

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING SEPAK BOLA DI SMK NEGERI 3 KOTA SORONG**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

YOSEP RENGKEI DIMARA

NIM : 148520122034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2026

HALAMAN JUDUL

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING SEPAK BOLA DI SMK NEGERI 3 KOTA SORONG**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan Muhammadiyah
(UNIMUDA) Sorong

Dipertahankan dalam ujian Skripsi Pada Tanggal November 2026

Di Susun Oleh

YOSEP RENGKEI DIMARA

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAK BOLA DI SMK NEGERI 3 KOTA SORONG

Nama: Yosep Rengkei Dimara

Nim: 148520122034

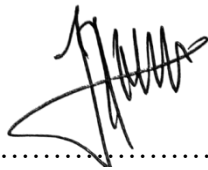
Telah disetujui oleh pembimbing

Pada Sabtu 21 Februari 2026

Pembimbing I

Leo Pratama, M.Or

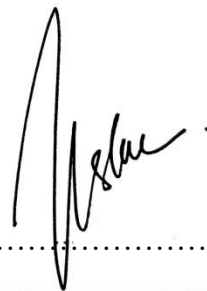
NIDN. 1422129301


.....

Pembimbing II

Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or.,AIFO-FIT

NIDN. 1117019002


.....

HALAMAN PENGESAHAN

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING SEPAK BOLA DI SMK NEGERI 3 KOTA SORONG

Nama : Yosep Rengkei Dimara

NIM : 148520122034

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan

Olahraga (FABIO) Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.



Prof. Rendi Andri Pramita, M. Pd.

NIDN. 1411129001

Tim Penguji

Ketua Penguji

Dr. Sri Rizki Handayani, M.Pd.

NIDN. 1409019201

Penguji I

Dr. Hayudi, M. Pd.

NIDN. 1405918601

Penguji II

Leo Pratama, M.Or .

NIDN.1422129301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Sorong, 23 Februari 2026
Yang membuat pernyataan

Yosep Rengkei Dimara
NIM. 148520122149

MOTO

“Karena masa depan sungguh ada ,dan harapan mu tidak akan hilang.”

(Amsal 23:18)

Yakin lah jika diberi kesulitan, akan ada kemudahan yang datang

PERSEMBAHAN

Hasil penelitian ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tuaku Bapak, dan Almarhuma Ibu, yang senantiasa memberikan dorongan, motivasi, dukungan materi maupun nasihat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan doa dan materi serta dorongan sehingga saya lancar revisi dan Skripsi saya selesai tepat waktu
3. Orang terkasih saya yang selalu setia menemani yang telah memberikan banyak sekali bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan baik
4. Sahabat saya yang telah memberikan banyak sekali bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya dengan baik.
5. Almamater tercinta universitas pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) sorong

ABSTRAK

Yosep Rengkei Dimara / 148520122034, Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Di SMK Negeri 3 Kota Sorong . Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (Unimuda) Sorong.

Tujuan penelitian untuk mengetahui ada/tidaknya kontribusi antara power otot tungkai dan kemampuan shooting. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat korelasi kuantitatif, yakni menjelaskan kontribusi antar variabel dengan cara menganalisis data menggunakan metode statistic melalui uji hipotesis. Instrumen tes yaitu tes power otot tungkai dan tes shooting ke gawang bertarget. Data diuji menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Data di analisis menggunakan aplikasi SPSS 16. Hasil penelitian ini terdapat nilai signifikasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting sebesar 0,752 dengan nilai signifikasi $<0,05$ sehingga dapat kontribusi power otot tungkai dengan kemampuan shooting dengan nilai pearson correlation kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting sebesar 0,752 dengan persentase 0,444 dan nilai kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting sebesar 0,752 dengan persentase 0,444 dengan hubungan kekuatan otot tungkai dan kemampuan shooting sebesar 1 dengan persentase 100% dan memiliki korelasi sempurna.dengan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting yang baik maka kemampuan shooting akan membaik pula.

Kata kunci : kekuatan otot tungkai,kemampuan shooting,sepak bola SMK Negeri 3 Kota Sorong.

ABSTRACT

Yosep Rengkei Dimara/148520122034, Contribution of Leg Muscle Strength to Soccer Shooting Ability at State Vocational High School 3 Sorong City, Physical Education Study Program. Faculty of Language, Social and Sports Education, Muhammadiyah University of Education (Unimuda) Sorong.

The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between leg muscle strength and shooting ability. This study uses a quantitative correlative approach, which explains the relationship between variables by analyzing data using statistical methods through hypothesis testing. The test instruments are leg muscle strength tests and shooting tests on targeted goals. The data used is a nominality test and a hypothesis test. The data was analyzed using the SPSS 16 application. The results of this study show a significance value between leg muscle strength and shooting ability of 0,752 with a significance value of <0.05 so that the contribution of leg muscle power and shooting ability with a person correlation value of leg muscle strength to shooting ability of 0,752 with a percentage of 0,444 and the value of leg muscle strength to shooting ability of 0,752 with a percentage of 0,444 with a relationship between leg muscle strength and shooting ability of 1 with a percentage of 100% and has a perfect correlation. with good leg muscle strength to shooting ability, shooting ability will also improve,

Keywords : muscle strength, shooting ability

KATA PENGATAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke kehadiran Tuhan yang maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Di SMK Negeri 3 Kota Sorong” dengan lancar. Penyusun skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, proposal ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, tersistimewa pembimbing. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnay kepada:

1. Dr. Rustamadj, M.Si., Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
2. Roni Andri Pramita, M.Pd., Selaku Dekan Falkutas Pendidikan Bahasa Sosial Dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Saiful Anwar, M.Pd., Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan waktunya untuk membimbing dan memotivasi saya selama menulis skripsi ini.
4. Leo Pratama, M.Or. Selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan waktunya untuk membimbing saya selama menyusun skripsi ini.
5. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT. Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan waktunya membimbing dan memotifasi saya selama menulis skripsi ini.
6. Bapa Ibu Dosen yang sabar, dan tak kenal lelah dalam mengajar kami dari semester I hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memotivasi, memberikan dukungan lewat Doa dan terutama bagi Ayah Dan Ibu.

Penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini lebih jauh dari kata sempurna oleh karenanya kritik dan saran sangat penulis harapkan dalam menunjang penelitian berikut yang ada relevansinya dengan penelitian ini.

Sorong 26 agustus 2025

Yosep Rengkei Dimara

NIM:14852011810

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
Abstrak.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Sepak Bola 8	
2.2 Shooting Sepak Bola	11
2.3 Power Otot Tungkai	14
2.4 Kerangka berpikir.....	18
2.5 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Jenis penelitian	20
3.2 Tempat dan waktu penelitian.....	20
3.3 Desain penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	21
3.5 Teknik pengumpulan data	22
3.6 Instrumen penelitian	22
3.7 Teknik analisis data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.2 Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44
Lampiran 1. surat ijin penelitian	44
Lampiran 2 Surat Keterangan selesai Pengambilan Data	45
Lampira 3. Lembar validasi 1	46
Lampiran 4. Lembar validasi 2	47
Lampira 5 hasil penelitian.....	48
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. populasi data.....	21
Tabel 2. Distribusi frekuensi power otot tungkai.....	29
Tabel 3. Frekuensi kemampuan shooting.....	31
Tabel 4. Statistik deskriptif	30
Tabel 5. Hasil uji normalitas.....	34
Tabel 6. Hasil uji linearitas.....	35
Tabel 7. Uji hipotesis.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola.....	11
Gambar 2. lapangan.....	12
Gambar 3. Skema lapanga.....	16
Gambar 4. Otot tungkai.....	18
Gambar 5. Standing Broad Jumps.....	23
Gambar 6. Skema lapangan menembak.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat iji penelitian.....	44
2. Surat Keterangan selesai Pengambilan Data	45
3. Lembar validasi.....	46
4. hasil penelitian.....	48
5. Dokumentasi Penelitian.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga tim yang di mainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan menggunakan kaki, meski bagian tubuh lain seperti kepala dan dada juga boleh digunakan untuk mengontrol bola, dengan mengiringkan tangan dan lengan (kecuali untuk penjaga gawang).

