000	0.0058
19	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.6333	0.0391
20	53.71	0.44	0.1683	0.6683	0.6667	0.0017
21	53.97	0.47	0.1793	0.6793	0.7000	0.0207
22	55.39	0.63	0.2364	0.7364	0.7333	0.0031
23	55.65	0.66	0.2462	0.7462	0.7667	0.0205
24	55.65	0.66	0.2462	0.7462	0.8000	0.0538
25	56.55	0.77	0.2790	0.7790	0.8333	0.0544

No	Y	Zi	luas kurva normal	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
26	57.32	0.86	0.3050	0.8050	0.8667	0.0617
27	59.00	1.06	0.3546	0.8546	0.9000	0.0454
28	64.04	1.65	0.4503	0.9503	0.9333	0.0169
29	64.04	1.65	0.4503	0.9503	0.9667	0.0164
30	67.39	2.04	0.4794	0.9794	1.0000	0.0206
31	50.35	0.04	0.0165	0.5165	0.5000	0.0165
32	51.77	0.21	0.0824	0.5824	0.5333	0.0491
33	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.5667	0.0275
34	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.6000	0.0058
35	52.03	0.24	0.0942	0.5942	0.6333	0.0391
36	53.71	0.44	0.1683	0.6683	0.6667	0.0017
37	34.48	-1.82	0.4658	0.0342	0.0667	0.0324
38	37.83	-1.43	0.4234	0.0766	0.1000	0.0234
39	39.77	-1.20	0.3851	0.1149	0.1333	0.0184
40	41.45	-1.00	0.3423	0.1577	0.1667	0.0090
Jumlah	1500	Lo				0.068
mean	50	Ltabel				0.161
SD	8.520					
Var	72.587					
max	67					
min	33					

Nilai $L_{hitung} = 0,068$

Nilai $L_{tabel} = 0,161$

$L_{hitung} < L_{tabel}$, H_0 diterima dan dinyatakan data berdistribusi normal.

Lampiran 6. Uji Homogenitas

1. Uji Homogenitas Variabel Y atas X_1

NO.	X_1	Kelompok (k)	n_k	Y	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	dk. $\text{Log } s^2$	dk. s^2
1	29,61	1	1	56,55						
2	30,30	2	1	41,45						
3	37,27	3	1	67,39						
4	38,66	4	1	51,77						
5	39,36	5	1	37,83						
6	40,76	6	1	45,06						
7	41,45	7	2	47,00	1	1	5,63	0,75	0,75	5,63
8	41,45			50,35						
9	42,15	8	2	52,03	1	1	72,1	1,86	1,86	72,1
10	42,15			64,04						
11	43,54	9	2	53,71	1	1	22,5	1,35	1,35	22,5
12	43,54			47,00						
13	48,42	10	1	41,70						
14	51,21	11	1	55,65						
15	52,60	12	3	45,06	2	0,5	109	2,04	4,08	219
16	52,60			55,39						
17	52,60			34,48						
18	54,69	13	1	41,45						
19	56,09	14	2	55,65	1	1	5,63	0,75	0,75	5,63
20	56,09			59,00						
21	57,48	15	1	64,04						
22	58,18	16	1	50,35						

NO.	X_1	Kelompok (k)	n_k	Y	dk	1/dk	s^2	Log s^2	dk.Log s^2	dk. s^2
23	60,27	17	1	53,97						
24	60,96	18	4	48,67	3	0,33	5,63	0,75	2,25	16,9
25	60,96			52,03						
26	60,96			46,74						
27	60,96			57,32						
28	61,66	19	2	52,03	1	1	75,2	1,88	1,88	75,2
29	61,66			39,77						
30	62,36	20	1	32,54						
31	63,66			45,06	2	0,5	109	2,04	4,08	219
32	63,66			55,39						
33	63,66	21	3	34,48						
34	64,20			41,45						
35	64,20	22	2	55,65	1	1	5,63	0,75	0,75	5,63
36	65,76			41,45						
37	65,76			67,39						
38	65,76	23	3	51,77						
39	66,67			37,83						
40	66,67		2	41,45						
Jumlah			40		10	5,83	296	9,38	12,9	417

s_t^2	Log s_t^2	β	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}
41,658	1,6197	16,197	7,55	18,31

$$\chi^2_{hitung} (7.55) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (18.31)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi $(\alpha) = 0,05$)

