

Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola SMP Negeri 25 Kerinci

Ahmad Fauzi¹, Mardepi Saputra², Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fauziahmad8565@gmail.com¹, mardepisaputra@gmail.com², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³,

haripahlawanis@gmail.com⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0231>

Kata Kunci : daya ledak otot tungkai ,Koordinasi mata kaki,kemampuan shooting, sepak bola

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan shooting pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci yang tampak pada tendangan yang kurang akurat dan kurang kuat ke arah gawang. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional/kontribusi. sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci yang ditentukan melalui purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi tes koordinasi mata kaki menggunakan soccer wall volley, tes daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump, dan tes kemampuan shooting ke gawang. Data dianalisis melalui uji normalitas dan korelasi dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting ($r = 0,397$; Sig. = 0,043), daya ledak otot tungkai berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting ($r = 0,670$; Sig. = 0,001), serta kedua variabel secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting ($R = 0,748$; $R^2 = 0,560$; Sig. F Change = 0,001). Dengan demikian, peningkatan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai perlu menjadi perhatian dalam program latihan shooting sepak bola.

Keywords : Foot-eye coordination, leg muscle explosive power, shooting ability, football

Abstract : This study was motivated by the low shooting ability of football players at SMP Negeri 25 Kerinci, indicated by inaccurate and weak kicks toward the goal. The study aimed to determine the relationship between foot-eye coordination and leg muscle explosive power with shooting ability. This research used a quantitative correlational/contribution design. The population and sample consisted of 20 football players selected through purposive sampling. The instruments included a soccer wall volley test for foot-eye coordination, a standing broad jump test for leg muscle explosive power, and a goal shooting ability test. Data were analyzed using normality and correlation tests with SPSS. The results showed a significant relationship between foot-eye coordination and shooting ability ($r = 0.397$; Sig. = 0.043), a significant relationship between leg muscle explosive power and shooting ability ($r = 0.670$; Sig. = 0.001), and a significant simultaneous relationship between both variables and shooting ability ($R = 0.748$; $R^2 = 0.560$; Sig. F Change = 0.001). Therefore, improving foot-eye coordination and leg muscle explosive power should be emphasized in football shooting training programs.

PENDAHULUAN

Permainan yang sangat populer dan menuntut penguasaan teknik dasar secara baik. Teknik dasar seperti passing, controlling, dribbling, dan shooting menjadi modal utama pemain untuk menjalankan tugas permainan secara efektif. Shooting memiliki posisi penting karena menjadi keterampilan akhir untuk menciptakan peluang dan gol. Apabila shooting tidak dilakukan secara kuat dan akurat, serangan yang telah dibangun tidak menghasilkan skor.

Permasalahan yang ditemukan pada pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci adalah kemampuan shooting yang belum optimal. Hal tersebut terlihat saat pemain SMP Negeri 25 Kerinci melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan di beberapa pertandingan. Pada babak pertama tim dari SMP Negeri 25 Kerinci Desa Pelompek masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi, yang berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, dari *shooting* yang dilakukan oleh pemain SMP Negeri 25 Kerinci banyak *shooting* yang tidak terarah ke gawang *shooting* yang dilakukan sebanyak 19 kali tetapi *shooting* yang lolos hanya 2 kali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan shooting tidak cukup hanya dilihat sebagai persoalan teknik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan fisik pemain.

Kondisi fisik yang berperan dalam kemampuan *shooting* antara lain koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai. Koordinasi mata-kaki membantu pemain menyelaraskan pandangan terhadap bola dan

sasaran dengan gerakan kaki saat melakukan tendangan, sehingga arah bola dapat lebih terkontrol dan tepat menuju sasaran. Hal ini didukung oleh Badaruddin (2024) yang menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* futsal.

Selain koordinasi mata-kaki, daya ledak otot tungkai juga berperan penting dalam kemampuan *shooting*. Daya ledak otot tungkai membantu pemain menghasilkan kekuatan secara cepat ketika kaki melakukan ayunan dan kontak dengan bola, sehingga tendangan menjadi lebih kuat, cepat, dan efektif. Fajri dan Sawali (2024) menemukan bahwa power otot tungkai berhubungan dengan kemampuan *shooting* futsal pada siswa.