Salah satu keterampilan yang krusial dalam permainan sepak bola adalah kemampuan shooting. Kemampuan ini tidak hanya menentukan hasil akhir dari suatu pertandingan, tetapi juga mewakili tingkat keterampilan individu pemain. Dalam permainan sepak bola, kemampuan untuk melakukan shooting yang akurat dan kuat dapat menentukan hasil akhir pertandingan yang baik. Berdasarkan gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola, teknik sepak bola dapat dibagi menjadi teknik badan dan teknik bola.

Menurut (Syafuruddin,2019) teknik bermain sepak bola dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Unsur-unsur teknik tanpa bola meliputi lari cepat dan perubahan arah, melompat dan meloncat,gerakan tipu tanpa bola, dan gerakan untuk penjaga gawang. Sementara itu, teknik dengan bola mencakup, semua gerakan yang melibatkan bola.

Kemampuan seorang pemain dalam mengoperasikan bola akan sangat memengaruhi penampilannya dalam bermain sepak bola.

Di Indonesia sepak bola sudah menjadi olahraga yang merakyat karena di daerah manapun sepak bola dapat ditemui, bahkan disetiap daerah mempunyai tim sepak bola. Salah satu diantaranya yaitu SMK Negeri 3 Kota Sorong yang terletak di kecamatan Sorong timur, Kota Sorong. SMK Negeri 3 Kota Sorong mempunyai tim sepak bola, tim sepakbola SMK Negeri 3 Kota Sorong juga sering menjuarai beberapa pertandingan sepak bola antar sekolah. Peneliti melakukan pengamatan saat latihan maupun dalam pertandingan.

Oleh karena itu, setiap pemain harus belajar dengan seksama unsur-unsur teknik dengan bola. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain dapat menunjukkan penampilan yang unggul baik secara individu maupun sebagai tim. Selain itu menguasainya, latihan secara konsisten juga diperlukan (Ramadhan et al, 2021). Gerakan dasar seperti menendang bola melibatkan unsur fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan (Putri & Nugroho, 2022).

Oleh karena itu, peningkatan power otot tungkal menjadi tujuan utama dalam pelatihan pemain sepak bola, menurut Suryadi (2022:238) mengatakan bahwa “hal ini membuktikan bahwa kekuatan otot khususnya kekuatan otot tungkai dapat berperan dalam aktifitas fisik olahraga”, sehingga otot tungkai ini sangat berperan penting dalam aktifitas permainan sepak bola, power otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang memiliki power otot tungkai yang baik akan dapat menghasilkan

akurasi shooting yang lebih baik, lompatan yang luarbiasa untuk melakukan duel heading di udara, dan sprint saat situasi tertentu yang akan sangat menguntungkan bagi tim tersebut. Menurut Suryadi, (2022: 57) mengatakan bahwa “ power otot tungkai merupakan kemampuan sebuah otot dalam mengatasi beban dan ketahanan pada tingkat kecepatan kontraksi yang tinggi, dimana power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang dikarenakan secara maksimal dalam waktu yang singkat”.

Dalam konteks pemain sepak bola, lathan *plyimetric hurdle jump* dapat membantu meningkatkan kemampuan melompat, kecepatan, dan daya ledak saat melakukan tendangan, menurut Wang dan Zhang, (2016:551) mengatakan bahwa “lompat jauh dapat meningkatkan kinerja keterampilan pada pemain sepak bola khususnya power pada pemainnya. Sehinngga dengan menggunakan latihan lompat jauh ini dapat menunjang power pemain sepak bola dalam meningkatkan kualitas bermain mereka diatas lapangan.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shoting siswa dalam permainan sepak bola. peningkatan power otot tungkai pemain sepak bola SMK Negeri 3 Kota Sorong perlu diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran penjas disekolah karena apabila diperhatikan bagi guru penjas maka dapat memotivasi siswa dalam pembelajaran penjas dalam permainan sepak bola. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat latihan lompat jauh dalam meningkatkan power otot tungkai pemain sepak bola SMK Negeri 3 Kota Sorong

Otot-otot yang kuat memungkinkan kinerja fisik menjadi lebih optimal dan efisien, dengan teknik yang dikuasai dengan baik dan didukung oleh power otot tungkai yang optimal, proses menendang bola dapat dilakukan dengan tenaga minimal namun menghasilkan hasil maksimal. Terutama dalam teknik shooting bola, power otot tungkai memainkan peran penting dalam mencapai akurasi dan keberhasilan dalam menendang bola. power otot tungkai memiliki pengaruh langsung terhadap kekuatan tendangan seorang pemain. Semakin kuat otot-otot kaki, semakin besar potensi pemain untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menendang bola dengan kecepatan tinggi. power otot quadriceps, otot hamstring, dan otot gluteus maximus, misalnya, membantu dalam menghasilkan daya tolak yang kuat saat menendang bola (Alhadits, 2021). power otot tungkai, yang terdiri dari kekuatan otot pada kaki, termasuk otot paha, betis dan pinggul, memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan menembak. Otot-otot ini bertanggung jawab untuk menghasilkan energi yang diperlukan saat melakukan tendangan, baik itu tendangan jarak dekat maupun jauh. Dengan kata lain, semakin besar power otot tungkai seorang pemain, semakin kuat dan akurat tendangan yang dapat dihasilkan.

Namun terdapat fenomena yang menarik di SMK Negeri 3 Kota Sorong, dimana meskipun beberapa pemain memiliki teknik menembak yang baik, kemampuan menembak mereka seringkali tidak optimal. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai seberapa besar kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke arah sasaran atau gawang.

Masalah yang sering ditemui adalah, seperti adanya beberapa pemain yang kurang maksimal dan kurang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang, beberapa pemain kurang maksimal dan kurang tepat dalam melakukan *shooting* atau tendangan ke arah gawang, pemain juga kurang menguasai teknik *shooting*. Saat pemain melakukan tendangan ke arah gawang seringkali bola tidak tepat sasaran ke gawang, terkadang bola melambung ke atas dan bola juga tidak sampai ke gawang. Permasalahan lain yaitu beberapa pemain masih merasa gugup saat di lapangan akibat tekanan dilapangan, tekanan berasal dari lawan, penonton, dan pelatih. Beberapa pemain sering berbicara sendiri dan kurang focus sehingga pemain sering melakukan kesalahan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya latihan *shooting*, selain latihan dan teknik ada factor kondisi fisik yang mempengaruhi hal tersebut. Kondisi fisik yang mempengaruhi yaitu daya letak otot tungkai. Latihan gaya letak otot tungkai digunakan untuk meningkatkan kekuatan tendangan ke arah gawang.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan menembak, memberikan wawasan baru bagi para siswa dalam meningkatkan perfoma tim sepak bola SMK Negeri 3 Kota Sorong. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menembak, pelatihan dan pengembangan program dapat disusun dengan lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis dengan mengidentifikasi rumusan masalah adalah.”Apakah ada Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis mengadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan Power otot tungkai terhadap kemampuan shooting permainan sepak bola pada pemain SMK Negeri 3 Kota Sorong.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat membantu siswa tentang pentingnya otot tungkai dalam meningkatkan keterampilan shooting.
2. Bagi guru, penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting siswa. Dapat dimanfaatkan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan materi pelajaran untuk meningkatkan hasil shooting ke gawang.
4. Bagi dinas pendidikan, diharapkan dapat memberikan sumbangsih informasi dalam merumuskan kebijakan dan program pembinaan olahraga di tingkat SMK.

5. Bagi pembaca, dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor fisik yang memengaruhi kemampuan teknik dalam sepak bola.

1.5 Definisi operasional :

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang di gunakan sebagai berikut :

1. Obsevasi

Opservasi adalah di gunakan untuk melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh informansi dan data secara objektif

2. Teknik kepustakaan

Teknik kepustakaan ini di gunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi-definisi, konssep da teori-teori yang ada hubunganya dengan masalah yang akan di telitii.

