

ABSTRACT

Leg Muscle Strength Relationship With Shooting Skills Into Hurdles At Football Game XI Class 1 TITL The Following Programs Extracurricular Activities Students SMK Putra 5 Pekanbaru

ELFI JAFRI

Di bawah bimbingan

Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO

Drs. Akmal, M.Pd

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga (PENJASKES)

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Riau Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru – Pekanbaru 28293

INDONESIA

The purpose of this study was to determine the relationship of muscle strength in the leg with shooting skill games soccer class XI student majoring TITL 1 which follows extracurricular activities SMKN 5 Pekanbaru totaling 24 students. There are two variables in this study the dependent variable and the independent variable and the dependent variable is the result of skill shooting on goal and the independent variable is the strength of the leg muscles. The method used in this research is a test and measurement correlation technique is a research method to collect data from the leg muscle strength measurements correlated with the data then shooting skills in football game. From the normality tests for leg muscle strength (X) obtained by $L_{o\ Max} = 0.133 < L_{table} = 0.190$ and for the results of shooting skills to the goal (Y) obtained by $L_{o} = 0.179 \leq 0.190 L_{table}$. In other words, at the level of 95% inferred normal data and the data obtained $r = 0.461$, the relation between the variables x and y variables considered sufficient, where keberatiannya tested by t test and obtained t count equal to 2.44 means thitung > T_{table} ($2.44 > 1.717$) thus rejected H_0 H_a received.

Keywords: Leg Muscle Strength, Shooting Skills In Football Game

ABSTRAK

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Kelas XI Jurusan TITL 1 Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Putra Siswa SMKN 5 Pekanbaru

ELFI JAFRI

Di bawah bimbingan

Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO

Drs. Akmal, M.Pd

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga (PENJASKES)

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Riau Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru – Pekanbaru 28293

INDONESIA

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan shooting dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru yang berjumlah 24 orang siswa. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel terikat dan variabel bebas, variabel terikat adalah hasil keterampilan shooting ke gawang dan variabel bebas adalah kekuatan otot tungkai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran dengan teknik korelasi yaitu suatu cara penelitian dengan mengumpulkan data dari hasil pengukuran kekuatan otot tungkai kemudian dikorelasikan dengan data hasil keterampilan shooting dalam permainan sepak bola. Dari pengujian normalitas untuk kekuatan otot tungkai (X) diperoleh $Lo\ Maks = 0,133 < Ltabel = 0,190$ dan untuk hasil keterampilan shooting ke gawang (Y) diperoleh $Lo = 0,179 < Ltabel = 0,190$. Dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan data normal dan pada r diperoleh data 0,461 maka hubungan antara variabel x dan variabel y dikategorikan cukup, dimana keberatiannya diuji dengan uji t dan didapat t hitung sebesar 2,44 berarti thitung > Ttabel ($2,44 > 1,717$) dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah merupakan salah satu akar pembangunan dari kebudayaan bangsa Indonesia dan memacu pada Undang-Undang dasar 1945 dan juga pancasila. Untuk meningkatkan kecerdasan harkat dan martabat bangsa dan mewujudkan manusia serta masyarakat yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berkualitas, dan mandiri. Sehingga mampu membangun dirinya dan masyarakat sekelilingnya dapat memenuhi kebutuhan pembangunan pendidikan nasional serta bertanggung jawab atas bangsa dan negaranya. Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, dan juga harus meliputi segala bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahraga yang dibina. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi, tempaan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi atlet sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon atlet mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Untuk mewujudkan ini, maka di lembaga pendidikan atau di sekolah-sekolah menurut kurikulum pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang di dalamnya memuat materi cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan gerak seperti salah satunya cabang sepak bola yang banyak digemari para peserta didik.

Dalam permainan sepak bola adalah suatu cabang olahraga beregu, dan dalam permainan ini diperlukan teknik-teknik dasar diantaranya shooting, menggiring bola (mendribel), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. Pada penelitian kali ini peneliti khusus membahas pada ketepatan shooting. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.

