



INDONESIAN SPORT INNOVATION REVIEW

Journal Homepage: <https://inspiree.review/index.php>

e-mail: inspiree.ina@gmail.com

REVIEW

OPEN ACCESS

ANALISIS KETERAMPILAN SHOOTING SEPAK BOLA: EFEK POWER DAN PERCAYA DIRI ATLET.

Elfera Rizky^{1ABCDE}

¹Program Studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia.

(Kontribusi Penulis: A- Desain studi; B- Pengumpulan data; C- Analisis statistik; D- Persiapan Naskah; E- Pengumpulan Dana)

Corresponding Author: Elfera Rizky, e-mail: rizkyelfera@gmail.com

Received: August 10, 2020

Accepted for Publication: September 11, 2020

Published: September 11, 2020

Abstract

The study purpose: Analysis path study aims to obtain information about the influence of leg explosive power, coordination and self confidence on shooting skill of football.

Materials and methods: The sample taken by using total sampling technique as many 30 athlete. Based on the hypotesist and This research uses a quantitative approach, survey methods with tests and measurements.

Results. the researcher concluded that three is positive between leg explosive power and shooting skill by 0,437 (43,70%) There are positive influences between self confidence of shooting skill by 0,178 (17,80%) and the effect of the total effectiveness of the two variables is 0.615 or 61.50% so that the error variable is 38.50 influenced by external variables.

Conclusions: This study concludes that it is true that there is positive effectiveness of leg muscle power variables, confidence in soccer shooting skills.

Keywords: shooting skill football, explosive power, self confidence.

Abstrak

Tujuan Penelitian: Penelitian analisis ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang adanya efektivitas power tungkai kaki, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap keterampilan shooting sepakbola.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei dengan menguji dengan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet cabang sepakbola PPLP Pekanbaru Provinsi Riau sebanyak 30 atlet

Hasil Penelitian: Penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh positif daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar $R_{\text{square}} (R^2)$ 0,437 atau 43,70%, Terdapat pengaruh positif variabel percaya diri terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar 0,178 atau 17,80% dan pengaruh total efektivitas kedua variabel sebesar 0,615 atau 61,50% sehingga variabel erorr nya 38,50 dipengaruhi oleh variabel luar.

Kesimpulan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa benar adanya efektivitas positif variabel power otot tungka, percaya diri dalam keterampilan shooting sepakbola.

Kata Kunci: keterampilan shooting sepakbola, daya ledak otot tungkai, percaya diri.



© The Author(s). 2020 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Pendahuluan

Permainan sepakbola dilakukan oleh dua regu yang berhadapan, setiap regu terdiri dari 11 pemain dan 5 sampai 7 pemain pengganti. Sepakbola dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi panjang dengan permukaan rata dengan lebar : 60 - 70 meter dan panjang : 100 – 110 meter Agus Salim (2007: 37).

Adapun teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai adalah (1). menggiring bola (dribble), (2). Mengoper bola (passing), (3). Menghentikan bola dan mengontrol bola (Control), (4) Menyundul bola (heading), (5) Merampas (tackling) dan (6). Menendang bola ke arah gawang (shooting). Oleh karena itu, semua pemain dalam sebuah tim harus memahami strategi dan taktik yang telah ditetapkan. Jika tidak, tim sepakbola tidak akan 'menyatu'. Setiap pemain akan bermain secara independen tanpa kerjasama dan koordinasi. *“Motor skills is one in which the primary determinant of succes is the quality of movement, there is a tendency to think of motor skill only in terms of sport skills or other spezialized activites, catching a football, serving a tennis ball, performing a somersault, skate boarding, and square dancing are certainly all motor skill”*. (William H. Edwards, 2011: 34).