3. Tes pengukuran

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat hubungan pawner otot tungkai terhadap shooting, maka instrumen yang digunakan adalah shooting.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orangtua. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Seiring perkembangan sepakbola juga zaman maka mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepak bola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

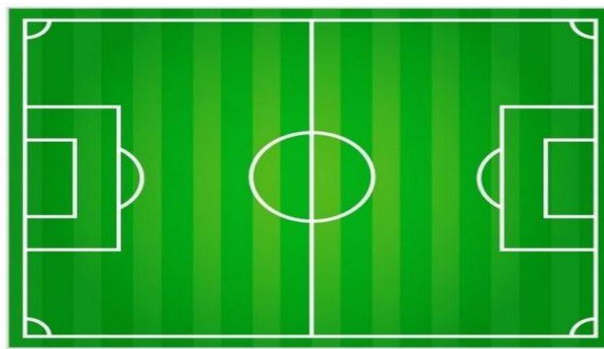


Gambar 1. Bola

Permainan ini di mainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dan berlangsung selama dua babak, masing-masing 45 menit. Pemain harus mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan.

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang dengan ukuran tertentu, biasa panjang lapangan mencapai 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Permainan berlangsung selama 2x45 menit dengan jeda istirahat di antara babak. Pemain sepak bola, di SMK Negeri 3 Kota Sorong perlu menguasai teknik dasar seperti menendang, menggiring, mengoper, menyundul, dan mengendalikan bola. Sepak bola memiliki aturan main yang ketat dengan mengatur cara bermain, pelanggaran,

dan cara menentukan kemenangan. Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dan dimainkan oleh jutaan orang di berbagai Negara.



Gambar 2. lapangan

Selanjutnya permainan sepakbola merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan untuk memenangkan suatu pertandingan jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Karena dalam situasi permainan sepak bola, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik

dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan (Kusuma 2016:1).

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang tua, baik sebagai pemain maupun penonton. Kemajuan teknologi dan zaman yang semakin berkembang membuat popularitas sepak bola semakin meningkat, dan menarik banyak penggemar baru. Kini, sepak bola bukan hanya menjadi hiburan, tetapi juga melahirkan fanatisme. Bagi banyak orang, sepak bola termasuk dalam bagian penting di kehidupan mereka, membangun antusiasme dan loyalitas yang luar biasa.(Alamsyah dan Prasetyo 2018).

Sepak bola berasal dari Inggris yang kemudian menyebar ke seluruh dunia (Firdaus et al., 2024). Di Indonesia, sepak bola masuk pada masa Hindia Belanda dan pertama kali dimainkan oleh orang Eropa serta elit pribumi, dengan klub awal seperti Bataviaasch Voetbal Club pada tahun 1893 (Febrianta et al., 2023). Sepak bola merupakan olahraga dengan Tingkat partisipasi tertinggi di dunia, baik secara profesional maupun amatir (Pankaj & Gill, 2021). Olahraga ini melibatkan kontak fisik, gerakan cepat, dan perubahan arah mendadak, sehingga beresiko tinggi menyebabkan cedera, terutama pada ekstremitas bawah (Gök et al., 2023). Oleh karena itu, Upaya pencegahan cedera menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola (Abdullah & Azhari, 2024)

2.2 Shooting Sepak Bola

Shooting adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya di butuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam sepak bola shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, shooting dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain. Kita harus dapat melakukan shooting dengan baik dan akurat dibawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan (Mulyono, 2017).

Amizi et al., 2023) mengemukakan shooting adalah menendang bola dengan keras untuk mencetak gol. Teknik shooting menjadi salah satu teknik dasar yang sangat penting karena jumlah gol akan menentukan pemenang serta hasil shooting akan mempengaruhi hasil pertandingan. (Batara., 2022) menyatakan shooting adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol.

(Syaputra et al., 2021) mengungkapkan teknik shooting menggunakan punggung kaki, posisi pandangan kita mengarah pada bola. Posisi lutut di atas bola, tekuk jari kaki ke bawah saat sedang menendang. Dari pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa shooting merupakan suatu gerakan yang menggunakan punggung kaki menendang bola dengan keras ke gawang untuk menciptakan gol. (Amizi et al., 2023) mengemukakan sekitar 80% terjadinya gol berasal dari shooting sepakbola.

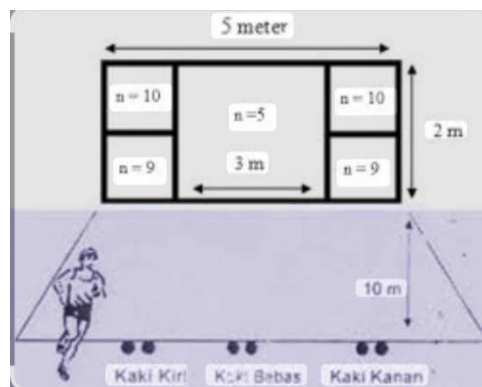
Shooting juga merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola, karena sasaran utama dari setiap serangan dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan, namun hal ini lebih mudah untuk dikatakan daripada dilakukan, karena pada kenyatannya seseorang sering gagal untuk mencapai sasaran utama. (Kusuma et al., 2014) mengungkapkan pada pertandingan-pertandingan sepakbola dimenangkan dengan mencetak gol lebih dari 70 persen gol-gol tersebut berasal dari tembakan.

Tendangan bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan. Syarat tembakan itu antara lain adalah kekuatan untuk ke bawah melepaskan tembakan diperlukan tembakan keras (power shooting).

Tembakan keras (power shooting) yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau power shooting adalah hasil dari perkalian kontraksi otot dengan kecepatan. Berarti, dalam melakukan shooting dibutuhkan kekuatan otot tungkai (kaki) untuk menciptakan gol ke gawang. Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik.

Shooting atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, shooting atau tembakan diusahakan dengan menggunakan punggung atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar (Ramos dkk 2017:45). Shooting menggunakan kaki

bagian dalam salah satu teknik yang harus diajarkan bagi mahasiswa atau pemain pemula. Shooting menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan cara pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan, fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu, bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki (Narlan, 2017).



(Arsil.2010:137-138)

Gambar 3. Skema lapangan menembak/menendang bola ke sasaran.

Melakukan shooting dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi pemula sering kali dalam melakukan shooting tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan shooting, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Shooting merupakan teknik dasar yang paling banyak diperagakan dalam permainan sepakbola”. Teknik menendang bola menurut Sukatamsi mempunyai fungsi:

- 1) Untuk memberikan operan kepada teman,
- 2) Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan,
- 3) Untuk menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan,
- 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman (penalty).

Jika kita sebagai pemain sepak bola ingin melakukan shooting yang baik, maka kita harus latihan dengan benar, karena tidak mudah untuk mendapatkan shooting yang baik, dan tidak semua pemain bisa melakukan shooting dengan baik, karena shooting sangat penting dalam permainan sepak bola maka dari itu kita sebagai pemain sepak bola harus latihan dengan benar dan rutin agar kita dapat shooting bola dengan baik.

2.3 Power Otot Tungkai

Tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktifitas fisik (A. A. Maulana, 2019). Power otot tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam upaya mendukung otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepak bola. Power otot tungkai bisa juga di sebut dengan istilah power yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi kalau olahraga itu menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan itu harus dilakukan dalam waktu singkat dengan beban yang berat untuk mampu

melakukan aktivitas seperti itu di perlukan perpaduan antara power dan kecepatan otot yang di kerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Power otot tungkai adalah kombinasi kecepatan dan kekuatan maksimum yang dibutuhkan setiap orang atau atlet untuk memindahkan benda dengan jarak dan waktu, serta kemampuan otot untuk bekerja dengan cepat dan kuat. Kekuatan otot tungkai juga mempengaruhi kecepatan tendangan. Otot-otot kuat pada kaki dapat menghasilkan kontraksi otot yang kuat dan cepat saat menendang bola. Hal ini memungkinkan bola untuk meluncur dengan cepat dari kaki pemain, memberikan sedikit waktu bagi penjaga gawang atau pemain bertahan lawan untuk bereaksi. Pemain dengan Power otot tungkai yang baik memiliki kecepatan tendangan yang lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan lawan dan meningkatkan efektivitas tendangan mereka. Power otot tungkai juga berdampak pada akurasi dan teknik dalam menendang bola.