2. Uji Homogenitas Variabel Y atas X_2

NO	X_2	Kelompok (k)	n_k	Y	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot \text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot s^2$
1	19,05	1	1	56,55						
2	36,82	2	2	41,45	1	1	171	2,23	2,23	171
3	36,82			67,39						
4	41,26	3	5	51,77	4	0,25	30	1,48	5,91	120
5	41,26			37,83						
6	41,26			45,06						
7	41,26			47,00						
8	41,26			50,35						
9	45,71	4	3	52,03	2	0,5	69,6	1,84	3,69	139
10	45,71			64,04						
11	45,71			53,71						
12	50,15	5	6	47,00	5	0,2	66,5	1,82	9,11	333
13	50,15			41,70						
14	50,15			55,65						
15	50,15			45,06						
16	50,15			55,39						
17	50,15			34,48						
18	54,59	6	5	41,45	4	0,25	74,8	1,87	7,50	299
19	54,59			55,65						
20	54,59			59,00						
21	54,59			64,04						
22	54,59			50,35						
23	59,03	7	4	53,97	3	0,33	10,6	1,02	3,07	31,8
24	59,03			48,67						
25	59,03			52,03						

NO	X ₂	Kelompok (k)	n _k	Y	dk	1/dk	s ²	Log s ²	dk.Log s ²	dk. s ²
26	59,03			46,74						
27	63,47	8	4	57,32	3	0,33	128	2,11	6,32	383
28	63,47			52,03						
29	63,47			39,77						
30	63,47			32,54						
31	64,15	9	2	64,04						
32	64,15			53,71						
33	66,79	10	5	47,00	5	0,2	66,5	1,82	9,11	333
34	66,79			41,70						
35	66,79			55,65						
36	66,79			41,70						
37	66,79			55,65						
38	67,25	11	3	45,06						
39	67,25			55,39						
40	67,25			34,48						
Jumlah			40		22	2,87	550	12,4	37,83	1477

s _t ²	Log s _t ²	β	χ ² _{hitung} g	χ ² _{tabel}
67,12	1,8269	40,191	5,44	33,92

$$\chi^2_{hitung} (5.44) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (33.92)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi (α) = 0,05)

3. Uji Homogenitas Variabel Y atas X_3

NO.	X_3	Kelompok (k)	n_k	Y	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot \text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot s^2$
1	31,87	1	2	56,55	1	1	114	2,06	2,06	114
2	31,87			41,45						
3	32,09	2	1	67,39						
4	38,37	3	1	51,77						
5	40,10	4	1	37,83						
6	40,97	5	2	45,06	1	1	1,87	0,27	0,27	1,87
7	40,97			47,00						
8	43,35	6	1	50,35						
9	44,00	7	1	52,03						
10	45,09	8	1	64,04						
11	46,17	9	1	53,71						
12	46,60	10	1	47,00						
13	49,42	11	1	41,70						
14	49,64	12	1	55,65						
15	49,86	12	1	45,06						
16	50,07	13	1	55,39						
17	50,51	13	1	34,48						
18	50,94	14	1	41,45						
19	51,37	15	1	55,65						
20	52,24	16	1	59,00						
21	56,36	12	1	64,04						
22	57,66	17	1	50,35						
23	59,61	18	2	53,97	1	1	14	1,15	1,15	14
24	59,61			48,67						
25	62,42	18	1	52,03						