Keterampilan shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan menendang bola yang keras kearah gawang. Hal ini memang sangat mudah dikatakan dari pada dilakukan saat pertandingan, karena atlet harus mampu melakukan keterampilan shooting disamping penjagaan lawan yang ketat dan waktu yang sangat terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Maka dari itu faktor kematangan, kesiapan, antisipasi, dan visi bermain dan ketenangan teknik ini sangat penting dibawah tekanan lawan. Joseph A.Luxbacher (2011: 105). Keterampilan untuk melakukan shooting dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu kaki yang paling kuat adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kesiapan, akurasi, kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan. Sesuai yang dikatakan oleh Dorling Kindersley bahwa: *“Soccer would be nothing without goals. Besides heading the ball, benefiting from an own goal, or a lucky deflection, the only way to score is to shoot. This can be done from almost any position on the field, but the closer you are to the opponents’ goal when you take a shot the higher the chances of success. There are many ways of scoring a goal; however, always strike the ball as hard as you can without sacrificing accuracy”* (Dorling Kindersley, 2011 : 96).

Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat penting dan diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi: daya ledak, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi. Salah satu komponen kondisi fisik yang paling penting untuk mendukung komponen-komponen fisik lainnya adalah komponen kekuatan otot (Power).

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen fisik lainnya. Setiap cabang olahraga yang memerlukan tenaga yang explosive. Secara fisik daya ledak merupakan produk dari masa dikali percepatan. Dengan demikian pengertian dengan ilmu fisika ini mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan daya ledak (explosive power atau power), (Syafudin, 2013 :71). Sejalan dengan itu, *“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”*, (Bompa, 2015: 27). Kombinasi dan kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak, (James Tangkudug, 2008, 59). Agar mampu melakukan keterampilan shooting yang baik, pemain harus belajar shooting untuk mencetak



gol. Hal ini akan memperbesar rasa percaya diri mereka dalam mencetak gol (Malcom Cook, 2013:52).

Dalam olahraga aspek psikologi percaya diri sangatlah 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 melewati prestasi yang pernah diraihinya. *Sport provides such a multitude of challenges that a positive mental attitude is an essential prerequisite for success. Almost every athlete we work with comments on the importance of a positive mental attitude in reaching superior performance. A loss of confidence can be as damaging to performance as a twisted ankle and can sometimes take much longer to recover from. Learning to maintain a state of self-confidence is a critical challenge on the road to a winning mentality* (Costas Karageorghis).

Percaya diri erat hubungannya dengan emotional security. Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri makin mantap pula emotional security-nya (Sudibyo Setyobroto). Percaya diri akan menimbulkan rasa aman di dalam diri, hal ini akan terlihat dari sikap dan perilaku atlet, yang kelihatan tenang, tidak ragu-ragu. Sedangkan menurut Weinberg dan Gould dalam (Monty) mengatakan bahwa “Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan”.

Percaya diri dapat membangkitkan emosi-emosi yang positif pada diri atlet, dan dapat meningkatkan performa dilapangan. Sebaliknya kurangnya rasa percaya diri akan mengganggu atlet disaat mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat untuk melakukan serangan, kehilangan konsentrasi pada saat bertahan dan tidak berani mengubah strategi karena dipengaruhi oleh kecemasan (Monty P. Satiadarma).

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”*. Rasa umum dari rasa percaya diri dapat dikonseptualisasikan sebagai kualitas tentang kemampuan seseorang untuk menjadi sukses. *“A generalized sense of self-confidence, or efficacy, can be conceptualized as a dispositional quality to be optimistic about one’s abilities to be successful across a broad array of unrelated domains”* (Glyn Roberts 2001).

Dari penjelasan diatas, menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seseorang pemain memiliki keempat aspek tersebut, salah satu yang mendasar adalah terampil bermain dan menguasai keterampilan shooting sepakbola. Hal ini disebabkan karena shooting tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar bisa menciptakan gol kegawang lawan. jadi untuk menguasai keterampilan shooting tersebut dibutuhkan power yang kuat, dan psikologi yang mendukung.

