

## Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Shooting Pemain SSB PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung

Thomas Anugrah Alisya<sup>1</sup>, Haripah Lawanis<sup>2</sup>, Arsil<sup>3</sup>, Berto Apriyano<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[thomasanugrahalisya17@gmail.com](mailto:thomasanugrahalisya17@gmail.com)<sup>1</sup>, [haripah.lawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripah.lawanis@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [arsilfik@gmail.com](mailto:arsilfik@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[bertoapriyano@fik.unp.ac.id](mailto:bertoapriyano@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0148>

Kata Kunci : *Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Keterampilan Shooting*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan shooting pemain SSB PS PORMA Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan terhadap keterampilan shooting pada pemain SSB PS PORMA Muaro Takung. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2026, tempat penelitian dilakukan di Lapangan Sepak Bola Kenagarian Muaro Takung, Kec. Kamang Baru, Kab.Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PS PORMA Muaro Takung yang aktif mengikuti kegiatan latihan pada tahun 2025. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang pemain SSB PS PORMA Muaro Takung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Standing Broad Jump untuk mengukur *power* otot tungkai, 2) Tes *Stork Stand* untuk mengukur keseimbangan, dan 3) tes shooting ke gawang. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasil penelitian ini adalah 1).Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS PORMA antara Power otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepak bola sebesar 22,28%. 2).Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS PORMA keseimbangan terhadap keterampilan shooting sepak bola sebesar 20,866%. 3).Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS PORMA *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan shooting sepak bola sebesar 57,1%

Keywords : *Leg Muscle Strength, Balance, Shooting Skills*

Abstract : *The problem in this study is the low shooting ability of SSB PS PORMA Muaro Takung players in Sijunjung Regency. The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle power and balance simultaneously to shooting skills in SSB PS PORMA Muaro Takung players. This type of research is correlational research. This research was conducted from January to February 2026, the research location was at the Kenagarian Muaro Takung Football Field, Kamang Baru District, Sijunjung Regency. The population in this study were all SSB PS PORMA Muaro Takung players who actively participated in training activities in 2025. The sampling technique in this study used purposive sampling, so the number of samples in this study was 20 SSB PS PORMA Muaro Takung players. The instruments used in this study were 1) Standing Broad Jump to measure leg muscle power, 2) Stork Stand Test to measure balance, and 3) shooting test to the goal. Data analysis techniques used simple correlation analysis and multiple correlation. The results of this study are 1). There is a contribution of SSB PS PORMA players between leg muscle power to soccer shooting skills of 22.28%. 2). There is a contribution of SSB PS PORMA players' balance to soccer shooting skills of 20.866%. 3). There is a contribution of SSB PS PORMA players' leg muscle power and balance to soccer shooting skills of 57.1%.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata, tetapi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia (Asnaldi, 2019).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan meningkatkan imunitas tubuh (Asnaldi, 2018).

Olahraga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia, baik bagi atlet, pelatih, manajer maupun pengurus olahraga lainnya. Selain itu, olahraga mampu meningkatkan harkat dan martabat suatu bangsa, memperkenalkan bangsa kepada dunia internasional, sebagai sarana pemersatu dan pencapaian prestasi (Syukri et al., 2020).

Dalam kehidupan modern, olahraga tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi juga untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan memperoleh prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu (Setiyawan, 2017).

Prestasi merupakan tujuan utama dalam pembinaan olahraga. Prestasi adalah hasil yang dicapai seseorang dalam suatu kegiatan (Handayani, 2019). Dalam konteks olahraga, pencapaian prestasi menjadi tolok ukur keberhasilan proses pembinaan atlet.

Hal ini dapat dilihat dari tingginya antusiasme masyarakat dalam mengikuti berbagai kompetisi olahraga yang diselenggarakan oleh berbagai pihak. Perkembangan olahraga yang pesat mendorong terbentuknya berbagai klub dan sekolah olahraga sebagai wadah pembinaan atlet.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang mengalami perkembangan pesat dari permainan sederhana menjadi olahraga modern yang digemari banyak orang (Fahrurrozi & Anam, 2022).