NO.	X3	Kelompok (k)	n _k	Y	dk	1/dk	s ²	Log s ²	dk.Log s ²	dk. s ²
26	63,29	19	1	46,74						
27	63,73	20	2	57,32	1	1	14	1,15	1,15	14
28	63,73			52,03						
29	63,94	21	4	39,77						
30	63,94			42,33						
31	63,94			30,89						
32	63,94			50,34						
33	64,16	22	3	32,54	1	1	114	2,06	2,06	114
34	64,16			32,40						
35	64,16			40,23						
36	65,80	23	2	34,48						
37	65,80			41,45						
38	66,32	24	3	55,65						
39	66,32			59,00						
40	66,32			64,04						
Jumlah			40		4	4	144	4,62	4,62	144

s _t ²	Log s _t ²	β	χ ² _{hitung}	χ ² _{tabel}
35,982	1,5561	6,2243	3,69	9,49

$$\chi^2_{hitung} (3.69) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (9.49)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi (α) = 0,05)

4. Uji Homogenitas Variabel X_3 atas X_1

NO.	X_1	Kelompok (k)	n_k	X_3	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot \text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot s^2$
1	29,61	1	1	63,94						
2	30,30	2	1	63,73						
3	37,27	3	1	31,87						
4	38,66	4	1	49,86						
5	39,36	5	1	63,29						
6	40,76	6	1	62,42						
7	41,45	7	2	32,09	1	1	0,02	-1,63	-1,63	0,02
8	41,45			31,87						
9	42,15	8	2	50,94	1	1	0,09	-1,03	-1,03	0,09
10	42,15			51,37						
11	43,54	9	2	59,61	1	1	174	2,24	2,24	174
12	43,54			40,97						
13	48,42	10	1	49,42						
14	51,21	11	1	56,36						
15	52,60	12	3	46,17	2	0,5	33	1,52	3,04	66
16	52,60			52,24						
17	52,60			57,66						
18	54,69	13	1	45,09						
19	56,09	14	2	40,10	1	1	45,5	1,66	1,66	45,5
20	56,09			49,64						
21	57,48	15	1	50,51						
22	58,18	16	1	59,61						
23	60,27	17	1	44,00						
24	60,96	18	4	40,97	3	0,33	28,2	1,45	4,35	84,5

NO.	X1	Kelompok (k)	n _k	X3	dk	1/dk	s ²	Log s ²	dk.Log s ²	dk.s ²
25	60,96			38,37						
26	60,96			46,60						
27	60,96			50,07						
28	61,66	19	5	43,35	1	1	216	2,34	2,34	216
29	61,66			64,16						
30	61,66			49,64						
31	61,66			50,51						
32	61,66			59,61						
33	62,36	20	4	63,73	1	1	216	2,34	2,34	216
34	62,36			56,36						
35	62,36			46,17						
36	62,36			52,24						
37	64,54	21	4	57,66						
38	64,54			45,09						
39	64,54			40,10						
40	64,54			60,44						
Jumlah			40		10	5,83	497	6,54	11	586

s _t ²	Log s _t ²	β	χ ² _{hitung}	χ ² _{tabel}
58,624	1,7681	17,681	15,47	18,31

$$\chi^2_{hitung} (4.62) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (18.31)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi (α) = 0,05)

5. Uji Homogenitas Variabel X_3 atas X_2

NO.	X_2	Kelompok (k)	n_k	X_3	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	dk. $\text{Log } s^2$	dk. s^2
1	19,05	1	1	63,94						
2	36,82	2	2	63,73	1	1	507	2,71	2,71	507
3	36,82			31,87						
4	41,26	3	5	49,86	4	0,25	240	2,38	9,52	959
5	41,26			63,29						
6	41,26			62,42						
7	41,26			32,09						
8	41,26			31,87						
9	45,71	4	3	50,94	2	0,5	23,9	1,38	2,76	47,7
10	45,71			51,37						
11	45,71			59,61						
12	50,15	5	6	40,97	5	0,2	39,9	1,60	8,00	199
13	50,15			49,42						
14	50,15			56,36						
15	50,15			46,17						
16	50,15			52,24						
17	50,15			57,66						
18	54,59	6	5	45,09	4	0,25	52,4	1,72	6,88	210
19	54,59			40,10						
20	54,59			49,64						
21	54,59			50,51						
22	54,59			59,61						
23	59,03	7	4	44,00	3	0,33	12,8	1,11	3,33	38,5
24	59,03			40,97						

