

Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang

Ilham Nur Hidayat¹, Emral², Aldo NazaPutra³, Haripah Lawanis⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang¹²³⁴

¹ilhamnurhidayat211@gmail.com, ²emral_abus@yahoo.co.id, ³aldoaquino@fik.unp.ac.id,

⁴haripahlawanis@fik.unp.ac.id,

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.31>

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Konsentrasi, Kemampuan Shooting, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya hasil shooting pemain MTsN 4 Kota Padang yang diduga disebabkan oleh masih rendahnya tingkat daya ledak otot tungkai dan konsentrasi pemain MTsN 4 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) standing broad jump test, 2) *Concentration Grid Tes*, dan 3) tes kemampuan shooting ke gawang. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang.

Keywords : Leg Muscle Explosive Power, Concentration, Shooting Ability, Football

Abstract : The problem in this research is that the shooting results of MTsN 4 Padang City players are still not optimal, which is thought to be caused by the low level of explosive power in the leg muscles and concentration of MTsN 4 Padang City players. The aim of this research is to determine the relationship between leg muscle explosive power and concentration and the shooting ability of MTsN 4 Padang City players. This type of research is correlational research. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 17 players. The instruments used in this research were: 1) standing broad jump test, 2) Concentration Grid Test, and 3) goal shooting ability test. Data analysis techniques use simple correlation analysis and multiple correlation. The results of this research are: 1) There is a significant relationship between the explosive power of leg muscles and the shooting ability of MTsN 4 Padang City players. 2) There is a significant relationship between concentration and the shooting ability of MTsN 4 Padang City players, 3) There is a significant relationship between explosive power. leg muscles and concentration together on the shooting ability of MTsN 4 Padang City players.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan.

Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun

karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) “masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat”

Menurut Sari, Wulandari, & Hardiansyah, (2020) “Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu

tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga sepakbola.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”. Menurut Sepriani, Rika (2019) “Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan”. “Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita” (Nirwandi, 2018).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia. Ini terbukti dengan makin banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dewasa ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi

waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional.

Menurut (Emral, 2016) empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dan peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan yang tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, ada yang dari mereka hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, dan juga ada yang ingin menjadi atlet sepakbola untuk pencapaian prestasi.

Prestasi sepakbola yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, hal ini akan terwujud dengan melakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkelanjutan. Faktor latihan merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan guna meningkatkan kemampuan pemain sepakbola. Dengan latihan potensi pemain dapat ditingkatkan disegala bidang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai harapan sehingga dapat melahirkan suatu prestasi yang diinginkan. Faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program

latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental. Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi".

Bedasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan. Penjelasan tersebut juga berlaku pada cabang sepakbola, persiapan fisik dan teknik pada cabang sepakbola merupakan suatu hal yang wajib direalisasikan dalam latihan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka kemampuan teknik akan dapat terealisasi dengan baik pula. Diharapkan prestasi yang gemilang akan segera terwujud tentunya dengan tekad yang kuat dan konsisten dalam latihan, sehingga pemain dapat merealisasikan ide permainan sepakbola dalam pertandingan untuk meraih prestasi yang maksimal.

MTsN 4 kota Padang telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik. Salah satunya adalah teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai setiap pemain untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam pertandingan yang berlangsung tujuan utama atau ide dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Sesuai dengan pendapat Aldo, (2018) "Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan" Untuk mewujudkan hal tersebut, kemampuan teknik yang dibutuhkan adalah teknik menendang bola ke gawang atau lebih dikenal dengan teknik *shooting*.

FIFA (2014) menerangkan “*Shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Ini adalah sebuah rangkuman yang logis yang merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. *Shooting* membutuhkan suatu kualitas teknis menembak dengan benar, akurasi, kualitas fisik, power, koordinasi, keseimbangan, dan kualitas mental”. Menurut Afrizal (2018) “Belum maksimalnya hasil *shooting* ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan, dan kurangnya koordinasi mata kaki”. Maka dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai keterampilan *shooting* yang baik diharapkan pemain memiliki daya ledak otot tungkai, koordinasi dan kelenturan yang baik. Diantara ketiga factor tersebut maka daya ledak memiliki peran yang sangat dominan dalam pelaksanaan ketepatan *shooting*

Shooting merupakan salah satu bagian teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain untuk dapat bermain sepakbola agar dapat menang guna mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan pada saat permainan berlangsung, pemain dituntut untuk menguasai bola secara efektif dengan gerakan yang sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *shooting* ke gawang lawan dapat berkontribusi bagi tim, karena kemampuan *shooting* yang baik sangat berguna untuk menghasilkan gol atau angka.