Gambar 2.1

Gambar 4. Otot tungkai (Setiadi, 2017:274)

Menurut (Afrinaldi et al., 2021) Power otot tungkai yang baik juga membantu pemain dalam menghasilkan teknik yang baik, seperti memperoleh kontak yang tepat antara kaki dan bola, mengatur sudut tendangan, dan menghasilkan rotasi yang diinginkan. Power otot tungkai yang baik juga berhubungan dengan ketahanan dan pemulihan cepat (Sunaryo, 2023) Power otot tungkai berperan penting dalam kemampuan menendang bola dalam sepak bola. Power otot tungkai yang baik memberikan kekuatan, kecepatan, akurasi, teknik yang baik, serta ketahanan dan pemulihan yang cepat. Oleh karena itu, penting bagi pemain sepak bola untuk melatih dan mengembangkan Power otot tungkai mereka guna meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola.

Daya tahan kekuatan, yaitu kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan power adalah kombinasi antara power dan lamanya gerakan. Berdasarkan diatas menurut ahli dapat disimpulkan Power otot merupakan kemampuan badan dalam melakukan beban maksimal mungkin. Dalam karate seberapa maksimal mungkin melakukan tendangan. Power otot tungkai sangat berperang penting dalam permainan sepak bola, karena kekuatan otot tungkai yang baik juga membantu pemain dalam menghasilkan shooting yang baik dan kuat arah gawan lawan

Power otot tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepak bola. Power merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktifitas fisik (A. A. Maulana, 2019). Power otot tungkai yang dimiliki oleh setiap

pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepak bola.

Power otot tungkai bisa juga di sebut dengan istilah power yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi kalau olahraga itu menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan itu harus dilakukan dalam waktu singkat dengan beban yang berat untuk mampu melakukan aktivitas seperti itu di perlukan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan otot yang di kerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Kemampuan (Shooting) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengamankan areah sendiri dalam keadaan diserang lawan (Widodo, 2021).

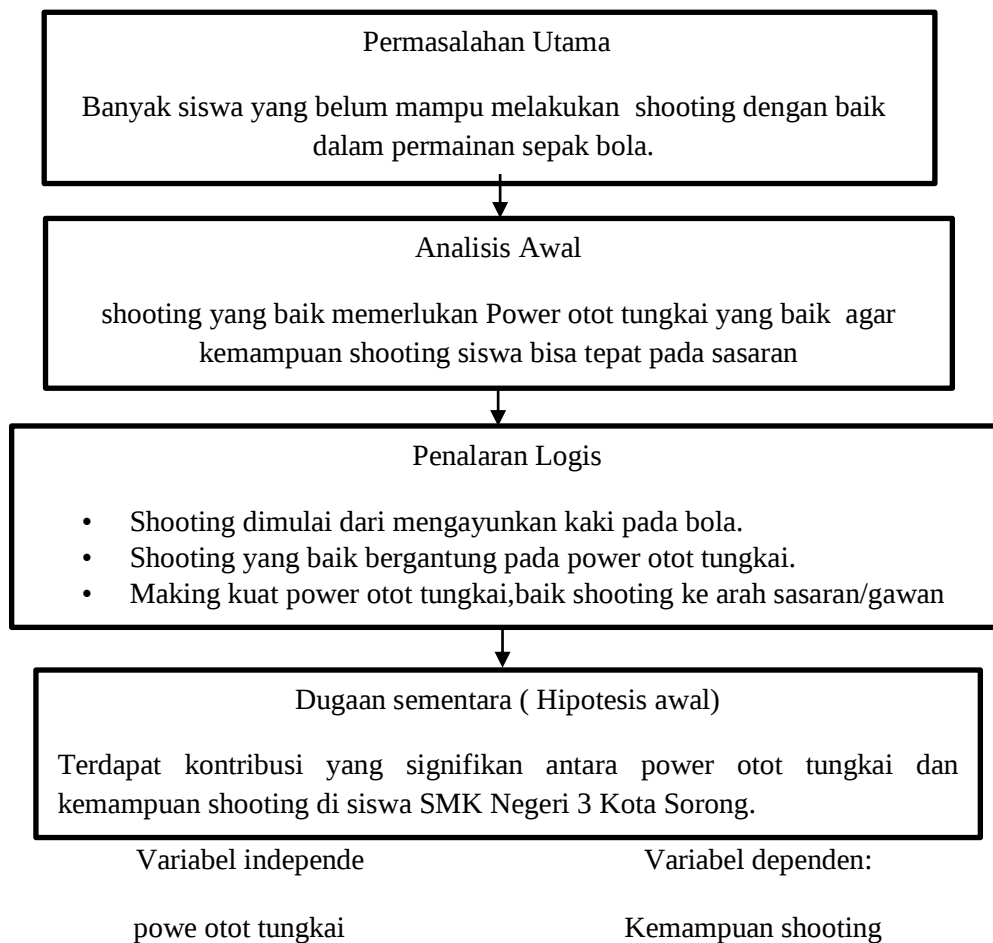
Untuk dapat menguasai kemampuan (Shooting) sepak bola dengan baik maka peneliti menerapkan suatu pelatihan fisik yang dapat menunjang pelatihan tekniknya agar menjadi baik, hendaknya dilakukan atau memberi latihan khusus kepada seorang pemain agar meningkatkan dalam kemampuan (Shooting) sepakbola. Menurut (G. Maulana & Irawan, 2020) “Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting kearah target secara tepat”. Menurut (Ramadhan et al., 2021) “menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola

dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara”.

2.1.4 Kerangka berpikir

Power otot tungkai merupakan suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga. Befirman (2008;84) mengatakan: power adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberokan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang untuk mencapai tujuan yang dikehendak.

Dalam melakukan shooting dalam permainan olahraga sepak bola perlu adanya power otot tungkai yang baik karena sangat di butuhkan dalam melakukan shooting dalam sepak bola. Semakin baik power otot tungkai maka akan semakin baik pula kemampuan shooting yang di hasilkan.



2.1.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : Terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting bola pemain SMK Negeri 3 Kota Sorong

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

a. H_a (Hipotesis alternatif):

Terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola siswa di SMK Negeri 3 Kota Sorong ?

b.H₀ (Hipotesis nol):

Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola siswa di SMK Negeri 3 Kota Sorong ?

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui kontribusi antara variabel Power otot tungkai (variabel bebas) dengan kemampuan teknik kemampuan shooting (variabel terikat) dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana power otot tungkai mempengaruhi kemampuan shooting siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong.

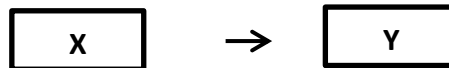
3.2 Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Kota Sorong, yang berlokasi di Kota Sorong , Papua Barat Daya. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan desember, dimulai dari proses persiapan instrumen, pengambilan data, hingga analisis hasil.

3.3 Desain penelitian

Metode penelitian ini digunakan pada penelitian ini adalah metode korelasional. Metode korelasional adalah metode digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang berbeda. Variabel adalah hal yang menjadi pokok penelitian dalam hal ini terdiri dari variabel X dan Y. Variabel X atau variabel bebas adalah Power otot dengan variabel terikat atau variabel Y adalah variabel shooting kegawang. Menurut Ari Kunto (2006:270) Metode korelasional adalah penelitian komparasi bertujuan untuk mengetahui kesamaan dan perbedaan, maka penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada

tidaknya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Desain penelitian kontribusi Power otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepak bola pada Siswa kelas XI SMK Negeri 3 Kota Sorong.