NO.	X2	Kelompok (k)	n _k	X3	dk	1/dk	s ²	Log s ²	dk.Log s ²	dk. s ²
25	59,03			38,37						
26	59,03			46,60						
27	63,47	8	4	50,07	3	0,33	106	2,03	6,08	319
28	63,47			43,35						
29	63,47			64,16						
30	63,47			63,73						
31	64,33	9	5	45,09	4	0,25	52,4	1,72	6,88	210
32	64,33			40,10						
33	64,33			49,64						
34	64,33			50,51						
35	64,33			59,61						
36	65,87	10	2	44,00	3	0,33	12,8	1,11	3,33	38,5
37	65,87			40,97						
38	68,29	11	3	43,35						
39	68,29			64,16						
40	68,29			63,73						
Jumlah			40		22	2,87	983	12,9	39,3	2281

s _t ²	Log s _t ²	β	χ ² _{hitung}	χ ² _{tabel}
103,68	2,0157	44,345	11,69	33,92

$$\chi^2_{hitung} (7.35) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (33.92)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi (α) = 0,05)

6. Uji Homogenitas Variabel X_2 atas X_1

NO.	X_1	Kelompok (k)	n_k	X_2	dk	1/dk	s^2	$\text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot \text{Log } s^2$	$\text{dk} \cdot s^2$
1	29,61	1	1	63,47						
2	30,30	2	1	59,03						
3	37,27	3	1	54,59						
4	38,66	4	1	54,59						
5	39,36	5	1	54,59						
6	40,76	6	1	63,47						
7	41,45	7	2	19,05	1	1	355	2,55	2,55	355
8	41,45			45,71						
9	42,15	8	2	59,03	1	1	39,5	1,60	1,60	39,5
10	42,15			50,15						
11	43,54	9	2	59,03	1	1	247	2,39	2,39	247
12	43,54			36,82						
13	48,42	10	1	36,82						
14	51,21	11	1	54,59						
15	52,60	12	3	59,03	2	0,5	78,9	1,90	3,79	158
16	52,60			50,15						
17	52,60			41,26						
18	54,69	13	1	41,26						
19	56,09	14	2	54,59	1	1	88,8	1,95	1,95	88,8
20	56,09			41,26						
21	57,48	15	1	63,47						
22	58,18	16	1	45,71						
23	60,27	17	1	41,26						
24	60,96	18	4	50,15	3	0,33	59,2	1,77	5,32	178

NO.	X ₁	Kelompok (k)	n _k	X ₂	dk	1/dk	s ²	Log s ²	dk.Log s ²	dk.s ²
25	60,96			45,71						
26	60,96			50,15						
27	60,96			63,47						
28	61,66	19	4	41,26	1	1	39,5	1,60	1,60	39,5
29	61,66			50,15						
30	61,66			42,34						
31	61,66			61,23						
32	62,36	20	5	50,15	3	0,33	59,2	1,77	5,32	178
33	62,36			50,15						
34	62,36			45,71						
35	62,36			50,15						
36	62,36			63,47						
37	63,88	21	2	63,47						
38	63,88			45,71						
39	65,22	22	2	59,03	2	0,5	78,9	1,90	3,79	158
40	65,22			50,15						
Jumlah			30		10	5,83	908	13,8	19,2	1105

s _t ²	Log s _t ²	β	χ ² _{hitung}	χ ² _{tabel}
110,5	2,0434	20,434	2,85	18,31

$$\chi^2_{hitung} (2.85) < \chi^2_{tabel(0.05;2)} (18.31)$$

(populasi homogen pada taraf signifikansi (α) = 0,05)