Temuan tersebut diperkuat oleh Hidayatullah (2025) yang menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan tendangan *shooting* ke gawang. Selanjutnya, Hamdi, Zega, dan Nababan (2025) juga menunjukkan bahwa power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki berhubungan dengan akurasi *shooting* futsal. Putra dan Noviardila (2024) menambahkan bahwa koordinasi mata-kaki berhubungan dengan akurasi *shooting* sepak bola.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa unsur koordinasi dan daya ledak memiliki kaitan dengan keterampilan sepak bola. Hasil penelitian Saputra.M, dkk (2024) menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan terhadap akurasi shooting pemain sepak bola. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan shooting yang baik tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kemampuan fisik dan koordinatif pemain.

Satria dan Yulifri (2023) juga menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai serta koordinasi mata kaki berhubungan dengan keterampilan long passing. Hidayat, dkk (2024) juga menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan shooting ke gawang. Pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik cenderung mampu menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan efektif dalam menyelesaikan peluang mencetak gol.

Maulana, dkk (2023) menemukan bahwa daya ledak otot tungkai berhubungan dengan kemampuan shooting sepak bola. Oleh karena itu, pengembangan power tungkai menjadi salah satu aspek penting dalam program latihan pemain sepak bola. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa kedua komponen fisik tersebut juga berperan pada kemampuan shooting pemain usia sekolah.

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci, baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih tepat bagi pelatih, khususnya latihan yang menekankan peningkatan power tungkai, koordinasi, serta ketepatan shooting.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional atau kontribusional. Desain ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai

(X1) dan koordinasi mata kaki (X2), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan shooting (Y).

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Desa Pelompek, Kecamatan Gunung Tujuh, Kabupaten Kerinci, Jambi pada semester I tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci yang berjumlah 37 orang. Sedangkan yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan teknik purposive sampling.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga tes.

1. Tes koordinasi mata kaki



Gambar 1. Tes koordinasi mata kaki

Tes koordinasi mata kaki dilakukan menggunakan tes menendang dan menghentikan bola ke sasaran dalam waktu tertentu. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam mengoordinasikan penglihatan dengan gerakan kaki saat berinteraksi dengan bola. koordinasi mata kaki diukur menggunakan soccer wall volley (Winarno 2006). Testee menendang bola ke sasaran pada dinding sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan 10 kali dengan kaki kiri. Setiap tendangan yang mengenai sasaran diberi skor satu. Ketiga, kemampuan shooting diukur melalui tes shooting ke gawang dari jarak 10 meter dengan sasaran bernilai.

2. Tes Daya ledak otot tungkai

Gambar 2. Tes Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai diukur menggunakan standing broad jump

(Widiastuti (2015). Testee berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, kemudian melompat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan. Percobaan dilakukan tiga kali dan jarak terjauh dicatat sebagai skor.

3. Tes Kemampuan *Shooting*

Gambar 3. Tes Kemampuan *Shooting*

Kemampuan shooting diukur menggunakan tes shooting ke gawang yang telah dimodifikasi dengan pemberian skor pada setiap sasaran (Ridho (2022)). Skor yang diperoleh pemain menunjukkan tingkat kemampuan shooting yang dimiliki.

Teknik analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi menggunakan bantuan SPSS. Uji normalitas digunakan untuk memastikan data memenuhi persyaratan analisis. Hubungan antarvariabel diuji dengan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan hubungan simultan dianalisis melalui model summary untuk memperoleh nilai R, R Square, dan Sig. F Change. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan tiga variabel, yaitu koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, dan kemampuan shooting. Data diperoleh dari 20 pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci.

Pada tes koordinasi mata kaki, skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah 10. Rata-rata skor sebesar 13,5 dengan standar deviasi 2,65. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada interval 12–13 sebanyak 6 orang atau 30%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

No.	Interval	Fa	Fr (%)
1	10–11	5	25
2	12–13	6	30
3	14–15	5	25
4	16–17	2	10
5	18–19	2	10
Jumlah		20	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Pada tes daya ledak otot tungkai, skor tertinggi adalah 2,27 meter dan skor terendah 1,60 meter. Rata-rata skor sebesar 2,10 meter dengan standar deviasi 0,17. Sebanyak 17 pemain atau 85% berada pada interval 2 meter ke atas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Interval	Fa	Fr (%)
1	1,60–1,69	1	5
2	1,70–1,79	0	0
3	1,80–1,89	1	5
4	1,90–1,99	1	5
5	≥ 2,00	17	85
Jumlah		20	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Pada tes kemampuan shooting, skor tertinggi adalah 40 dan skor terendah 18. Rata-rata skor sebesar 25,2 dengan standar deviasi 5,12. Kelompok terbesar berada pada interval 18–22 sebanyak 8 orang atau 40%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting

No.	Interval	Fa	Fr (%)
1	18–22	8	40
2	23–27	5	25
3	28–32	6	30
4	33–37	0	0
5	38–42	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi residual pada hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y masing-masing sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 4. Ringkasan Uji Normalitas