Arikunto (2006:270)

Keterangan :

Variabel X (Power otot tungkai)

Variabel Y (Kemampuan shooting ke gawang)

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong kelas XI jurusan TKJ yang berjumlah 20 orang.

Keterangan	Putri	Putra	Jumlah
Kelas XI TKJ	7	20	37

Tabel 1. Data Populasi

Adapun teknik penentuan sampel menggunakan porpusive sampling, dengan kriteria antara lain:

- 1). Kelas XI,
- 2) Jurusan TKJ,
- 3) Siswa putra,

4) Aktif dalam kegiatan sepak bola. Maka sampel yang digunakan berjumlah 20 orang.

3.5 Teknik pengumpulan data

Berdasarkan jenisnya data yang dipeluhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti melalui tes pengukuran. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

1. Observasi : observasi adalah Melakukan pengalaman langsung kelapangan untuk mendapatkan informasi atau data yang ditemukan pada penelitian.
2. Perpustakaan: Untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang diperlukan pada penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran Yaitu tes untuk dua variabel meliputi Variabel X (Power otot tungkai) menggunakan lompat jauh Variabel Y (shooting ke gawang) menggunakan tes shooting ke arah sasaran.

3.6 Instumen penelitian

Instrumen Penelitian Berapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a)Tes Power otot tungkai

Berikut adalah tes kekuatan otot tungkai menurut (Arsil, 2010).

1. Tes power Otot Tungkai Pengukuran tes power otot tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan. Langkah pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

- 1) Alat:

- a) Tempat yang rata b. Meteran c. Alat tulis d. Kapur

- b) Pelaksanaan

- a) Siswa atau testee berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua tangan ke belakang
 - b) Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama ke arah depan.
 - c) Jarak lompatan dihitung mulai dari garis batas sampai dengan batas lompatan terjauh.



Gambar 5. Standing Broad Jumps

(Widiastuti. 2011:105)

- b) Tes menembak/menendang bola ke sasaran (shooting)

Arsil(2010:137-138).

1. Tujuan: Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola

2. Alat: bola sepak, lapangan beserta gawang, alat tulis, blanko/kertas.

3. Pelaksanaan:

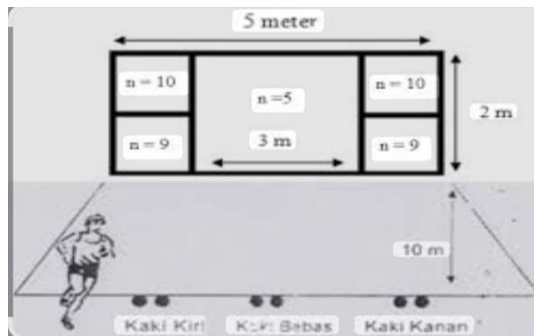
1. Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola yang akan ditendang ke arah gawang.
2. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah sasaran gawang
3. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
4. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
5. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang
6. Jarak dari penendang ke arah gawang yaitu 10 meter

4. Penilaian:

Hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 6. Skema lapangan menembak/menendang bola ke sasaran

(Arsil.2010:137-138)



(Arsil.2010:137-138)

Gambar 6. Skema lapangan menembak/menendang bola ke sasaran

Skor:

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

3.7 Teknik analisis data

1. Uji Prasyarat

Uji yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal dan linear atau tidak.

A. Uji normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak . Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan

dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Chin kuadrat seperti yang dijelaskan Suharsimi Arikunto (2010: 333) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum \frac{f_0 - f_h}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_0 : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang dihitung

Untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan)

B. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel. Jonathan Sarwono (2010: 120) menyebutkan bahwa kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$)

2. Uji hipotesis

A. Korelasi sederhana

Teknik berikut ini digunakan mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318), rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

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

$$\sqrt{\{N\sum x^2-(\sum x)^2\}\{N\sum y^2-(\sum y)^2\}}$$

Keterangan:

rx : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

$\sum^2$: jumlah skor testi

$\sum x^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum y$: jumlah skor testi

$\sum y^2$: jumlah skor kuadrat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis kontribusi power kekuatan otot tungkai dan kemampuan shooting sepak bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong

1.Deskriptif Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kekuatan power otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepak bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Jumlah sampel sebanyak 20 siswa putra kelas Kelas XI TKJ . Data diperoleh melalui tes sebagai berikut:

Deskripsi data hasil tes lompat jauh

Berdasarkan pada tabel tersebut, yang merangkum "tes lompat jauh" dari 20 sampel, Hasil pengukuran otot tungkai didapatkan hasil tertinggi berjumlah 4,27 cm sedangkan paling rendah adalah 1,50 cm. Selain itu didapatkan nilai mean sebesar 2,96, nilai mean adalah 3,09, nilai modus 2,10 cm sedangkan standar deviasinya adalah 2,7.

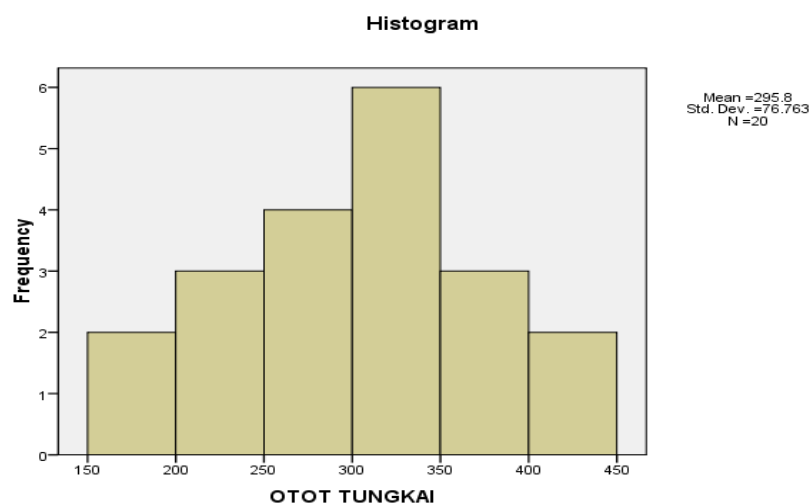
Frekuensi pemain dengan jarak pengukuran otot tungkai antara 1,50-1,99 berjumlah 2 orang dengan 10% , pada kategori dengan nilai antara 2,00-2,49

berjumlah 3 orang dengan 15 %, kategori antara 2,50-2,99 berjumlah 4 orang dengan 20%, kategori antara 3,00-3,49 berjumlah 6 orang dengan 30%, kategori antara 3,50-3,99 berjumlah 3 orang dengan 15%, kategori antara 4,00-4,49 berjumlah 2 orang dengan 10%

Tabel.2. Distribusi frekuensi power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1	1,50-1,99	2	10%
2	2,00-2,49	3	15%
3	2,50-2,99	4	20%
4	3,00-3,49	6	30%
5	3,50-3,99	3	15%
6	4,00-4,49	2	10%
total		20	100%

Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



- Histogram tersebut menunjukkan distribusi data untuk Otot Tungkai dengan ringkasan statistik sebagai berikut:
- Mean (Rata-rata): 295,8
- Std Dev (Standar Deviasi): 76,763
- N (Jumlah Sampel): 20

Interpretasi Histogram

Berdasarkan data dan visualisasi tersebut, berikut adalah poin-poin penting untuk interpretasinya:

Pusat Data (Mean): Nilai rata-rata kekuatan atau ukuran otot tungkai dari 20 sampel adalah 295,8. Ini merupakan titik keseimbangan dari distribusi data tersebut.