Lampiran 7. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi

LANGKAH – LANGKAH UJI LINEARITAS REGRESI DAN UJI SIGNIFIKASI REGRESI

1. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_1 terhadap Y
2. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_2 terhadap Y
3. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_3 terhadap Y
4. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_1 terhadap X_3
5. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_2 terhadap X_3
6. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_1 terhadap X_2

1. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi X_1 terhadap Y

Untuk uji linearitas dan uji signifikasi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Shooting bola * Daya Ledak Otot Tungkai	Between Groups	(Combined)	1544.605	19	81.295	1.450	.278
		Linearity	288.614	1	288.614	5.149	.047
		Deviation from Linearity	1255.991	18	69.777	1.245	.372
	Within Groups	560.481	10	56.048			
	Total	2105.085	29				

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	288.614	1	288.614	4.449	.044 ^b
	Residual	1816.472	28	64.874		
	Total	2105.085	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting bola

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 1,245. Dimana dk penyebut 10 dan dk pembilang 18 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,86 dengan. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap Y berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,449. Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

2. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi X_2 terhadap Y

Untuk uji linearitas dan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Keterampilan shooting bola * Koordinasi Mata-Kaki	Between Groups	(Combined)	441.208	7	63.030	.833	.571	
		Linearity	276.713	1	276.713	3.659	.069	
		Deviation from	164.494	6	27.416	.362	.895	
		Linearity						
		Within Groups	1663.878	22	75.631			
Total			2105.085	29				

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	276.713	1	276.713	4.238	.049 ^b
1 Residual	1828.372	28	65.299		
Total	2105.085	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting Sepakbola

b. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kaki

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,362. Dimana dk penyebut 22 dan dk pembilang 6 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,55 dengan. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_2 terhadapY berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,238. Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka

nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

3. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi X_3 terhadap Y

Untuk uji linearitas dan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Shooting bola* Percaya Diri	(Combined)	1913.171	25	76.527	1.595	.352
	Between Groups	285.004	1	285.004	5.940	.071
	Linearity					
	Deviation from	1628.167	24	67.840	1.414	.405
	Linearity					
	Within Groups	191.914	4	47.979		
	Total	2105.085	29			

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	285.004	1	285.004	4.384	.045 ^b
1 Residual	1820.081	28	65.003		
Total	2105.085	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting bola

b. Predictors: (Constant), Percaya Diri

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 1,414. Dimana dk penyebut 4 dan dk pembilang 24 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 5,77. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil

dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_3 terhadap Y berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 4,384. Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

4. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi X_1 terhadap X_3

Untuk uji linearitas dan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			1998.438	19	105.181	1.166	.415
Percaya Diri *	Between	Linearity	450.958	1	450.958	5.001	.049
Daya Ledak	Groups	Deviation	1547.480	18	85.971	.953	.555
Otot Tungkai		from Linearity					
	Within Groups		901.725	10	90.173		
	Total		2900.164	29			

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	450.958	1	450.958	5.155	.031 ^b
1 Residual	2449.206	28	87.472		
Total	2900.164	29			

a. Dependent Variable: Percaya Diri

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,953 Dimana dk penyebut 10 dan dk pembilang 18 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,83. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 5,155. Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

5. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi X_2 terhadap X_3

Untuk uji linearitas dan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	764.002	7	109.143	1.124	.384
Percaya Diri *	Between	Linearity	427.978	1	427.978	4.408	.047
Koordinasi	Groups	Deviation	336.024	6	56.004	.577	.745
Mata-Kaki		from Linearity					
	Within Groups		2136.162	22	97.098		
	Total		2900.164	29			