Metodologi Penelitian

Study Participants

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PPLM Provinsi Riau sebanyak 30 atlet. 30 sampel menjalani tes dan pengukuran sesuai dengan variabel power otot tungkai, percaya diri dan keterampilan Shooting bola kaki.

Study Organization

Instrumen Tes Shooting Bola kaki

Shooting menggunakan tes menembak bola kegawang yang telah diberi skor, instrumen tes koorninasi mata kaki, menggunakan tes menendang bola kearah dinding. Selanjutnya tes power otot tungkai dengan menggunakan tes standing broad jumps dan tes percaya diri



menggunakan tes dalam bentuk kuesioner yang berupa pernyataan yang berpedoman pada *skala likert*. Untuk melihat validitasnya, menggunakan rumus *product moment*. Selanjutnya untuk melihat validitasnya menggunakan *alpha cronbach*.

Statistical Analysis

Data yang dikumpulkan akan dianalisis melalui uji persyaratan analisis yang tersendiri dari uji uji normalitas, uji homogenitas, kemudian uji linieritas dan signifikansi regresi, dan analisis jalur.

Hasil Penelitian

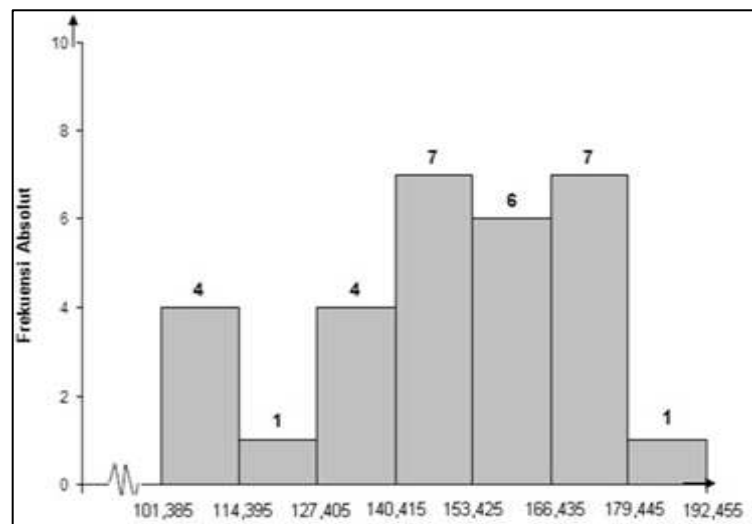
Hasil Tes Keterampilan Shooting Sepak Bola

Dapat diketahui bahwa data hasil keterampilan shooting sepakbolayang diperoleh dari 30 sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Hasil tes Keterampilan Shooting Sepak Bola

Kelas Interval	Batas Kelas		Frekuensi Absolut	Relatif (%)	Komulatif (%)
	Bawah	Atas			
101,39 - 114,39	101,85	114,395	4	13,33	13,33
114,40 - 127,40	114,395	127,405	1	3,33	16,67
127,41 - 140,41	127,405	140,415	4	13,33	30
140,42 - 153,42	140,415	153,425	7	23,33	53,33
153,43 - 166,43	153,425	166,435	6	20	73,33
166,44 - 179,44	166,435	179,445	7	23,33	97
179,45 - 192,45	179,445	192,455	1	3,33	100
Jumlah			30	100	

Sumber: Hasil Olahan penelitian 2019



Gambar 1. Grafik Histogram Keterampilan Shooting Sepak Bola
Sumber: Hasil Olahahan Penelitian