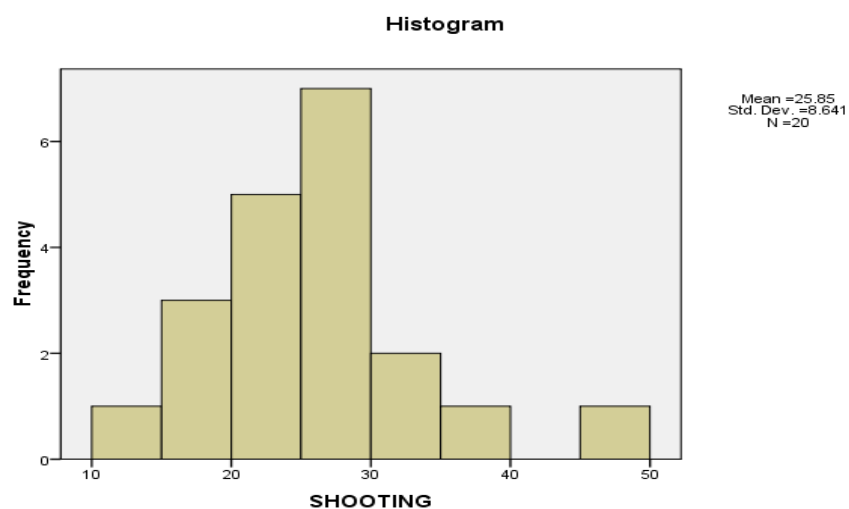
Sebaran Data (Standar Deviasi): Nilai standar deviasi sebesar 76,763 menunjukkan tingkat variasi data. Karena nilainya cukup besar dibandingkan dengan mean, ini mengindikasikan bahwa data cukup tersebar atau bervariasi di sekitar nilai rata-rata.

deskripsi data hasil tes shooting

Berdasarkan pada tabel tersebut, yang merangkum "Data hasil shooting" dari 20 sampel, yang ternyata untuk kategori Sangat Baik dengan nilai antara 42-48 berjumlah 3 orang, kemudian pada kategori Baik dengan nilai antara 34-41 berjumlah 3 orang, kemudian kategori Cukup dengan nilai antara 26-33 berjumlah 5 orang, kemudian pada kategori kurang dengan nilai anantara 18-25 berjumlah 8 orang, dan pada kategori Rendah dengan nilai anantara 26-33 sebanyak 3 orang.

Tabel .3. Frekuensi tes kemampuan shooting siswa SMKNegeri 3 Kota Sorong

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif(%)
1	10-17	3	15%
2	18-25	8	40%
3	26-33	5	25%
4	34-41	3	15%
5	42-48	1	5%



Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:

Berdasarkan gambar tersebut, wilayah yang dipilih menampilkan sebuah Histogram yang merangkum "Data hasil shooting". Grafik ini merupakan bagian dari dokumen (kemungkinan skripsi atau laporan penelitian) yang dibuat menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS.

Berikut adalah rincian informasi yang dapat diambil dari histogram tersebut:

1. Statistik Deskriptif

- Di sudut kanan atas grafik, terdapat ringkasan data statistik penting:

Mean (Rata-rata): 25,85. Ini adalah nilai tengah aritmatika dari semua skor shooting yang dikumpulkan.

- Std. Dev. (Standar Deviasi): 8,641. Angka ini menunjukkan persebaran data; semakin besar nilainya, semakin beragam atau bervariasi kemampuan shooting antar subjek.

- N (Jumlah Sampel 20 siswa)

- ❖ Tujuan Data: Tabel di atas ini menampilkan deskripsi data hasil tes shooting, yang umumnya merujuk pada pengukuran akurasi menembak dalam olahraga seperti sepak bola.
- ❖ Komponen Data: Data mencakup nomor urut, nama peserta, skor dari enam sesi tes (Tes 1 - Tes 6), dan total hasil akhir.
- ❖ Skor Tertinggi: Peserta dengan total skor tertinggi adalah Jibril dengan total 48 poin.

- ❖ Skor Terendah: Peserta dengan total skor terendah adalah Juan dengan total 10 poin

Variabel	N	Mean	SD	Min	MAX
Lompat Jauh (X)	20	2.95	67.67	1,50	4,27
Shooting (Y)	20	25.60	8.61	10	40

Tabel 4. Statistik deskriptif

Tabel statistik deskriptif menyajikan ringkasan data untuk dua variabel: "Lompat Jauh (X)" dan "Shooting (Y)".

Kedua variabel memiliki jumlah sampel (N) sebanyak 20.

- Variabel "Lompat Jauh (X)" memiliki nilai rata-rata (Mean) 2,95 dengan standar deviasi (SD) yang sangat besar (67,67).
- Variabel "Shooting (Y)" memiliki nilai rata-rata 25,60 dengan standar deviasi 8,61.
- Rentang nilai untuk "Lompat Jauh (X)" adalah dari minimum 1,50 hingga maksimum 4,27, sedangkan untuk "Shooting (Y)" adalah dari 10 hingga 40.

2. Analisis Data

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

A. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OTOT	.120	20	.200 *	.967	20	.692
TUNGKAI						
SHOOTING	.158	20	.200 *	.966	20	.668

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 jadi, data adalah berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

B. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel variabel dinyatakan linier apabila nilai F_{tabel} dengan $df = m; N-m-$

1 pada taraf signifikansi $0,05 > F_{hitung}$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut ini

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SHOOTING * OTOT TUNGKAI	Between Groups	(Combined)	1346.050	16	84.128	3.481	.166
		Linearity	801.928	1	801.928	33.183	.010
		Deviation from Linearity	544.122	15	36.275	1.501	.414
	Within Groups		72.500	3	24.167		
	Total		1418.550	19			

Tabel 6. Hasil uji linearitas

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 jadi, seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan nilear.

C.Uji Hipotesis

Uji hipotesis pertama bermaksud untuk mengetahui Kontribusi power kekuatan otot tungkai terhadap tingkat terhadap kemampuan shooting di SMK Negeri 3 Kota.dapat diihat pada tabel dibawah ini:

Correlations

		OTOT TUNGKAI	SHOOTING
OTOT TUNGKAI	Pearson Correlation	1	.752**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
SHOOTING	Pearson Correlation	.752**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

Tabel 7. Uji hipotesis

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas di ketahui koefisien korelasi variabel kekuatan otot tungkai dengan keterampilan shooting di peroleh $r_{hitung} = 0,752 >$

$r_{(0,05)(20)} = 0,444 <$ dengan demikian di artikan dengan hubungan yang signifikan antara kontribusi otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepak boal di SMK Negeri 3 Kota Sorong.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian hubungan kekuatan otot

tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan sepak bola pada siswa SMK Negeeri 3 Kota Sorong.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepakbola siswa SMK Negeeri 3 Kota Sorong. terdapatnya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting mengindikasikan bahwa ketika melakukan shooting kuatnya.

Dalam melakukan aktivitas olahraga komponen-komponen kondisi fisik sangat diperlukan guna meningkatkan kemampuan dalam berolahraga salah satunya power. Bafirman (2008:84) mengatakan: power adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dalam melakukan shooting dalam permainan olahraga sepakbola perlu adanya power Otot Tungkai yang baik, dimana dalam pengertiannya disebutkan bahwa power dapat memindahkan berat badan/beban dalam waktu tertentu, dengan hasil penelitian ini yaitu $r_{hitung} (0,752) > r_{tabel} (0,444)$ bahwa kita ketahui dikatakan adanya kontribusi jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (kontribusi) dan ini membuktikan bahwa dengan adanya power Otot Tungkai yang baik dapat menghasilkan shooting yang baik pula.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa power Otot Tungkai memberik kontribusi terhadap kemampuan shooting, kemudian

kemampuan shooting juga di tunjang oleh faktor lain seperti koordinasi dan kekuatan dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Di SMK Negeri 3 Kota Sorong sebesar $r=0,752$

Dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepak bola. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Negeri 3 Kota Sorong, menunjukkan hasil analisis data secara statistik diperoleh hasil perhitungan power otot tungkai = $0,752$ dengan menggunakan taraf signifikan $0,05 >$ diperoleh nilai $r_{tabel} = 0,444$ hal ini berarti bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel atau $0,752 > 0,444$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran:

1. Bagi guru pendidikan jasmani

- Perlu memberikan program latihan yang menekankan pengembangan kekuatan otot tungkai siswa
- Latihan dapat berupa, shooting ke arah gawang.