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	427.978	1	427.978	4.847	.036 ^b
1 Residual	2472.186	28	88.292		
Total	2900.164	29			

a. Dependent Variable: Percaya Diri

b. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kaki

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,577 Dimana dk penyebut 22 dan dk pembilang 6 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,55. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_2 terhadap X_3 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikasi regresi diperoleh harga F sebesar 4,847. Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikasi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

6. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi X_1 terhadap X_2

Untuk uji linearitas dan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, yang ditunjukkan oleh data sebagai berikut dibawah ini:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2475.727	19	130.301	3.072	.036
Koordinasi Mata-Kaki * Daya Ledak Otot Tungkai	Between Groups	Linearity	102.021	1	102.021	2.405	.152
		Deviation from Linearity	2373.706	18	131.873	2.410	.036
Within Groups			424.153	10	42.415		
Total			2899.880	29			

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	102.021	1	102.021	5.021	.031 ^b
1 Residual	2797.860	28	99.924		
Total	2899.880	29			

a. Dependent Variable: Koordinasi Mata-Kaki

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

Dari data diatas diketahui bahwa harga F (uji linearitas regresi) sebesar 2.410 Dimana dk penyebut 10 dan dk pembilang 18 maka F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 2,83 Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 5.021 Dimana dk penyebut 28 dan dk pembilang 1 maka

nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

Lampiran 8. Analisa Jalur (*Path Analysys*)

		Correlations			
		Explosive power otot tungakai	Flexibility sendi panggul	Percaya Diri	Keterampilan <i>shooting</i> Sepakbola
Daya Ledak Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	.188	.394*	.370*
	Sig. (2- tailed)		.021	.031	.044
	N	30	30	30	30
Koordinasi Mata-Kaki	Pearson Correlation	.188	1	.384*	.363*
	Sig. (2- tailed)	.021		.036	.049
	N	30	30	30	30
Percaya Diri	Pearson Correlation	.394*	.384*	1	.368*
	Sig. (2- tailed)	.031	.036		.045
	N	30	30	30	30
Keterampilan <i>shooting</i> bola	Pearson Correlation	.370*	.363*	.368*	1
	Sig. (2- tailed)	.044	.049	.045	
	N	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

1. Analisis Jalur Model-1

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.188 ^a	.035	.001	9.996

a. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	102.021	1	102.021	1.021	.021 ^b
	Residual	2797.860	28	99.924		
	Total	2899.880	29			

a. Dependent Variable: Koordinasi Mata-Kaki

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Otot Tungkai

Pengujian Secara Individual

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	59.377	9.459		6.277	.000
1 Explosive power otot tungkai	.188	.186	.188	1.010	.021

a. Dependent Variable: Koordinasi Mata-Kaki

2. Analisis Jalur Model-2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.505 ^a	.255	.200	8.944

a. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	740.174	2	370.087	4.626	.019 ^b
1 Residual	2159.990	27	80.000		
Total	2900.164	29			

a. Dependent Variable: Percaya Diri

b. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

Pengujian Secara Individual**a. X1 terhadap X3****Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.717	8.850		7.878	.000
	Daya Ledak Otot Tungkai	-.394	.174	-.394	-2.271	.031

a. Dependent Variable: Percaya Diri

b. X2 terhadap X3**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.792	8.891		3.463	.002
	Koordinasi Mata-Kaki	.384	.174	.384	2.202	.036

a. Dependent Variable: Percaya Diri

3. Pengujian Jalur Model-3

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.711 ^a	.505	.448	6.328

a. Predictors: (Constant), Percaya Diri, Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1063.823	3	354.608	8.854	.000 ^b
1 Residual	1041.262	26	40.049		
Total	2105.085	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan *shooting*

b. Predictors: (Constant), Percaya Diri, Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai

Pengujian Secara Individul

a. X1 terhadap Y

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	34.227	7.622		4.491	.000
1 Daya Ledak Otot Tungkai	.315	.150	.370	2.109	.044