Gol yang dihasilkan tidak terlepas dari kualitas *shooting* yang dihasilkan pemain. Untuk menghasilkan *shooting* yang baik tentunya dengan akurasi atau ketepatan yang sesuai dengan keinginan. *Shooting* yang baik, tentunya harus memiliki unsur-unsur yang terangkai dalam beberapa unsur yang

terintegrasi sehingga memiliki kualitas dan menghasilkan akurasi yang baik. Unsur tersebut dapat berupa kemampuan fisik, kualitas mental, status gizi, serta kemampuan teknik. Semua unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam merealisasikan teknis menembak dengan akurasi yang baik.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan pelatih, Kemampuan *shooting* pemain MTsN 4 kota Padang masih kurang baik. Terlihat di lapangan saat pemain melakukan *Shooting*, arah bola sering melenceng, tidak tepat sasaran serta mudah ditangkap penjaga gawang, sehingga gol tidak dapat diciptakan. Masih dalam pengamatan penulis, terlihat dalam permainan yang berlangsung jarang pemain dapat melakukan *Shooting* dengan efektif, *Shooting* yang dilakukan agak kaku lambat serta sulit menembus gawang yang bahkan sudah sangat dekat dengan penjaga gawang. Bahkan pemain terlihat kurang tenang dan focus dalam melakukan *shooting*, akibatnya *shooting* yang dihasilkan kerap tidak menghasilkan on target atau melenceng dari arah gawan. Berdasarkan wawancara penulis dengan pelatih serta kenyataan yang terjadi di lapangan, penurunan prestasi MTsN 4 kota Padang ini diduga karena kemampuan *Shooting* yang kurang baik sehingga tim ini jarang memetik kemenangan.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan demikian berdasarkan penjelasan di atas, jenis dari penelitian ini adalah kuantitatif, dengan tujuan menguji hipotesis dan pengambilan data berdasarkan instrument dengan analisis pendekatan korelasional yang bertujuan untuk melihat bobot ataupun keeratan hubungan antara variabel: Daya ledak otot tungkai (X_1), Konsentrasi (X_2) dengan Kemampuan *shooting*

(Y) pemain MTsN 4 kota Padang. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola MTsN 4 kota Padang. Waktu penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui untuk dilanjutkan ke tahap penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain MTsN 4 kota Padang yang aktif latihan sebanyak 24 orang pemain. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2010) menerangkan “*purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil kriteria tertentu”. Berdasarkan paparan tersebut, sampel yang akan diteliti adalah pemain siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 17 orang pemain. Alasan peneliti mengambil 2 kelas, karena kelas IX tidak diizinkan oleh pelatih mengikuti test terkait fokus belajar yang lebih dari siswa-siswa yang lain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes *Shooting At The Ball*, 2) *standing broad jump test*, dan 3) *Concentration Grid Tes*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Daya ledak otot tungkai (X₁)

Tabel 1. Data Daya ledak otot tungkai

No.	Kelas interval (meter)	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	>250	0	0
2.	241 - 250	0	0
3.	231-240	4	23.5
4.	221-230	3	17.6
5.	<221	10	58.8
Jumlah		17	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang pemain yang dijadikan sampel, tidak ada pemain yang

memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai >250 meter dan 241 – 250 meter, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik, 4 orang (23,5%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 231-240 meter, berada pada kategori sedang. 3 orang (17,6%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 221-230 meter, berada pada kategori kurang, dan 10 orang (58,8%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai <221 meter, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai pemain MTsN 4 Kota Padang adalah sebesar 2,11 meter, maka daya ledak otot tungkai pemain MTsN 4 Kota Padang berada pada kategori kurang sekali.

2. Konsentrasi (X₂)

Tabel 2. Data Konsentrasi

No.	Kelas interval (meter)	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	>21	0	0
2.	16 – 20	3	17.6
3.	11 – 15	11	64.7
4.	6 – 10	3	17.6
5.	<5	0	0.0
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang pemain yang dijadikan sampel, tidak ada pemain memiliki Konsentrasi pada pada kelas interval >21, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (17,6%) pemain memiliki konsentrasi pada rentang nilai 16-20, berada pada kategori baik. 11 orang (64,7%) pemain memiliki konsentrasi pada rentang nilai 11-15, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (17,6%) pemain memiliki konsentrasi pada rentang nilai 6-10, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata konsentrasi pemain MTsN 4 Kota Padang adalah sebesar 13, berada pada kategori sedang.