Koordinasi mata dan kaki ketika melakukan tendangan adalah sangat penting karena dengan koordinasi yang baik teknik dasar menendang bola akan semakin baik hasilnya. Mulai dari pandangan mata pada bola, kemudian kaki digerakkan ke arah bola dengan perkenaan yang sesuai dengan kondisi pada saat itu, bisa dengan bagian dalam kaki atau bagian luar kaki. Semua itu terjadi dalam waktu yang cukup singkat sehingga memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Untuk menghasilkan tendangan yang efisien dan efektif dengan tingkat ketepatan yang tinggi memerlukan penguasaan teknik dasar yang benar.

SMKN 5 Pekanbaru terutama pada kelas XI Jurusan TITL 1, siswa dilatih teknik dan taktik permainan sepak bola. Mulai dari teknik *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting*, *heading* dan teknik dasar lainnya. Dari pengamatan peneliti siswa SMKN 5 Pekanbaru terutama pada kelas XI Jurusan TITL 1 baik ketika latihan dan pertandingan peneliti menemukan beberapa fenomena-fenomena seperti : penguasaan teknik dasar sepak bola tidak merata pada setiap siswa, hal ini dapat dilihat dari cara bermain siswa ketika melakukan gerakan-gerakan dasar sepak bola,

masih ada siswa yang tidak tepat arah *shooting*nya, hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan otot tungkai. Sedangkan dari segi latihan teknik dasar *shooting* intensitas latihannya sedikit yang mengakibatkan siswa tidak terlatih untuk melakukan *shooting* yang tepat pada sasaran. Soekatamsi (1993;27) mengatakan tujuan permainan sepak bola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerjasama tim yang kompak.

Apabila suatu kesebelasan sedang menguasai bola, maka semua pemain dalam kesebelasan tersebut kecuali penjaga gawang akan berusaha untuk menjadi pemain yang mempunyai fungsi penyerang, apakah dia tugasnya sebagai pemain belakang ataupun pemain gelandang. Dan sebaliknya apabila bola berpindah ke dalam kekuasaan pihak lawan, maka semua pemain harus dapat melakukan fungsinya sebagai seorang pemain pertahanan, tidak memandang apakah dia itu sebagai pemain penyerang. Dapat diambil bahwa ciri-ciri permainan sepak bola modern adalah setiap pemain harus memiliki kemampuan serba bisa (*allround*), baik sebagai pemain penyerang maupun sebagai pemain belakang, setiap pemain boleh melakukan aksi menyerang dan membuat gol. Selain itu banyak diantara siswa yang kurang memahami penerapan teknik dasar.

Para guru olahraga umumnya kurang memberikan latihan teknik dasar pada para siswa. kurangnya pengetahuan siswa terhadap teknik dasar sepak bola yang akan mempengaruhi dasar bermain sepak bola. Hal-hal yang lain yang harus diperhatikan lagi adalah daya tahan siswa, daya tahan yang baik akan membuat siswa berolahraga dengan maksimal, dan koordinasi gerak, siswa diharapkan menguasai teknik dasar keterampilan sepak bola khususnya dalam hal *shooting* dengan kemampuan bergerak yang dinamis dan terkontrol sehingga bola yang di sepak akan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan gejala-gejala atau fenomena di atas, diketahui bahwa pengetahuan siswa perlu di bina lebih baik lagi terhadap teknik dasar sepak bola, karena teknik dasar ini merupakan teknik yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola, namun walaupun demikian banyak juga terdapat siswa yang memiliki keterampilan *shooting* sepak bola

Berdasarkan pengamatan peneliti yang melakukan observasi pada saat siswa putra SMK N 5 Pekanbaru pada saat melakukan *Shooting* pada permainan sepakbola tidak mencapai hasil yang baik. Berdasarkan apa yang diterangkan atau diuraian diatas dapat dilihat bahwa, keberhasilan seseorang untuk mencapai hasil yang baik dalam melakukan *shooting* ditentukan oleh banyak factor, diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus serta koordinasi mata serta mental yang baik, sebab olahraga sepakbola yang dominan membutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang kuat.