Hubungan	N	Sig.	Keterangan
X1 dengan Y	20	0,200	Normal
X2 dengan Y	20	0,200	Normal

Sumber: Data Hail Penelitian

Hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa koordinasi mata kaki berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting dengan nilai $r = 0,397$ dan $\text{Sig.} = 0,043$. Daya ledak otot tungkai juga berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting dengan nilai $r = 0,670$ dan $\text{Sig.} = 0,001$. Secara simultan, kedua variabel berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting dengan nilai $R = 0,748$, $R \text{ Square} = 0,560$, dan $\text{Sig. F Change} = 0,001$.

Tabel 5. Ringkasan Uji Korelasi

Hubungan Variabel	r/R	Sig.	Keterangan
Koordinasi mata kaki-shooting	0,397	0,043	Signifikan
Daya ledak otot tungkai-shooting	0,670	0,001	Signifikan
X1 dan X2-shooting	0,748	0,001	Signifikan

Sumber: Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan shooting pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci.

Nilai Sig. sebesar 0,043 lebih kecil daripada 0,05 sehingga hubungan kedua variabel dapat diterima secara statistik. Koordinasi mata kaki membantu pemain menyesuaikan pandangan terhadap posisi bola, sasaran, dan gerakan kaki. Dalam shooting, pemain harus menentukan arah tendangan, memperkirakan jarak, dan menempatkan perkenaan kaki pada bola secara tepat. Apabila koordinasi kurang baik, tendangan berpotensi tidak mengarah ke sasaran meskipun kekuatan tendangan cukup besar.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki berperan penting dalam kemampuan shooting. Koordinasi mata-kaki membantu pemain menghubungkan pengamatan terhadap bola dan sasaran dengan gerakan kaki saat melakukan tendangan. Putra dan Noviardila (2024) menjelaskan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan akurasi shooting sepak bola.

Dalam konteks sepak bola, koordinasi mata-kaki terlibat ketika pemain mengarahkan bola ke gawang, menyesuaikan posisi kaki terhadap bola, serta menentukan arah tendangan. Bakti (2024) menyatakan bahwa keterampilan shooting membutuhkan koordinasi mata-kaki agar pemain dapat menghasilkan tendangan yang terarah dan tepat sasaran. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putra, Yulifri, Asnaldi, dan Saputra (2024) menemukan bahwa koordinasi mata kaki berhubungan dengan akurasi shooting pemain sepak bola. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa koordinasi mata kaki merupakan faktor penting dalam menentukan ketepatan arah tendangan menuju sasaran. Ahmadi dan Sari (2025) menunjukkan bahwa latihan variasi shooting ke arah gawang dapat meningkatkan

akurasi *shooting* karena melatih ketepatan sasaran, koordinasi tubuh, dan pengambilan keputusan saat menendang. Oleh karena itu, latihan *shooting* perlu memasukkan variasi sasaran, perubahan arah, dan situasi tekanan agar koordinasi pemain berkembang secara fungsional.

Daya ledak otot tungkai juga terbukti berhubungan signifikan dengan kemampuan *shooting*. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat, dkk (2024) yang menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting* ke gawang pemain sepak bola. Daya ledak otot tungkai yang baik memungkinkan pemain menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan sulit diantisipasi penjaga gawang. Penelitian Maulana, dkk (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sepak bola mahasiswa pendidikan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa power tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang secara konsisten berkontribusi terhadap kualitas *shooting*. Prayudha, dkk (2025) menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepak bola dan futsal karena mendukung pelaksanaan gerakan eksplosif yang dibutuhkan selama pertandingan.

Nilai r sebesar 0,670 menunjukkan hubungan yang kuat, sedangkan nilai Sig. sebesar 0,001 menunjukkan hubungan yang signifikan. Daya ledak otot tungkai memungkinkan pemain menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat. Dalam *shooting*, kekuatan tendangan dibutuhkan agar bola melaju cepat ke arah gawang dan menyulitkan lawan atau penjaga gawang dalam melakukan antisipasi. Fajri dan Sawali (2024) menemukan bahwa power otot tungkai

memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting* futsal.

Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan yang diteliti menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan daya ledak otot tungkai. Hal ini dapat dijelaskan karena daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik utama yang secara langsung memengaruhi kemampuan menghasilkan kekuatan dan kecepatan gerak dalam waktu singkat. Semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki seseorang, maka semakin besar kontribusinya terhadap peningkatan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan eksplosif.