Menurut Arsil & Yulifri (2017), sepak bola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Tujuan utama permainan sepak bola adalah mencetak gol lebih banyak dibandingkan lawan (Danurwindo et al., 2017).

Dalam permainan sepak bola, terdapat berbagai situasi permainan yang menuntut pemain untuk mampu menyerang, bertahan, serta melakukan transisi dengan baik (Emral, 2022). Keberhasilan dalam permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh empat faktor utama yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sejalan dengan itu, Syafruddin dalam (Lorenza et al., 2022) menyatakan bahwa pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatih, sarana prasarana, gizi, lingkungan, serta kondisi cuaca. Kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Sejalan dengan itu, (Apriyano et al., 2023)

menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik ditandai dengan kemampuan melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga mendukung efektivitas latihan dan pertandingan. Dengan demikian, kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam pencapaian prestasi atlet, khususnya dalam olahraga sepak bola.

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi pondasi penting bagi setiap pemain untuk dapat berpartisipasi secara efektif dan meraih prestasi (Arsil, 2019).

Menurut Sucipto dalam (Sarifudin et al., 2023), teknik dasar sepak bola meliputi menendang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Dari berbagai teknik tersebut, shooting merupakan teknik yang paling menentukan karena berhubungan langsung dengan penciptaan gol.

Shooting adalah tindakan menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol (Irfan et al., 2020). Shooting merupakan rangkaian usaha memasukkan bola ke gawang tanpa menggunakan tangan untuk meraih kemenangan (Putra et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan shooting harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, terutama kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat (Alhadits, 2021). Selain itu, keseimbangan juga sangat penting agar pemain mampu menjaga stabilitas tubuh saat melakukan shooting, sehingga arah bola lebih akurat (Guskamil, 2023). Tanpa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik, kemampuan shooting tidak akan optimal.

Sekolah Sepak Bola (SSB) PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung merupakan salah satu wadah pembinaan sepak bola usia dini yang berperan dalam mengembangkan potensi pemain melalui latihan teknik, fisik, taktik, dan mental. Namun, berdasarkan hasil observasi pada kompetisi antarjorong di Kenagarian Muaro Takung pada Agustus 2025, ditemukan bahwa kemampuan shooting pemain masih belum optimal.

Permasalahan tersebut diduga disebabkan oleh belum optimalnya kondisi fisik pemain, khususnya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Kedua faktor ini sangat berpengaruh terhadap kualitas shooting yang dihasilkan pemain. Oleh karena itu, keterampilan shooting menjadi aspek penting yang perlu ditingkatkan dalam pembinaan pemain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola Pemain SSB PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas latihan serta prestasi pemain sepak bola.

## METODE

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional ganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan secara simultan antara dua variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sari, 2023).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan shooting ( $Y$ ). Adapun

Menurut Amin, dkk. (2023) populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Asnaldi, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PS PORMA Muaro Takung yang aktif mengikuti latihan pada tahun 2025 sebanyak 46 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Asnaldi, 2020). Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel sebanyak 20 pemain dengan rentang usia 14–16 tahun.

Teknik penarikan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti. (Subhaktiyasa, 2024) Instrumen dalam penelitian ini adalah:

### 1. Tes Power Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*)

Pelaksanaan tes dilakukan dengan testee berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar dan lutut sedikit ditekuk, lalu mengayunkan lengan ke belakang. Selanjutnya, tanpa awalan, testee menolak dengan kedua kaki secara bersamaan dan melompat ke depan sejauh mungkin.

Pengukuran dilakukan dengan menghitung jarak lompatan dari garis batas sampai dengan titik terdekat dari anggota tubuh yang menyentuh matras, pasir, atau landasan. Data yang diambil adalah hasil

lompatan terjauh dari beberapa kali percobaan.



Gambar 1. Standing Broad Jump  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 2. Tes Keseimbangan (*Tes Stork Stand*)

Tes dilakukan dengan testee berdiri pada satu kaki dominan, kaki lainnya menempel di lutut, dan tangan di pinggang. Pada aba-aba “Ya”, testee jinjit dan mempertahankan posisi hingga kehilangan keseimbangan. Tes dilakukan tiga kali dan diambil waktu terlama.