Adapun permasalahan yang muncul berdasarkan pembatasan masalah diatas adalah apakah ada “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Shooting* ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Kelas XI Jurusan TITL 1 Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Putra Siswa SMK N 5 Pekanbaru”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Shooting* ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Kelas XI Jurusan TITL 1 Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Putra Siswa SMK N 5 Pekanbaru.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap shooting ke gawang dengan keterampilan dasar bermain sepak bola ini menggunakan metode koresional. yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variable-variabel pada suatu factor yang berkaitan dengan factor lain. Penelitian koresional menurut Arikunto (2006: 251) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variable X (Kekuatan Otot Tungkai) dengan variable Y (keterampilan sepak bola). Sesuai jenis penelitian ini maka penelitian korelasi yaitu Penelitian Korelasi Untuk Melihat Ada Tidaknya ditemukan Korelasi Antara Dua Variabel Atau Lebih Secara Kuantitatif.

Penelitian ini direncanakan di SMK Negeri 5 Pekanbaru Rumbai, Penelitian ini Dilaksanakan pada, Maret 2012 – April 2012.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK Negeri 5 Pekanbaru Jurusan TITL 1 Angkatan 2011 sebanyak 34 orang. Sampel penelitian ini siswa putra SMK Negeri 5 Pekanbaru sebanyak 1 kelas yang terdiri dari 34 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. Pengambilan subjek didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Suhami Arikunto (2006 : 138) menyatakan apabila jumlah populasi kecil maka pengambilan sampel dapat dilakukan mengambil seluruh bagian dari populasi menjadi sampel penelitian. Dari kutipan diatas, maka jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 24 orang.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada sampel yang sesuai kebutuhan dengan menggunakan instrument sebagai berikut :

1. Tes kekuatan otot tungkai. Untuk mengukur kekuatan menurut Ismaryati (2008: 111-115) yaitu *Leg Dynamometer*.

Tujuan : Untuk mengetahui Kekuatan Otot Tungkai

Perlengkapan : *Leg Dynamometer*, Formulir pencatat data dan alat tulis

Pelaksanaan Tes : - Teste berdiri di atas *leg dynamometer*, tangan memegang hendel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45.

- Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan teste.
- Teste menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.
- Dilakukan 3 kali ulangan.

Penilaian : Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan

2. Tes keterampilan sepakbola menurut Nurhasan (2001:157-163). Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, penulis menyiapkan beberapa langkah,

Tujuan : Mengetahui Keterampilan ketepatan Shooting

Perlengkapan : Gawang, Tali, Penskor, Bola, Stop watch, Pluit, formulir pencatat data.

Pelaksanaan Tes : - Bola diletakkan pada sebuah titik 13 m dari gawang tepat pertengahan gawang.

- Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan
- Tembakan, diambil pada saat kaki si penembak mengenai bola sampai bola mengenai tembok/gawang.

- Skor tembakan, angka pada gawang yang dikenai oleh bola. Bila bola mengenai garis-garis pada kotak di dalam gawang maka yang tertinggi.
- Penilaian : Dicatat Skor yang tertinggi dari 3 kali kesempatan dalam melakukan shooting kegawang.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung di ambil dan di peroleh dilapangan dari sampel yang telah di tetapkan, yaitu angka-angka dari hasil tes kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* pada permainan sepakbola. Sumber data adalah data yang diambil dari populasi dan sampel yaitu siswa yaitu 24 orang siswa kelas XI Jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui korelasi antara satu variabel dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi.

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji Lilifors pengujian normalitas dimaksudkan untuk melihat apakah data berdistribusi samling dilakukan uji T. Untuk uji normalitas digunakan uji Lilifors.