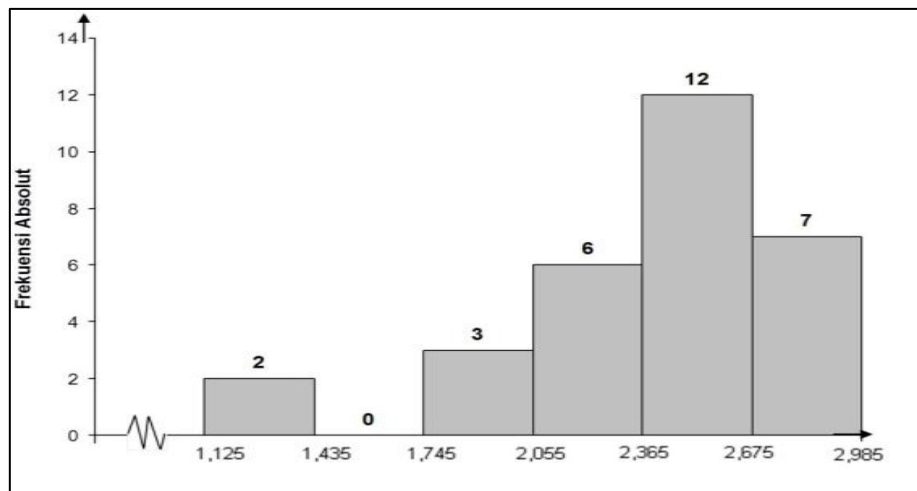
Hasil Tes Power Otot Tungkai

Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dari tes daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Skor Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Kelas Interval	Batas Kelas		Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
	Bawah	Atas			
1,13 - 1,43	1.125	1.435	2	6.67	6.67
1,44 - 1,74	1.435	1.745	0	0	6.67
1,75 - 2,05	1.745	2.055	3	10	16.67
2,06 - 2,36	2.055	2.365	6	20	36.67
2,37 - 2,67	2.365	2.675	12	40	76.67
2,68 - 2,98	2.675	2.985	7	23.33	100
Jumlah			30	100	

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019



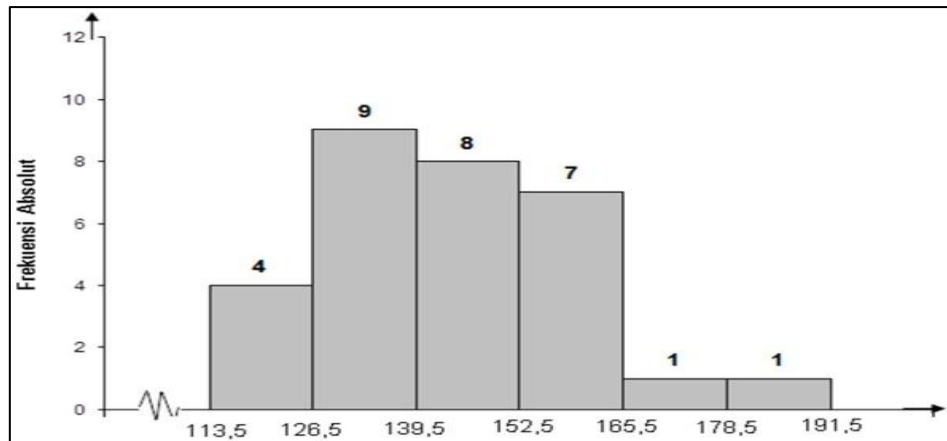
Gambar 2. Grafik Histogram Hasil Tes Power otot Tungkai

Hasil Tes Percaya Diri

Adapun hasil tabel distribusi frekuensi dari variabel motivasi berprestasi dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Percaya Diri Atlet

Kelas Interval	Batas Kelas		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
	Bawah	Atas			
114 – 126	113.5	126.5	4	13.33	13.33
127 – 139	126.5	139.5	9	30	43.33
140 – 152	139.5	152.5	8	26.67	70
153 – 165	152.5	165.5	7	23.33	93.33
166 – 178	165.5	178.5	1	3.33	96.67
179 – 191	178.5	191.5	1	3.33	100
Jumlah			30	100	



Gambar 2. Grafik Histogram Hasil Tes Power otot Tungkai

Langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis yang hasilnya sebagai berikut : hasil dari pengolahan data berdasarkan hasil test Penelitian ini terdapat pengaruh positif daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar R^2 0,437 atau 43,70%, Terdapat pengaruh positif variabel percaya diri terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar 0,178 atau 17,80% dan pengaruh total efektivitas kedua variabel sebesar 0,615 atau 61,50% sehingga variabel error nya 38,50 dipengaruhi oleh variabel luar.