2. Bagi siswa

- Siswa disarankan meningkatkan latihan mandiri seperti lompat jauh.
- Konsisten latihan akan meningkatkan kemampuan shooting yang signifikan.

3. Bagi sekolah

- Perlu menyediakan fasilitas latihan yang memadai seperti bola kaki dan lapangannya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- Disarankan menambah variabel lain

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15-20.

Lamungga, P., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. (2020, December). Keterampilan Shooting Bola pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian.

In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III (pp. 8-14).

Naufal, M. R., Sriantho, W., & Muryadi, A. D. (2022). Analisis kemampuan shooting sepak bola usia 10-12 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina

Nusantara Klaten tahun 2022. *Jurnal ilmiah penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 8(2), 12-26.

Parozi, A., Dewi, C., & Sumantri, A. (2023). TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA CLUB AS 2000

FC DI BENGKULU SELATAN. *Educative Sportive*, 4(2), 180-184.

Pramanda, R. D., Lian, B., & Rizhardi, R. (2023). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada atlet Club Persatuan Sepak Bola Meranjat. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(3), 1166-1170.

Primayanti, I. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola. *Teaching and Learning Journal of Mandalika (Teacher)* e-ISSN 2721-9666, 3(1), 35-45.

Rohadi, M., & Azmi, M. F. N. (2023). SURVEI KEMAMPUAN SISWA DALAM MELAKUKAN SHOOTING PADA SEKOLAH SEPAK BOLA

GENERASI MUDA KUTAI KARTANEGARA USIA 10-12 TAHUN. CENDIKIA, 10(2), 88-94.

Saleh, S. (2014). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Murid SD Inpres Tamamaung III Makasar.(online) [onlinejournal. unja. ac. id/index. php/csp/artifice/download/707/635](http://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/csp/artifice/download/707/635).

Sugiono, S., Putro, W. A. S., Istiyono, I., & Harmaman, H. (2024). Analisis keterampilan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani Unimuda Sorong. *Education Journal*, 4(1), 139-147.

Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237-246.

Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237-246.

Z Adityatama, F. (2017) _Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola_, JUARA : Jurnal Olahraga. 45

doi: 10.33222/juara.v2i2.37. Akbar, T. (2017) _Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan_, *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2, p. 69.

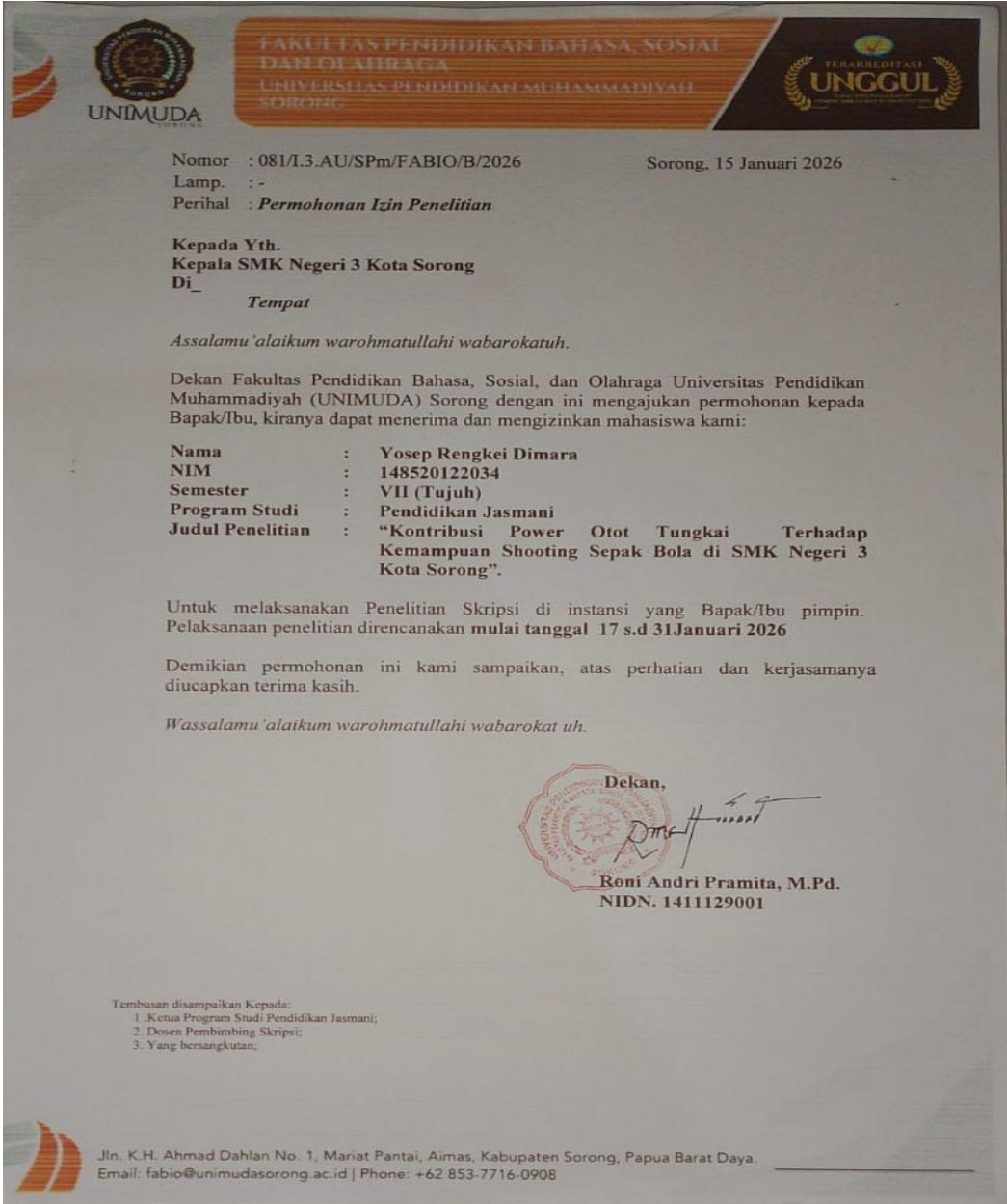
Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta. Astuti, C. C. (2017) *Analisis Korelasi untuk Mengetahui Keeratan Hubungan antara Keaktifan Mahasiswa dengan Hasil Belajar Akhir*, JICTE (Journal of Information and Computer Technology Education). doi: 10.21070/jicte.v1i1.1185.

Rosita, T., Hernawan, H. and Fachrezzy, F. (2019) *Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal*, Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. doi:

Saifudin, M., Soegiyanto and Sugiharto (2015) *Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang*, Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang

LAMPIRAN

Lampiran 1. surat ijin penelitian



The document is a research permit letter from the Faculty of Education, Language, Social, and Sports (Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga) of Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA Sorong). It is dated January 15, 2026, and is addressed to the Head of SMK Negeri 3 Kota Sorong. The letter is signed by Roni Andri Pramita, M.Pd., the Dean, with a stamp and signature. The research is conducted by Yosep Rengkei Dimara, a student in the VII (Seven) semester, studying the Program of Physical Education. The research title is "Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong". The research is planned to start on January 17, 2026, and end on January 31, 2026. The letter is distributed to the Program of Physical Education, the Research Supervisor, and the relevant parties.

UNIMUDA Sorong
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARAHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
SORONG

TERAKREDITASI UNGGUL

Nomor : 081/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2026
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Sorong, 15 Januari 2026

Kepada Yth.
Kepala SMK Negeri 3 Kota Sorong
Di _____
Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

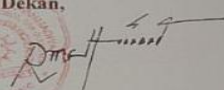
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Yosep Rengkei Dimara
NIM : 148520122034
Semester : VII (Tujuh)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 17 s.d 31 Januari 2026

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokat uh.