Sementara itu, koordinasi mata-kaki berperan lebih pada kemampuan mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan anggota tubuh agar gerakan menjadi lebih tepat dan terarah. Meskipun penting, pengaruh koordinasi mata-kaki cenderung bersifat tidak langsung dan lebih dipengaruhi oleh faktor teknis serta pengalaman latihan. Oleh karena itu, kontribusinya terhadap variabel penelitian menjadi lebih rendah dibandingkan daya ledak otot tungkai.

Perbedaan kekuatan hubungan tersebut juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tingkat keterampilan teknik yang dimiliki peserta, frekuensi dan intensitas latihan, kondisi fisik individu, pengalaman bermain atau berlatih, serta perbedaan karakteristik sampel penelitian. Selain itu, faktor motivasi, konsentrasi, dan kondisi psikologis saat pelaksanaan tes juga dapat memengaruhi hasil pengukuran koordinasi mata-kaki sehingga hubungan yang diperoleh menjadi lebih rendah dibandingkan dengan daya ledak otot tungkai.

Hasil ini mendukung pandangan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan

komponen fisik penting dalam gerakan eksplosif, termasuk saat melakukan tendangan ke gawang. Hamdi, Zega, dan Nababan (2025) menjelaskan bahwa power otot tungkai berhubungan dengan akurasi *shooting* futsal. Saputra, Saputra, Putra, dan Atradinal (2026) juga menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *shooting* pemain futsal. Dengan demikian, latihan power tungkai seperti *standing jump*, *bounding*, *squat jump*, dan latihan tendangan berulang dengan teknik yang benar dapat diarahkan untuk meningkatkan kualitas *shooting*.

Secara bersama-sama, koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *shooting* dengan nilai $R = 0,748$ dan $R\text{ Square} = 0,560$. Artinya, kombinasi kedua variabel menjelaskan 56% variasi kemampuan *shooting* pada sampel penelitian. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti teknik menendang, konsentrasi, pengalaman bermain, kepercayaan diri, kondisi lapangan, serta faktor fisik lain seperti keseimbangan, kelincahan, dan fleksibilitas. Hidayatullah (2025) menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan tendangan *shooting* ke gawang.

Temuan simultan ini menegaskan bahwa *shooting* merupakan keterampilan kompleks. Ridwan (2020) menjelaskan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola terdiri atas berbagai komponen yang saling mendukung pelaksanaan teknik permainan, seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *shooting* perlu didukung oleh pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh. Setyawan, dkk (2023) menjelaskan bahwa kemampuan teknik sepak

bola dipengaruhi oleh berbagai unsur kondisi fisik, termasuk kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan *shooting* tidak hanya dipengaruhi satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai komponen fisik dan teknik. Asnaldi (2018) menyatakan bahwa kemampuan motorik memiliki hubungan dengan keberhasilan pelaksanaan aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani. Dalam konteks sepak bola, kemampuan motorik yang baik membantu pemain mengoordinasikan gerakan tubuh dan menghasilkan pelaksanaan teknik *shooting* yang lebih efektif.

Daya ledak otot tungkai membantu menghasilkan kekuatan tendangan, sedangkan koordinasi mata-kaki membantu mengarahkan tendangan menuju sasaran. Pemain yang memiliki power tungkai baik namun koordinasi rendah dapat menghasilkan tendangan kuat tetapi tidak tepat sasaran. Sebaliknya, pemain dengan koordinasi baik namun power rendah dapat menendang tepat arah tetapi kurang bertenaga. Badaruddin (2024) menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki dan power otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* futsal. Karena itu, program latihan sebaiknya mengombinasikan pengembangan kondisi fisik dengan latihan teknik *shooting* berbasis sasaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepak bola SMP Negeri 25 Kerinci dengan nilai $r = 0,397$ dan $\text{Sig.} = 0,043$. Terdapat pula hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* dengan nilai $r = 0,670$ dan $\text{Sig.} = 0,001$. Secara bersama-

sama, koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai berhubungan signifikan dengan kemampuan shooting dengan nilai $R = 0,748$, $R\text{ Square} = 0,560$, dan $\text{Sig. F Change} = 0,001$.