Gambar 2. Tes Keseimbangan  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 3. Tes Shooting ke Gawang

Tes ini mengukur ketepatan dan kecepatan shooting. Testee menendang bola dari jarak 16,5 meter ke gawang yang dibagi zona nilai, dengan waktu dihitung saat kaki menyentuh bola hingga mengenai sasaran. Setiap testee mendapat tiga kesempatan, dan skor diambil dari nilai serta waktu terbaik; tendangan gagal jika tidak mengenai sasaran atau tidak sesuai jarak.



Gambar 3. Tes *Shooting* Ke Gawang  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

## HASIL

### 1. Power Otot Tungkai ( $X_1$ )

Pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan menggunakan *standing broad jump* kepada 20 orang pemain sepakbola SSB PS PORMA, didapatkan nilai rata-rata 234,75 nilai maksimum 263, nilai minimum 204 dan standar deviasinya 15,56. Berikut distribusi frekuensi power otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Distribusi Power Otot Tungkai (Standing Broad Jump) Pemain SSB PS PORMA**

Kelas Interval (meter)	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 2,01	Sangat Baik	20	100
2,00-1,86	Baik	-	-
1,85-1,76	Sedang	-	-
1,75-1,65	Kurang	-	-
< 1,65	Sangat Kurang	-	-
Total		20	100

**Sumber: Data hasil penelitian**

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, menunjukkan bahwa hasil pengukuran *power* otot tungkai seluruh pemain SSB PS PORMA berada pada kategori sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh frekuensi sebanyak 20 orang dengan persentase 100% pada interval nilai >2,01 m.

### 2. Keseimbangan ( $X_2$ )

Pengukuran kemampuan persepsi dilakukan dengan menggunakan *tes stork*

*stand* kepada 20 orang pemain sepakbola SSB PS PORMA, didapatkan nilai rata-rata 27,62, nilai maksimum 49,5, nilai minimum 15,42, dan standar deviasinya yaitu 9,32. Berikut distribusi frekuensi tes keseimbangan yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Keseimbangan Pemain SSB PS PORMA**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 50	Sangat Baik	1	5
40-49	Baik	1	5
26-39	Diatas Rata-rata	9	45
11-25	Di bawah Rata-rata	9	45
< 10	Buruk	-	-
Total		20	100

**Sumber: Data hasil Penelitian**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, keseimbangan pemain SSB PS PORMA terbagi dalam 5 kategori, yaitu sangat baik (>50) sebanyak 1 orang (5%), baik (40-49) 1 orang (5%), di atas rata-rata (26-39) 9 orang (45%), di bawah rata-rata (11-25) 9 orang (45%), dan tidak ada pemain pada kategori buruk (<10).

### 3. Keterampilan *Shooting* (Y)

Pengukuran keterampilan *shooting* dilakukan dengan tes *shooting* ke gawang kepada 20 orang pemain sepakbola SSB PS PORMA, didapatkan nilai rata-rata 50, nilai maksimum 67,56, nilai minimum 39,59, dan standar deviasinya yaitu 7,07.

**Tabel 3. Distribusi Keterampilan Shooting Pemain SSB PS PORMA**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$\geq 67$	Baik Sekali	1	5
55-66	Baik	4	20
44-54	Sedang	14	70
32-43	Kurang	1	5
$\leq 31$	Kurang Sekali	-	-
Total		20	100

**Sumber: Data hasil penelitian**

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, kemampuan shooting pemain SSB PS PORMA terbagi dalam 5 kategori, yaitu baik sekali ( $\geq 67$ ) 1 orang (5%), baik (55–66) 4 orang (20%), sedang (44–54) 14 orang (70%), kurang (32–43) 1 orang (5%), dan tidak ada pemain pada kategori buruk ( $\leq 31$ ).

#### **4. Uji Hipotesis**

##### **a) Hubungan Power Otot Tungkai (X1) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola (Y) Pemain SSB PS PORMA**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment yang telah dilakukan. Diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{x1y}$ ) = 0,472 atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,472, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0.444. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikaitkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,472 > 0.444$ .