Dekan,

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: fabio@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 853-7716-0908

Lampiran 2 Surat Keterangan selesai Pengambilan Data



PEMERINTAH KOTA SORONG
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 3 SORONG
PUSAT KEUNGGULAN
Jalan Basuki Rahmat Km.12 Klawuyuk 98401 Sorong Timur
Kotak Pos: 1035 Remu; Telp.323621; Fax.(0951)323621; E-Mail: web : www.smkn3sorong.sch.id

SURAT – KETERANGAN
Nomor : 400.3.5.3/ 129 /SMKN3-SRG/ 2026

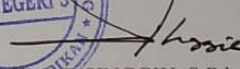
Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Sorong dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a	: YOSEP RENGKEI DIMARA
NIM	: 148520122034
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Semester	: VII (Tujuh)
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)

Menyatakan bahwa yang bersangkutan benar – benar telah melaksanakan tugas Penelitian terkait judul tugas “**Kontribusi Power Otot Tangkai Terhadp Kemampuan Shooting Sepak Bola di SMK Negeri 3 Sorong**” di SMK Negeri 3 sorong mulai dari tanggal 23 Januari 2026 dengan baik.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk diketahui, atas perhatian disampaikan terima kasih.

Sorong, 24 Januari 2026
Kepala Satuan Pendidikan


UMAR SINGGIH, S.Pd
NIP. 196701311990031006





UNIMUDA
SORONG

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAH RAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG



UNGGUL

LEMBAR VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Harmaman, M.Pd.
 NIP/NIDN : 1930109601
 Jabatan Fungsional :
 Unit Kerja : Pontas

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validasi Instrumen/produk mahasiswa:

Nama : Yosep Rengkel Dimara
 NIM : 148520122034

Berupa :

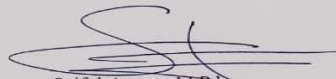
☐ Media pembelajaran
☐ Modul atau bahan ajar
☐ Model Pembelajaran
☒ Instrumen penelitian
☐ Lain-lain :

Dengan judul :

kontribusi power otot tungkai terhadap
kemampuan shooting sepak bola di SMK
Negeri 23 Kota Sorong

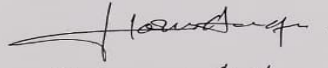
Keputusan hasil validasi adalah : **Sangat Baik/Baik/Cukup Baik*)**
 Demikianlah keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat di pertanggungjawabkan. Selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana seperlunya.

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,


Saiful Anwar, M.Pd.
 NIDN. 1426079301

Sorong,

Validator,


Harmaman, M.Pd.
 NIP/NIDN. 1930109601

Keterangan:

- 1) Beri tanda cek (v) pada kotak yang sesuai
- 2) Coret yang tidak perlu *)



Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya
 Email: pendidikanjasmani@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 813-4311-8315

Lampira 3. Lembar validasi 1

Lampiran 4. Lembar validasi 2

  **PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAH RAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG

 **UNGGUL**

LEMBAR VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Saiful Anwar
NIP/NIDN : 1426079301
Jabatan Fungsional : Lektor
Unit Kerja : Ka. Pongres

Menyatakan dengan sesungguhnya telah melakukan validasi Instrumen/produk mahasiswa:
Nama : Yosep Pengkel Dimara
NIM : 148520122034

Berupa :
☐ Media pembelajaran
☐ Modul atau bahan ajar
☐ Model Pembelajaran
☒ Instrumen penelitian
☐ Lain-lain :

Dengan judul :
Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting sepak bola di SMK Negeri 3 Kota Sorong

Keputusan hasil validasi adalah : **Sangat Baik/Baik/Cukup Baik***
Demikianlah keterangan validitas ini dibuat sesuai dengan kaidah akademik dan keilmuan serta dapat dipertanggungjawabkan. Selanjutnya agar dapat dipergunakan sebagaimana seperlunya.

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

Sorong,
Validator,

Saiful Anwar, M.Pd.
NIP/NIDN. 1426079301

Keterangan:
1) Beri tanda cek (v) pada kotak yang sesuai
2) Coret yang tidak perlu *)

 Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: pendidikanjasmani@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 813-4311-8315

Lampira 5 hasil penelitian

Data Tes Kekuatan Otot Tungkai

NO	Nama	Hasil Tes
1	Jhoesus	2,70
2	Raimon	1,50
3	Fredrik	2,10
4	Manase	2.10
5	Alfius	2.54
6	Daud	3.61
7	Isak	3.15
8	Stevan	3.20
9	Braivel	3.70
10	Andika	2.00
11	Alvian	2.90
12	Rasya	3.70
13	Sadam	2.97
14	Egen	3.03
15	Fadil	3.17
16	Jibril	4.27
17	Chris	3.40
18	Piter	3.15
19	Juan	1.80
20	Ignesius	4.17

Data Tes Shooting

No.	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Tes 6	Hasil
1	Jhoesus	5	0	5	5	0	5	20
2	Raimon	0	9	5	0	5	5	29
3	Fredrik	9	0	9	5	0	0	23
4	Manase	0	5	5	5	0	0	15
5	Alfius	0	9	0	0	5	5	19
6	Daud	0	9	9	5	5	0	28
7	Isak	0	5	5	5	5	5	25
8	Stevan	0	5	5	5	0	9	24
9	Braivel	9	0	5	5	10	0	29
10	Andika	0	5	5	0	0	5	15
11	Alvian	0	9	0	10	5	0	24
12	Rasya	9	0	9	10	10	0	38
13	Sadam	5	0	5	5	9	5	29
14	Egen	0	10	10	0	0	0	20
15	Fadil	5	5	5	5	9	0	29
16	Jibril	9	10	10	9	10	0	48
17	Chris	9	0	9	10	5	0	33
18	Piter	5	5	0	5	5	5	25
19	Juan	0	0	0	10	0	0	10
20	Ignesius	0	9	10	5	10	0	34

Data hasil lompat jauh dan shooting

No.	Nama	Lompat Jauh (X)	Shooting (Y)
1	Jhoesus	2,70	20
2	Raimon	1,50	29
3	Fredrik	2,10	23
4	Manase	2,10	15
5	Alfius	2,54	19
6	Daud	3,61	28
7	Isak	3,15	25
8	Stevan	3,20	24
9	Braivel	3,70	29
10	Andika	2,00	15
11	Alvian	2,90	24
12	Rasya	3,70	38
13	Sadam	2,97	29
14	Egen	3,03	20
15	Fadil	3,17	29
16	Jibril	4,27	48
17	Chris	3,40	33
18	Piter	3,15	25
19	Juan	1,80	10
20	Ignesius	4,17	34

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Lompat Jauh	20	150.00	427.00	5916.00	2.9580E2	17.16477	76.76320	5.893E3
Shooting	20	10.00	48.00	512.00	25.6000	1.92682	8.61700	74.253
Valid (listwise)	N 20							

Correlations

		Lompat Jauh	Shooting
Lompat Jauh	Pearson Correlation	1	.812**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Shooting	Pearson Correlation	.812**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lompat Jauh

	Observed N	Expected N	Residual
150	1	1.2	-.2
180	1	1.2	-.2
200	1	1.2	-.2
210	2	1.2	.8
254	1	1.2	-.2
270	1	1.2	-.2
290	1	1.2	-.2
297	1	1.2	-.2
303	1	1.2	-.2
315	2	1.2	.8
317	1	1.2	-.2
320	1	1.2	-.2
340	1	1.2	-.2
361	1	1.2	-.2
370	2	1.2	.8
417	1	1.2	-.2
427	1	1.2	-.2
Total	20		

Shooting

	Observed N	Expected N	Residual
10	1	1.5	-.5
15	2	1.5	.5
19	1	1.5	-.5
20	2	1.5	.5
23	1	1.5	-.5
24	3	1.5	1.5
25	2	1.5	.5
28	1	1.5	-.5
29	3	1.5	1.5
33	1	1.5	-.5
34	1	1.5	-.5
38	1	1.5	-.5
48	1	1.5	-.5
Total	20		

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lompat Jauh	Shooting
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	295.8000	25.6000
	Std. Deviation	76.76320	8.61700
Most Extreme Differences	Absolute	.120	.147
	Positive	.118	.147
	Negative	-.120	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		.536	.656
Asymp. Sig. (2-tailed)		.936	.783

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Tes Kekuatan Otot Tungkal



Dokumentasi tes shooting