Pembahasan

Penelitian ini terdapat pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepakbola, terdapat pengaruh langsung antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan shooting sepakbola. Pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri, terhadap pengaruh langsung antara koordinasi mata kaki terhadap percaya diri. Implikasi penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk meneliti lebih lanjut yang berkenaan dengan variabel - variabel didalamnya. Selanjutnya implikasi teoretis yaitu hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel endogen terhadap variabel eksogen. Dan implikasi praktis yaitu strategi melatih dan pembuatan program latihan, pelatih dapat disesuaikan dengan kondisi atlet sebagai penerapan cara-cara untuk pencapaiannya tujuan belajar gerak berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana yang telah diuraikan diatas maka dapat disarankan bagi pelatih dan pembina dilapangan khususnya cabang sepakbola yang diharapkan selalu meningkatkan keterampilan shooting dengan cara melatih kondisi fisik diantaranya daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, percaya diri juga sangat menentukan dalam pencapaian sebuah prestasi puncak yang ingin dicapai.

Kesimpulan

Hasil dari pengolahan data berdasarkan hasil test Penelitian ini terdapat pengaruh positif daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar R^2 0,437 atau 43,70%, Terdapat pengaruh positif variabel percaya diri terhadap keterampilan shooting sepakbola sebesar 0,178 atau 17,80% dan pengaruh total efektivitas kedua variabel sebesar 0,615 atau 61,50% sehingga variabel error nya 38,50 dipengaruhi oleh variabel luar.

Ucapan Terimakasih

Dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan semua orang yang membantu dalam penelitian ini hingga penerbitan artikel.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharisimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013
- Batty Eric C, *Sepakbola Pertahanan*, Bandung: Pioner Jaya, 2008
- 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
- Brown, Lee E *National Strength and Conditioning Association*. USA, Human Kinetics, 2007.
- Cook Malcolm, *Drill Sepakbola Untuk Usia Muda*, Jakarta : PT. Indeks 2013
- Edward William H. *Motor Learning And Control, From Theory Practice California State University*. Sacramento, 2011
- Kindersley Dorling, *Essential Soccer Skill. London: Published in the United States by DK Publishing*, 2011
- Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2013
- Laelatul Badriah Dewi. *Fisiologi Olahraga*. Bandung : Multazam. 2009
- Limintuarso Ria, *Teori Kecepatan Olahraga*. Jakarta : Lankor, 2013
- Luxbcher, Josep A. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grasindo Persada. 2012
- Mielke Danny. *Dasar-dasar Sepakbola*. United States : Human kinetics. 2003
- Ratamess Nicholas, *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*, USA : American College of Sports Medicine, 2012
- Reilly Thomas and A.Mark Williams, *science and Soccer*, London And New York : Routletge 2003
- Ridwan, Engkos Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Path Analisis (Analisis Jalur)*, Bandung : Alfabeta, 2014
- Salim Agus, *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar. 2007
- Satiadarma Monty P. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000
- Scheunemann Timo, *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih Malang: Dioma*, 2005
- Sukadianto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung : CV.Lubuk Agung, 2011
- Syafruddin. *Ilmu Kecepatan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang, 2013.
- Tangkudung James. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Tangkudung James, *Macam-Macam Metodologi Peneliti*. Jakarta: Lensa Media Pustaka, 2016
- Weinberg Robert S. and Daniel Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology, United States: Human Kinetics*, 2011

Informasi Penulis:

Elfera Rizki, S.Pd, M.Pd:

Email: rizkyelfera@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-5805-260X>; Program Studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai; Alamat: Jalan Tuanku Tambusai No.23, Bangkinang, Kabupaten Kampar, Riau, Indonesia . 28412, Indonesia.