3. Kemampuan Shooting (Y)

Tabel 3. Data Shooting

N o.	Kelas interval (meter)	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	19-23	5	29.4
2.	24-28	5	29.4
3.	29-33	3	17.6
4.	34-38	3	17.6
5.	39-43	1	5.9
Jumlah		17	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang pemain yang dijadikan sampel, 5 orang (29,4%) pemain memiliki kemampuan shooting pada kelas interval 19-23. 5 orang (29,4%) pemain memiliki kemampuan shooting pada kelas interval 24-28. 3 orang (17,6%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 29-33. 3 orang (17,6%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 34-38, dan 1 orang (5,9%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 39-42.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 9. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	Lo	Ltabel	
Daya ledak otot tungkai	0.116	0.206	Normal
Konsentrasi	0.141	0.206	Normal
Kemampuan shooting	0.182	0.206	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X_1 , X_2 , dan variable Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X_1-Y)

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan kemampuan shooting

(Y) pemain MTsN 4 Kota Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,560 > r_{tabel} 0,482$. Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, maka dilakukan uji t. Ternyata $t_{hitung} = 2,62 > t_{tabel} 1,75$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Kedua (X_2-Y)

Hasil analisis korelasi antara konsentrasi (X_2) dengan kemampuan shooting (Y) pemain MTsN 4 Kota Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,511 > r_{tabel} 0,482$. Artinya terdapat hubungan antara konsentrasi dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara konsentrasi dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, maka dilakukan uji t. Ternyata $t_{hitung} = 2,30 > t_{tabel} 1,75$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara konsentrasi dengan kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis Ketiga (X_1, X_2-Y)

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan konsentrasi (X_2) terhadap kemampuan shooting (Y) pemain MTsN 4 Kota Padang, maka diperoleh $R_{hitung} 0,629 > R_{tabel} 0,482$. Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, maka dilakukan uji

F.maka didapatkan $F_{hitung} = 4,59 > F_{tabel} 3,74$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain MTsN 4 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan yang Sifnifikan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting pemain MTsN 4 Kota Padang

“Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh demi mencapai tujuan yang di inginkan” (Arlidas, 2019). Sedangkan menurut Hakim (2019) “Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya”. Dari pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam wadah yang sependek-pendeknya demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Daya ledak otot tungkai tungkai memiliki peranan penting dalam keberhasilan dalam menembak dan menciptakan gol ke gawang lawan. Menembak (*Shooting*) merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan serta koordinasi yang baik dari setiap komponen yang terlibat pada tubuh terutama koordinasi antara mata dan kaki. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan.

Agar teknik pelaksanaan kemampuan shooting dapat dilakukan dengan baik dan

bagus, maka dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan kemampuan shooting maka dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan yang mengarah kepada kekuatan otot tungkai dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

2. Terdapat Hubungan yang Sifnifikan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting pemain MTsN 4 Kota Padang

Konsentrasi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Sorot perhatian akan merujuk pada pikiran seorang atlet yang selalu fokus pada target. Pemain futsal perlu mempunyai konsentrasi yang berguna untuk memenangkan pertandingan yang sedang berlangsung Fokus dan tidak terbawa dalam permainan lawan sangat menentukan akan hasil dari suatu pertandingan.

Turunnya performa atlet dalam lapangan itu merupakan salah satu akibat dari kurangnya konsentrasi (Maksum 2011:154). Hal ini dibuktikan dengan kurangnya ketepatan dalam melempar, memukul, menendang, atau menembak sehingga tidak tepat pada sasaran. Teknik yang sangat berpengaruh untuk kemenangan suatu tim futsal adalah *shooting*.

Ketepatan *shooting* adalah cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim. Maka dari itu dari beberapa penjelasan yang sudah diuraikan konsentrasi dan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal sangat berhubungan dan saling mempengaruhi. Ketepatan merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, dengan demikian ketepatan sangat berkaitan dengan kematangan syaraf dalam memproses stimulus yang datang dari luar. Namun selain konsentrasi juga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan tembakan yaitu : kecepatan, kekuatan,

kelenturan, keseimbangan, daya tahan kelincahan dan koordinasi (Adityatama, 2017). *Shooting* merupakan suatu usaha pemain untuk melakukan tembakan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Konsentrasi yang rendah maka akan berpengaruh pada permainan di lapangan, begitupun sebaliknya. Tinggi rendahnya konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi mental seseorang tersebut dalam menghadapi lingkungan saat melakukan pertandingan, kondisi fisik pemain pada saat bertanding, serta banyak tidaknya objek yang diamati

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain MTsN 4 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,560 > r_{tabel} 0,482$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* pemain MTsN 4 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,511 > r_{tabel} 0,482$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain MTsN 4 Kota Padang dengan $R_{hitung} 0,629 > R_{tabel} 0,482$

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Saharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.

Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.

Arlidas, & Adnan, A. (2019). Contribution of Leg Muscle Explotion Power, Arm Muscle Explotion Power and Waist Flexibility Against Smass Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 84-85. <https://doi.org/10.24036/jpo98019>

Arsil. (2017). Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: FIK UNP

Emral. 2018. *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press

Emral. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press.

Hakim, I., & ., U. (2019). PHYSICAL CONDITIONS OF SEPAKBOLA SON ATHLET STATE HIGH SCHOOL 1 STONE GASAN PADANG PARIAMAN. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.305>

Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.

Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung

Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.

Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelenturan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).

- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Sugiyono, (2017), Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung:Alfabeta
- Syafuruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- Wulandari, I., & Arnando, M. (201) Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *jurnal performa UNP*
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed Of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109-117.