Data dianalisis dengan perhitungan statistic korelasional, dengan langkah perhitungan sebagai berikut :

1. Pengujian kenormalan data dengan uji Lilifors.

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y (Riduwan, 2005:138).

Untuk melihat besarnya hubungan dengan berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:231) sebagai berikut:

- Kurang dari 0,00-0,199 : Sangat rendah
- Antara 0,20-0,399 : Rendah
- Antara 0,40-0,599 : Sedang
- Antara 0,60-0,799 : Kuat
- Antara 0,80-1,000 : Sangat kuat

2. Perhitungan korelasi sederhana mengetahui hubungan antar variable bebas dengan variable terikat.

$$\text{Dengan Rumus : } r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan : (Sudjana, 1992 : 38)

R^{xy} = Korelasi antar X dan Y

N = Jumlah subyek

$$\begin{aligned} \sum x &= \text{Jumlah skor variabel X} \\ \sum y &= \text{Jumlah skor variabel Y} \\ \sum x^2 &= \text{Jumlah kuadrat dari } X^2 \\ \sum y^2 &= \text{Jumlah kuadrat dari } Y^2 \\ Xy &= \text{Skor X kali Skor Y} \end{aligned}$$

3. Perhitungan Uji Signifikan korelasi sederhana, dengan rumus :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = koefisien korelasi

r = korelasi

n = jumlah data (Nurhasan 2001)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang melalui tes dan pengukuran terdapat 24 orang subjek penelitian, yakni pada siswa putra SMK Negeri 5 Pekanbaru Jurusan TITL 1 Yang mengikuti kegiatan Ektrakurikuler. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini adalah Kekuatan Otot Tungkai yang dilambangkan X sebagai variabel bebas Sedangkan Keterampilan Shooting dilambangkan Y sebagai variabel terikat.

Tabel : Uji *liliefors* Data Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas XI Jurusan TITL 1 Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Putra Siswa SMKN 5 Pekanbaru

No Responden	Xi	Fi	Zi	F(zi)	S(zi)	$ F(z) - S(z) $
1	136	1	-0.42	0.3372	0.042	-0.269
2	127	1	-0.72	0.2358	0.400	-0.164
3	133	1	-0.52	0.3015	0.333	-0.032
4	255	1	3.51	0.0002	0.167	-0.166
5	134	1	-0.49	0.3121	0.208	0.104
6	144	1	-0.17	0.4325	0.300	0.133
7	169	1	0.66	0.2546	0.292	-0.037
8	112	1	-1.22	0.1112	0.333	-0.222
9	130	1	-0.64	0.2611	0.375	-0.114
10	135	1	-0.45	0.3264	0.417	-0.090
11	155	1	0.19	0.4247	0.458	-0.034
12	126	1	-0.75	0.2266	0.500	-0.273
13	167	1	0.61	0.2709	0.542	-0.271
14	156	1	0.23	0.4090	0.583	-0.174
15	168	1	0.62	0.2676	0.625	-0.357
16	175	1	0.89	0.1867	0.667	-0.480
17	164	1	0.49	0.3121	0.708	-0.396
18	149	1	-0.01	0.4960	0.750	-0.254
19	146	1	-0.11	0.4562	0.792	-0.335
20	178	1	0.97	0.1660	0.833	-0.667
21	113	1	-1.19	0.1170	0.875	-0.758
22	161	1	0.39	0.3483	0.917	-0.568
23	113	1	-1.20	0.1151	0.958	-0.843
24	128	1	-0.69	0.2451	1.000	-0.755
Jumlah	3568					
Mean	148.68				Lo max =	0.133
Stdev	30.11				L tabel =	0.190

Tabel : Uji *liliefors* Data Keterampilan *Shooting* Ke Gawang Siswa Kelas XI Jurusan TITL 1 Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Putra Siswa SMKN 5 Pekanbaru

