



Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Permainan Sepak Bola

The Relationship between Leg Muscle Power and Shooting Ability in Football Games

La Ode Muhammad Zul Faat^{1*}, La Sawali², Heriansyah³

¹ Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: Laodemuhammadzulfaat@gmail.com

² Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: sawalila@gmail.com

³ Universitas Halu oleo, Indonesia, email: Hery.uho99@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Leg Muscle Power, Shooting, Soccer.

Kata Kunci:

Power, Otot Tungkai, Shooting, Sepak Bola.

Abstract

The objective of this study is to establish a connection between the strength of leg muscles and the proficiency in shooting the ball during soccer matches. Correlational data collection methods, including tests and measurements, were employed in this research. The study's population encompassed the entire student body, consisting of 258 male students and 282 female students. Purposive sampling, based on considerations such as gender and football proficiency, was employed to select the sample. From the initial 258 students, 35 met the criteria as football players, forming the final sample for this study. The variables under investigation in this research are the independent variable, representing leg muscle power, and the dependent variable, indicating ball shooting ability. The outcomes of the hypothesis testing indicate a significant correlation between leg muscle strength and ball shooting ability, falling within the category of moderate correlation. The correlation coefficient (r_{xy}) was found to be 0.599, with a significance level of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (r^2) is calculated at 0.358, indicating that 35.8% of the variance in ball shooting ability in soccer games can be attributed to leg muscle power.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan menembak bola dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini melibatkan keseluruhan jumlah siswa, terdiri dari 258 siswa laki-laki dan 282 siswi perempuan. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana 35 siswa yang memenuhi kriteria sebagai pemain bola dipilih berdasarkan pertimbangan jenis kelamin dan keahlian bermain bola dari total 258 siswa. Variabel yang diteliti melibatkan variabel bebas, yaitu kekuatan otot tungkai, dan variabel terikat, yaitu kemampuan menembak bola. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menembak bola, dan korelasinya dapat dikategorikan sebagai korelasi sedang. Nilai r_{xy} sebesar 0,599 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, serta koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,358 atau 35,8%, menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 35,8% terhadap kemampuan menembak bola dalam permainan sepak bola.

PENDAHULUAN

Menurut (Mustafa, P. S. 2022) Pendidikan memiliki peran krusial dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia di planet ini. Menurut (Jayul, A., & Irwanto, E. 2020) pendidikan jasmani adalah sebuah bentuk pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan fisik, dengan tujuan untuk memajukan kebugaran tubuh, mengasah keterampilan motorik, membentuk sikap fair play, meningkatkan intelegensi atau kecerdasan emosional, menyampaikan ilmu, dan mendorong gaya hidup yang sehat dan aktif. Menurut (Kuntjoro, 2020) Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan aspek fisik dan mental dengan tujuan demi menjaga kesehatan seseorang.

Menurut (Sukad iyanto & Susila, L. 2021) *Power* merupakan elemen biometrik yang signifikan dalam aktivitas olahraga karena kemampuan daya ledak akan mempengaruhi tinggi lompatan, jarak tolakan, dan kecepatan berlari seseorang. Menurut (Daryono, D., Kumbara, H., & Destiawan, D.) *Power* otot tungkai merupakan kombinasi hubungan antara laju puncak dan daya puncak yang diperlukan oleh masing-masing individu atau atlet dalam konteks pekerjaan fisik. Menurut (Pratomo, C., & Gumantan, A. 2020) daya otot pada kaki adalah kapasitas otot untuk bekerja secara optimal dengan tingkat kecepatan kontraksi yang tinggi, memungkinkan otot untuk menangani beban atau resistensi menggunakan efisien dan cepat.

Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh (Al Hafizh, E & Setiadi 2022) Terdiri dari beberapa komponen: (1). *Muskulus tibialis anterior*, yang berperan dalam mengangkat bagian tengah tepi kaki dan menekuk kaki. (2). *Muskulus ekstensor talangus longus*, yang bertugas memanjangkan jari telunjuk, tengah, manis, dan kelingking. (3). Otot pada ibu jari kaki, yang memiliki fungsi memanjangkan ibu jari kaki. (4). *Tendo arkiles*, yang berfungsi dalam memanjangkan kaki pada sendi, melengkungkan tumit dan melengkungkan tungkai bagian di bagian bawah lutut. (5). *Muskulus falangus longus*, yang berperan dalam melengkungkan empul kaki. (6). *Muskulus tibialis posterior*, yang dapat melengkungkan kaki pada sendi pada tumit dan menyebabkan bagian bawah kaki tertarik ke dalam. (7). *Muskulus ekstensor falangus 1-5*, yang berfungsi meluruskan jari kaki.

Beberapa pendapat ahli dalam (Bafirman, 2018) yang menyatakan arti daya ledak, yaitu: (1) Menurut Irawadi, daya ledak otot didefinisikan sebagai keahlian individu untuk menggerakkan badan atau komponennya dengan kekuatan yang tinggi dan kecepatan yang cepat. (2) Mylsidayu menyatakan bahwa kekuatan daya ledak otot melibatkan daya dan kecepatan yang bersinergi dalam menjalankan suatu gerakan. (3) Ismaryati mengklasifikasikan *power* menjadi siklis dan asiklis, dengan perbedaan klasifikasi ini dinilai berdasarkan kecocokan gerakan atau keterampilan bergerak. yang dilakukan. (4) Menurut Jansen, daya ledak otot mencakup semua gerakan yang bersifat eksplosif secara langsung bergantung pada kekuatan otot. (5) Annarino menjelaskan bahwa daya ledak otot mencakup daya dan laju pemendekan otot yang dinamis, terjadi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. (6) Pendapat Bomba menyampaikan bahwa kekuatan adalah hasil dari kombinasi daya puncak dan kecepatan puncak.

Perkembangan Permainan awal perkembangan sepak bola di Indonesia terjadi pada tahun 1914., ketika negara masih berada di bawah penjajahan Hindia Belanda. Pada awalnya, permainan ini hanya dikenal dan diminati oleh masyarakat Belanda, tetapi seiring berjalannya waktu, sepak bola mulai dimainkan oleh anak-anak sekolah di Indonesia. Sejak saat itu, popularitas sepak bola terus berkembang dengan cepat, menyebar ke berbagai daerah di Indonesia. Pada 19 April 1931, terbentuk PSSI di Daerah Istimewa Yogyakarta, menandai awal dari sejarah olahraga sepak bola di Indonesia. (Hasanuddin, M. I. 2023).

Aktivitas sepak bola adalah suatu jenis aktivitas olahraga yang melibatkan dua tim, di mana setiap tim memiliki 11 orang pemain, termasuk seorang kiper. Lapangan sepak bola memiliki dimensi standar dengan panjang 110 meter dan lebar 70 meter. Pada lapangan tersebut terdapat dua gawang yang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. (Supriyadi et al, 2022).

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan tim di mana kerjasama tim yang efektif menjadi kunci. Guna mencapai kolaborasi yang efektif, setiap pemain perlu memahami atau memiliki penguasaan atas berbagai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola. Hal ini memungkinkan mereka untuk memanfaatkan semua bagian dan aspek permainan, memainkan bola dengan cepat, tepat, dan cermat, serta beradaptasi dengan berbagai posisi dan situasi di lapangan. (Zulwandi et al, 2021).



(Indarto & Utomo, 2021) Untuk mencapai performa yang optimal saat bermain sepak bola, penting untuk mempelajari keterampilan dasar dalam bermain sepak bola. Sejumlah keterampilan mendasar hal-hal yang perlu dipahami atau dikuasai melibatkan keterampilan seperti *passing* (mengoper bola), *control* (menahan bola), *dribbling* (membawa bola), *shooting* (menyepak atau melakukan tendangan ke arah arah gawang musuh), *heading* (memantulkan bola dengan kepala), *intercepting* (mengambil bola), *sliding tackle* (membersihkan bola), *throw in* (lemparan masuk), *goalkeeping* (menerima bola), dan *juggling* (memegang bola untuk melatih keterampilan mengendalikan bola).