Dengan Demikian berarti terdapatnya nilai koefisiensinya dari power otot tungkai (variable  $X_1$ ) terhadap keterampilan Shooting sepak bola (Y) pemain SSB PS PORMA. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara power otot tungkai terhadap keterampilan Shooting sepak bola pemain SSB PS PORMA . Kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan shooting pemain SSB PS PORMA sebesar 22,28%.

##### **b) Hubungan Keseimbangan (X2) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak bola (Y) Pemain SSB PS PORMA**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment yang telah dilakukan. Diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{x2y}$ ) = 0,456 atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,456, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0.444. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikaitkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,456 > 0.444$ .

Dengan Demikian berarti terdapatnya nilai koefisiensinya dari keseimbangan

(variable  $X_2$ ) terhadap keterampilan Shooting sepak bola (Y) pemain SSB PS PORMA. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan Shooting sepak bola pemain SSB PS PORMA . Kontribusi keseimbangan terhadap keterampilan shooting pemain SSB PS PORMA sebesar 20,866%.

##### **c) Hubungan Power Otot Tungkai (X1) dan Keseimbangan (X2) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak bola (Y) Pemain SSB PS PORMA**

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment yang telah dilakukan. Diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{x1x2y}$ ) = 0,755 atau disebut  $r_{hitung}$  = 0,755, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% sebesar 0.444.

Dengan demikian dari data tersebut dapat dikaitkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,755 > 0.444$ . Ini Berarti terdapatnya Hubungan koefisiensinya dari Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap Keterampilan shooting (Y) pemain SSB PS PORMA.

Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Shooting Pemain SSB PS PORMA. Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Shooting bola sebesar 57,1% sedangkan sisanya 42,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola (Y) Pemain SSB PS PORMA**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai memiliki nilai koefisiensi pada variabel ini  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,472 > 0.444$ . Dari data tersebut diketahui bahwa

kedua variabel ini memiliki nilai koefisiensi antara satu dengan yang lain dan kedua variabel tersebut memiliki nilai kontribusi sebesar 22,28% sedangkan sisanya 77,72% dipengaruhi oleh faktor lain.

Power otot tungkai digunakan untuk menggambarkan kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan kekuatan secara cepat dalam waktu singkat. Dalam permainan sepak bola, power otot tungkai sangat dibutuhkan saat pemain melakukan gerakan shooting untuk mengetahui sejauh mana kemampuan pemain dalam menendang bola.

Gerakan shooting sangat penting karena dapat menentukan kemenangan tim melalui jumlah gol. Power otot tungkai yang baik membantu menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan tepat sasaran, sehingga dalam penelitian ini dijadikan salah satu variabel yang diduga berkontribusi terhadap kemampuan shooting pemain SSB PS PORMA.

Power otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan *standing broad jump*. Latihan ini membantu meningkatkan performa pemain, terutama jika beban latihan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan, sehingga mendukung prestasi dalam sepak bola.

Prestasi atlet menjadi indikator peningkatan kemampuan individu sekaligus meningkatkan citra tim, sehingga tim lebih dikenal dan memberi manfaat bagi atlet maupun tim.

Penelitian Guskamil (2023) menunjukkan bahwa power otot tungkai dan keseimbangan masing-masing berkontribusi signifikan terhadap kemampuan shooting, dengan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $4,12 > 1,745$  dan  $4,03 > 1,745$ ).

Penelitian Rikardo (2021) menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan shooting dengan  $r = 0,521$

(27,20%). Sementara itu, Haikal (2023) menemukan bahwa power otot tungkai juga berkontribusi terhadap ketepatan shooting sebesar 43,16% dengan  $r = 0,657 > 0,423$ .

## 2. Keseimbangan ( $X_2$ ) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak bola (Y) Pemain SSB PS PORMA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki nilai koefisiensi pada variabel ini  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,456 > 0,444$ . Dari data tersebut diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki nilai koefisiensi antara satu dengan yang lain dan kedua variabel tersebut memiliki nilai kontribusi sebesar 20,866%. sedangkan sisanya 79,13% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keseimbangan adalah kemampuan menjaga stabilitas tubuh saat diam maupun bergerak. Latihan keseimbangan penting diterapkan karena semakin baik keseimbangan pemain, semakin baik pula hasil shooting ke gawang.