Pelatih disarankan menyusun program latihan yang mengintegrasikan latihan power otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan latihan shooting terarah. Pemain juga perlu meningkatkan kedisiplinan latihan agar kemampuan shooting berkembang secara konsisten. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti keseimbangan, kelincahan, kecepatan, konsentrasi, atau aspek teknik menendang agar gambaran faktor yang memengaruhi kemampuan shooting menjadi lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, D., & Sari, V. I. P. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Assalam. *Journal of Education and Culture*, 5(2), 26-31.
- Alafgani, A., & Rustiadi, T. (2021). Pengaruh metode passing triangle dan metode small side game terhadap ketepatan passing siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi KU. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 78–83.
- Anggi, H. (2017). Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi shooting pemain Sekolah Sepak Bola Balai Baru Padang. Padang: FKIP Universitas Bung Hatta.
- Apriani, L. (2022). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan shooting sepak bola pada atlet PS. Beringin Jaya.
- Asnaldi, A. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kabupaten Padang Kariaman. *Jurnal Menssana*, 226-227.
- Badaruddin, M. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Mahasiswa Penjas Angkatan 2022 FKIP UIR. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, 1(3), 129-136.
- Bekti, R. A. (2024). Analisis keterampilan shooting siswa ssb Peta Ngino, Plemahan, Kediri, Jawa Timur tahun 2023. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 2(01), 31-40.
- Cahyono, S., & Sin, T. (2018). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi shooting sepak bola. *Jurnal Patriot*, 299–305.
- Dharmawan, D., Syafei, M. M., & Siswanto, S. (2023). Analisis penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola di SMP Negeri 1 Jatibarang. *Jiip: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1376>
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.875>
- Emral. (2016). Bahan ajar sepak bola dasar. Padang: Sukabina Press.
- Fadilah, M., Suwirman, S., Putra, A. N., & Arnando, M. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Shooting SSB Muspan Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 623-630.

- Fajri, M., & Sawali, L. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal pada Siswa SMA Negeri 1 Pomalaa. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 4(1), 23-28.
- Gunawan, M. H., Damrah, D., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan akurasi shooting atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 182-189.
- Hamdi, B., Zega, S., Nababan, M. R., Vai, A., & Zebua, B. A. S. (2025). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Akurasi Shooting Futsal. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 168-179.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa MTs Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Hidayat, I. N., Emral, E., Putra, A. N., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Hidayat, I. N., Emral, E., Putra, A. N., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Hidayatullah, S. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Tendangan Shooting ke Gawang Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 8(01), 27-35.
- Ihsan, N., & Syafrizal. (2015). Hubungan daya tahan aerobik dan koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (SEMNASPOR)* 2015.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa putra. *Jurnal Jpdo*, 6(4), 34-40.
- Lutan, R. (2002). *Olahraga dan pembangunan nasional*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola Klub PERSEPU UPGRI tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1696>
- Mardhika, R. (2019). Standing jump over barrier mempengaruhi keterampilan menendang bola (shooting) cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50-57. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1886>
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021. *Jurnal JPDO*, 6(11), 136-142.
- Muhaimin, A., & Ramdhan, A. P. (2023). Efektivitas Latihan Shooting After a Forward Pass dan Side Pass Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 183-194.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Pratama, A., & Imanudin, I. (2019). Aerobic capacity (VO2Max) dan jarak tempuh pemain sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu*

- Keolahragaan, 3(2), 12–16.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10132>
- Prayudha, H. B., Deswandi, D., Arnando, M., & Saputra, M. (2025). Tinjauan Daya Tahan, Kelincahan, Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Adrenaline. *Jurnal JPDO*, 8(10), 9110-9119.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap risiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71.
- Putra, A. E., Yulifri, Y., Asnaldi, A., & Saputra, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124.
- Putra, A. N. (2017). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub Psts Tabing Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 1-12.
- Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 1-7.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Saputra, A. K. E., Saputra, M., Putra, A. N., & Atradinal, A. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMA N 1 Sungayang Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 9(1), 463-472.
- Satria, M. (2021). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Teriadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam* Kelubi Fc Pangkalan Kerinci (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Satria, Y. C., & Yulifri, Y. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan long passing. *Jurnal JPDO*, 6(4), 149–154.
- Setyawan, R., Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 115-121.
- Sujadesman, B. (2025). Eye-foot coordination and balance with shooting ability futsal players of SMAN 1 Bungaraya. *Jurnal Patriot*, 7(3), 109-116.
- Syafruddin. (2011). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wisnu, W. C. D., & Syauckani, A. A. (2023). Tingkat hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan passing lambung tim SSB R2 Solo. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(1), 37–45.
- Wulandari, D., Sudarmanto, E., & Jariono, G. (2026). Studi korelasi antara akurasi shooting dengan koordinasi mata-kaki pada pemian MBO Futsal universitas muhammadiyah surakarta. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(1), 140-150.
- Yulifri, Y. (2012). Guru kreatif dan inovatif melahirkan peserta didik berkarakter aktif dan intelektual. *Jurnal Patriot*, 3(2).