(Amizi et al, 2023) *Shooting* merujuk pada tindakan melakukan tendangan pada bola menggunakan kekuatan untuk meraih skor atau mencetak poin. Teknik *shooting* merupakan satu dari keterampilan dasar yang memiliki signifikansi besar, karena jumlah gol yang dicetak memiliki peran kunci dalam menentukan pemenang suatu pertandingan. Hasil dari tindakan *shooting* dapat berdampak langsung pada hasil akhir pertandingan. (Rafiantoni, S. R., & Dinata, W. W. 2020) mengatakan bahwa keterampilan *shooting* merupakan suatu kemampuan yang esensial bagi pemain sepak bola. Tanpa adanya memiliki keterampilan menembak tersebut, tujuan dalam mencapai kelangsungan permainan sepak bola sesuai harapan.

Berikut beberapa cara menendang (*shooting*) menurut (Dinata & Rahmat Agung W, 2022) akan diuraikan sebagai berikut: (1) Melakukan tendangan dengan menggunakan bagian belakang kaki, tendangan *shooting* ini umumnya diterapkan dari sejauh yang cukup jauh dengan memberikan kekuatan maksimal menuju gawang lawan. (2) Melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, umumnya teknik ini tidak menghasilkan jangkauan yang terlalu jauh. (3) Melakukan tendangan menggunakan kaki bagian luar, secara umum teknik ini jarang digunakan untuk menembak bola dari jarak jauh, lebih sering digunakan pada jarak menengah.

(Setiawan & Ridwan, 2020) mengungkapkan bahwa keadaan tubuh adalah keseluruhan atau kesatuan integral dari elemen-elemen yang tidak bisa dibedakan dan harus ditingkatkan dan dijaga secara bersamaan. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik, semua elemen tersebut perlu diperhatikan dan diperluas atau ditingkatkan secara serentak.

(Prayoga, A. S et al, 2021) menjelaskan bahwa seorang olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang optimal untuk meraih prestasi, dengan setiap komponennya berada dalam kategori baik atau bahkan baik sekali. Pada dasarnya, semua aspek harus dikelola dan dikembangkan secara seimbang guna mencapai hasil yang optimal. Ini berarti bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan kondisi fisik, semua komponen tersebut perlu dikembangkan, meskipun bisa dengan menetapkan prioritas tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengenali atau mengidentifikasi korelasi korelasi antara kekuatan otot pada kaki dan keterampilan *shooting* dalam laga sepak bola di SMA Negeri 1 Kabawo. Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan landasan teoritis yang ditemukan dalam literatur, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *shooting* dalam olahraga sepak bola di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kabawo.

METODE

Metodologi studi yang diterapkan merupakan cara penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan rancangan atau desain korelasional. Peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara kekuatan pada otot kaki dan potensi melakukan tendangan dalam olahraga sepak

bola di SMA Negeri 1 Kabawo. Fokus studi ini adalah menganalisis korelasi antara faktor independen, seperti kekuatan otot kaki, dan faktor dependen, yaitu kemampuan *shooting* pada siswa.