Penelitian D. Putra & Ridwan (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dan kemampuan shooting dalam sepak bola.

Penelitian Afrinaldi et al. (2021) menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan masing-masing berkontribusi terhadap akurasi shooting sebesar 34,465%, 29,919%, dan 21,767%, serta secara bersama-sama sebesar 64,047%, sehingga ketiganya berperan penting dalam akurasi shooting.

## 3. Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Keseimbangan ( $X_2$ ) Terhadap Keterampilan Shooting Sepak bola (Y) Pemain SSB PS PORMA

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan shooting memiliki nilai koefisiensi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,755 > 0,444$ . Dari

data tersebut diketahui bahwa kedua variabel ini memiliki nilai koefisiensi antara satu dengan yang lain dan kedua variabel tersebut memiliki nilai kontribusi sebesar 57,1%. sedangkan sisanya 42,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Power otot tungkai berperan dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat saat shooting, sehingga menjadi faktor penting dalam keberhasilan mencetak gol. Oleh karena itu, power otot tungkai diduga berkontribusi terhadap kemampuan shooting pemain SSB PS PORMA.

Keseimbangan berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat shooting, sehingga membantu menghasilkan tendangan yang lebih akurat dan terarah. Power otot tungkai dan keseimbangan saling berkaitan dalam menunjang keterampilan shooting, sehingga perlu dilatih secara sistematis. Semakin baik kedua komponen tersebut, semakin baik pula kemampuan shooting pemain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. 1). Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS Porma antara Power otot tungkai terhadap hasil shooting sepakbola sebesar 22,28% sedangkan sisanya 77,72% dipengaruhi oleh faktor lain. 2). Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS Porma keseimbangan terhadap hasil shooting bola sebesar 20,866%. sedangkan sisanya 79,13% dipengaruhi oleh faktor lain. 3). Terdapat Kontribusi Pemain SSB PS Porma Power otot tungkai dan kodinasi mata dan kaki terhadap hasil shooting bola sebesar 57,1%. sedangkan sisanya 42,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Ronni Yenes, Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Alhadits, R. (2021). *Tubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Pada Pemain U-17 Pormas Fc Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., Hasnimy, A., & Hashim, M. (2023). Original Article Physical fitness levels of junior high school students in different regions: Highlands , lowlands , and islands. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3378–3384. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12387>
- Arsil. (2019). Pengembangan teknik dasar sepak bola usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga UNP*, 5(1), 12-28.
- Arsil & Yulifri. (2017). *Permainan Sepakbola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Phlsical Activity journal (PAJU)*, 1(2), 160-175

- Asnaldi, A., Forki, B., & Form, S. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Motor Ability Contribution And Concentration On Heian Yodan Karate ' S Mastery*.4 (1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kabupaten Padang Pariaman*. 3, 16–27.
- Danurwindo, Ganesha, P., Barry, S., & Jaka, L. P. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan*. 1–166.
- Emral. (2022). *Sepak Bola*. SUKABINA Press.
- Fahrurozi, A., & Anam, K. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Selama Pandemi Covid-19 Level of Physical Condition of Football School Students During the Covid-19 Pandemic. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 99–107.
- Guskamil, W. S. (2023). *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Shooting pada KLUB Sepak Bola Talenta Aceh U-16*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik kabupaten sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1–12.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Lorenza, N. O., Syamsuar, S., Syafruddin, S., & ... (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 5(9), 106–114. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1088%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1088/514>
- Putra, D., & Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749–761.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Sporta Sainatika*, 7(1), 111–120. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Rikardo, E. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepak Bola Atlet SSB Patriot Muda Under 17*. Universitas Islam Riau.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.

Syukri, R., at, Hermanzoni, Sin, T. H., & Yogi,  
S. (2020). Hubungan Motivasi  
Berprestasi dan Emasional Terhadap  
Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli.  
*Jurnal Patriot*, 2(4), 1157–1171.