No Responden	Yi	Fi	Zi	F(zi)	S(zi)	$ F(z) - S(z) $
1	58	1	0.77	0.2206	0.042	0.179
2	37	1	-1.26	0.1038	0.083	0.020
3	39	1	-1.14	0.1271	0.125	0.002
4	39	1	-1.08	0.1401	0.167	-0.027
5	39	1	-1.08	0.1401	0.208	-0.068
6	40	1	-1.02	0.1539	0.250	-0.096
7	40	1	-0.96	0.1685	0.292	-0.123
8	45	1	-0.53	0.2981	0.333	-0.035
9	60	1	1.01	0.1562	0.375	-0.219
10	45	1	-0.46	0.3228	0.417	-0.094
11	48	1	-0.16	0.4364	0.458	-0.022
12	64	1	1.44	0.0749	0.500	-0.425
13	64	1	1.38	0.0838	0.542	-0.458
14	51	1	0.09	0.4641	0.583	-0.119
15	51	1	0.09	0.4641	0.625	-0.161
16	51	1	0.09	0.4641	0.667	-0.203
17	53	1	0.27	0.3936	0.708	-0.315
18	55	1	0.52	0.3015	0.750	-0.449
19	61	1	1.14	0.1271	0.792	-0.665
20	61	1	1.14	0.1271	0.833	-0.706
21	61	1	1.14	0.1271	0.875	-0.748
22	37	1	-1.33	0.0918	0.917	-0.825
23	63	1	1.32	0.0934	0.958	-0.865
24	36	1	-1.39	0.0823	1.000	-0.918
Jumlah	1200					
Mean	50					
Stdev	10					
					Lo max =	0.179
					L tabel =	0.190

Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan.

Hipotesis Tersembunyi : Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai (X) yang disignifikasikan dengan keterampilan shooting pada permainan sepakbola (Y).

Selanjutnya untuk menguji keberartian korelasi antara variabel XI dan variabel Y maka dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Kriteria pengujian diterima Ho jika t hitung lebih besar dari t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2,44$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 24 - 2 = 22$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,717. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $2,44 > 1,717$. Dengan kata lain t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu

Ho : Tidak Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru.

Ha : Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru.

Kesimpulan :“Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru” diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $\hat{Y} = 27,23 + 0,15X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar 0,15 diikuti pula oleh variabel Y sebesar 27,23. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 5,94. Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) (1,24) = 4,30$ atau $5,94 > 4,30$. Hal ini berarti F hitung $>$ F tabel, artinya Ho ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru adalah 0,461. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru

IV.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola dapat $r = 0,461$ termasuk kategori sedang. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 2,44$ sedangkan $t_{tabel} = 1,717$. Jadi $t_{hitung} = 2,44 > t_{tabel} = 1,717$. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa kelas XI jurusan TITL 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMKN 5 Pekanbaru dengan kategori cukup karena $r = 0,461$.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis perlu memberikan beberapa saran kepada para guru dalam mengajar cabang olahraga sepak bola yaitu sebagai berikut:

1. Bagi para guru hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai sehingga pemberian materi dapat berdaya guna.
2. Guru harus berusaha meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola dengan memperbanyak frekuensi latihan yang meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifudin. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bompa TO, 1993. *periodization of strength*, Toronto: Veritas publishing Inc.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Ismaryati, (2008), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta.
- Luxbacher Joe, (2007). *Taktik dan Teknik Bermain Sepakbola*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta
- Muhajir, (2006), *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT. Ghalia Indonesia. Printing. Bandung.
- Mielke Danny, (2007), *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya
- Nurhasan, (2001), *Tes Dan Pengukuran*, Direktorat Jedral Olahraga. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sajoto, (1995). *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito
- Soekatamsi, 1997, *Permainan Besar I Sepakbola*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Witarsa, Wita. (2002). *Latihan Kondisi Fisik*. Penataran Wasit dan Latihan Panahan Sejava Barat. Bandung.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press.