Berdasarkan (Lenaini, I. 2021) *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel non-acak di mana peneliti sengaja memilih sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian, dengan memastikan bahwa sampel tersebut mencakup contoh yang relevan untuk menanggapi kasus penelitian. Dalam studi ini, Pendekatan pemilihan sampel dilaksanakan melalui penggunaan *purposive sampling*. di mana 258 siswa dipilih berdasarkan pertimbangan jenis kelamin dan kemampuan bermain bola. Kemudian, sampel tersebut diacak, dan yang memenuhi kriteria sebagai pemain bola adalah jumlah sebanyak 35 orang, dengan demikian, jumlah sampel menjadi sesuai untuk tujuan penelitian ini adalah 35 siswa. Dalam menganalisis data, studi ini mengaplikasikan teknik analisis korelasi. Sebelum itu melakukan sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji prasyarat analisis yang melibatkan pengujian normalitas dan pemeriksaan linearitas. Evaluasi data dijalankan dengan pemanfaatan metode korelasi *Pearson product moment*, yang ditandai dengan simbol "r". Menurut Purba & Mardaus (2022), data korelasi *Pearson product moment* adalah data yang tersedia telah sesuai dengan uji asumsi klasik seperti normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, atau korelasi.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas

Kriteria digunakan sebagai menentukan adakah suatu data bersifat apakah berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan perangkat lunak komputer Menggunakan SPSS 21 untuk melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel sampel tunggal. Apabila nilai signifikansi asimptotik (*2-tailed*) lebih tinggi dari tingkat signifikansi alfa 0,05, maka data dianggap normal. Sebaliknya, Jika nilai signifikansi asimptotik (*2-tailed*) lebih rendah dari tingkat signifikansi alfa 0,05, maka data dianggap tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Normalitas (Tabel *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test*).

Variabel	<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	<i>Alfa</i>	Keterangan
<i>Power</i> otot tungkai	0,152	0,05	Normal
Kemampuan <i>Shooting</i>	0,475	0.05	Normal

Berdasarkan informasi dalam tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai *asymp. sig (2-tailed)* untuk *power* otot tungkai adalah 0,152, dan untuk kemampuan *shooting* adalah 0,475. Karena nilai-nilai ini melebihi tingkat signifikansi alfa sebesar 0,05, dapat diinterpretasikan bahwa informasi distribusi normal untuk kedua variabel X dan Y (*power* otot tungkai dan kemampuan *shooting*).

Uji linearitas

Pengujian linearitas dipergunakan menentukan apakah keterkaitan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier atau tidak. Kriteria untuk menguji linearitas menggunakan perangkat lunak komputer Memanfaatkan SPSS 21 dengan menggunakan tabel analisis varians (*ANOVA*), di mana jika nilai sig (*deviation from linearity*) lebih besar dari tingkat signifikansi alfa sebesar 0,05, maka dapat dianggap bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Sebaliknya, jika nilai sig (*deviation from linearity*) lebih kecil dari tingkat signifikansi alfa 0,05, maka dapat diartikan bahwa korelasi antara variabel



independen dan variabel dependen adalah tidak linear. Data uji linearitas bisa ditemukan di dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Keberlanjutan Linear (*Anova Table*).

Variabel	Significant	Alfa	Keterangan
Power otot tungkai dengan kemampuan Shooting	0,146	0,05	Linear

Dari data yang tercantum dalam tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa Pengujian linearitas mengindikasikan bahwa nilai sig. (*deviation from linearity*) dengan jumlah 0,146. Karena angka ini lebih besar dari tingkat signifikansi alpha 0,05, bisa diinterpretasikan bahwa korelasi antara kekuatan otot kaki dan keterampilan shooting bersifat linear.

Uji Korelasi

Mengadakan uji korelasi bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot pada bagian tungkai dan kemampuan shooting dalam permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Kabawo. Analisis ini menggunakan uji korelasi, dengan menggunakan program komputer SPSS 21 dan metode uji korelasi *product moment*. Jika nilai sig. (*deviation from linearity*) lebih besar dari tingkat signifikansi alfa = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, apabila nilai sig. (*deviation from linearity*) lebih kecil dari tingkat signifikansi alfa = 0,05, Sehingga bisa diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji korelasi dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Hubungan Kekuatan Otot Tungkai (X) dan Keterampilan Shooting (Y) (*Product Moment*).