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting bola

b. X2 terhadap Y

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	34.556	7.646		4.519	.000
1 Koordinasi Mata-Kaki	.309	.150	.363	2.059	.049

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting

c. X3 terhadap Y

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	65.675	7.629		8.609	.000
1 Percaya Diri	-.313	.150	-.368	-2.094	.045

a. Dependent Variable: Keterampilan shooting bola

Lampiran 9. Tabel Korelasi Product Moment

Daftar Tabel Nilai Koefisien Korelasi Product Moment

Taraf Signifikansi 5% dan 1%

TABEL 5 : PRODUCT MOMENT (r)

n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	10	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	12	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	15	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	17	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	20	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	30	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	40	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	50	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	60	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

360 — Daftar Tabel

Sumber: Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian (Bandung : Alfa Beta, 2012)*, h. 373

Lampiran 10. Tabel Liliefors

TABEL LILIEFORS

N	A				
	0.20	0.15	0.10	0.05	0.01
4	.300	.319	.352	.381	.417
5	.285	.299	.315	.337	.405
6	.265	.277	.294	.319	.364
7	.247	.258	.276	.300	.348
8	.233	.244	.261	.285	.331
9	.223	.233	.249	.271	.311
10	.215	.224	.239	.258	.294
11	.206	.217	.230	.249	.284
12	.199	.212	.223	.242	.275
13	.190	.202	.214	.234	.268
14	.183	.194	.207	.227	.261
15	.177	.187	.201	.220	.257
16	.173	.182	.195	.213	.250
17	.169	.177	.189	.206	.245
18	.166	.173	.184	.200	.239
19	.163	.169	.179	.195	.235
20	.160	.166	.174	.190	.231
25	.142	.147	.158	.173	.20
30	.131	.136	.144	.161	.187
8	.736/vn	.768/vn	.805/vn	.886/vn	1.031/vn

Sumber: Nidjo Sandjojo, *Metode Analisis Jalur dan Aplikasinya* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,2011), h.231

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Foto Vertical Jump



Foto 1. Peserta Vertical Jump Test



Foto 2. Peserta melakukan tes Koordinasi Mata-Kaki



Foto 3. Peserta Melakukan Tes keterampilan pengisian angket



Foto 4. Peserta Melakukan Tes Keterampilan *Shooting*



Foto 7. Foto bersama sampel dan pembantu penelitian

RIWAYAT HIDUP



Beriman Rahmansyah Rumahorbo lahir di Propinsi Sumatera Utara, Kabupaten Tapanuli Utara Kecamatan Simanindo Desa Garoga 24 Juni 1975. Beralamat di Komplek Lapan Blok F7 No.45 Rt 07/09 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur. Anak ke 5 dari pasangan Jahilim Rumahorbo dan Bungaria Sinaga. Memulai pendidikan formal di SD Negeri Garoga (1981 - 1987) di lanjutkan di SMP Negeri Ambarita (1987-1990) dilanjutkan lagi di SMA St.Thomas 2 Medan dengan jurusan Biologi A2 (1990-1993). Setelah selesai dari Sekolah Menengah Atas kemudian melanjutkan kuliah di Akademi Fisioterapi Yayasan Dr.Rusdi Medan (1993-1996).

Sambil Bekerja selama 13 tahun di Rumah Sakit Siaga Raya Jakarta Selatan sebagai Fisioterapis kemudian melanjutkan kuliah S1 di Universitas Indonusa Esa Unggul (2001-2003). Selesai menempuh perkuliahan S1 pada tahun 2007 diterima bekerja sebagai Staf pengajar di Universitas Kristen Indonesia. Kemudian pada tahun 2013 melanjutkan studi di Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta. Menikah dengan Adelina Sarimawan ST.,MPd dan memiliki satu orang Putri bernama Claudya Belina Adriani.