Jenis Korelasi	R Hitung	Sig 0,05	R Squared (Koefisien Determinasi)	Keterangan
X - Y	0,599	0,000	0,358	Signifikan

Dari tabel yang tertera di atas, dapat disimpulkan bahwasanya koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dan kemampuan shooting (*rx_{xy}*) adalah sebesar 0,599. Nilai *rx_{xy}* ini kemudian jika dibandingkan dengan nilai korelasi pada tingkat signifikansi 0,000 < 0,05, yang menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan ketrampilan shooting. Selain itu, tingkat penentuan antara kedua variabel. (*r²*) adalah sebesar 0,358, yang dapat diartikan bahwa sekitar 35,8% dari variabilitas kemampuan shooting dapat dijelaskan oleh kekuatan otot tungkai.

Pembahasan

Maksud dari studi ini ialah memahami keterkaitan antara daya otot pada bagian kaki dan kemampuan shooting ketika bermain sepak bola di SMA Negeri 1 Kabawo. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan desain korelasional, dan uji korelasi *product moment* digunakan untuk analisis. Siswa yang menjadi sampel penelitian berjumlah 35 orang dan dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling* Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi (*rx_{xy}*) memiliki nilai sebesar 0,599 dengan taraf signifikansi 0,000 < 0,05, dan koefisien determinasi (*r²*) sebesar 0,358 atau 35,8%. Dari peta korelasi, hubungan antara kedua variabel dikategorikan sebagai korelasi sedang. Koefisien korelasi positif 0,599 mengindikasikan bahwa

semakin tinggi kekuatan otot tungkai seseorang, semakin unggul keterampilan *shooting* nya. Berdasarkan nilai koefisien determinasi, diperoleh bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 35,8% terhadap kemampuan *shooting*, sedangkan 64,2% sisanya terpengaruh oleh berbagai faktor kondisi fisik lainnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sarwaki, 2021) Jumlah populasi yang terlibat dalam penelitian ini mencapai 58 orang, dengan penerapan pendekatan pengambilan sampel memanfaatkan metode *cluster sampling*. Instrumen pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan *standing broad jump* dan tes *shooting* dalam permainan sepak bola. Setelah analisis, ditemukan bahwa korelasi antara variabel tersebut sebesar 0,472. Angka ini termasuk dalam kategori korelasi sedang, berada di rentang antara 0,4 hingga 0,70. Nilai r tabel untuk sampel sejumlah 20 orang atau dengan derajat kebebasan (DF) sebanyak 18 adalah 0,444. Dengan demikian, nilai r hitung (0,472) melebihi nilai r tabel (0,444).

Dalam konteks uji t, nilai t hitung mencapai 2,27, sementara angka t pada tabel adalah 2,10. Oleh karena itu, Dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kekuatan pendorong otot tungkai dan keterampilan menembak dalam olahraga sepak bola para pemain SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru, sejalan dengan temuan dalam studi ini. Perbedaan yang mencolok Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian. Penelitian ini melibatkan siswa SMA Negeri 1 Kabawo dan menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,599, sedangkan penelitian pada Akademi Sepak Bola SSB UIR Pekanbaru mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,472, tetapi tetap menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan ketrampilan menembak dalam olahraga sepak bola. (Sarwaki, 2021).

KESIMPULAN

Dari evaluasi data yang telah dijalankan, dapat disimpulkan bahwa studi ini mengindikasikan keberadaan korelasi yang signifikan hubungan antara kekuatan otot kaki dan keterampilan *shooting* dalam olahraga sepak bola di SMA Negeri 1 Kabawo. Ini dapat diamati melalui nilai korelasi koefisien (r_{xy}) sebesar 0,599, dengan tingkat yang signifikansi $0,000 < 0,05$, dan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,358 atau 35,8%. Menurut peta korelasi, hubungan antara kedua variabel termasuk dalam hubungan yang sedang dalam kategori korelasi, dengan nilai koefisien korelasi 0,599 yang menunjukkan korelasi positif. Artinya, semakin tinggi kekuatan otot tungkai seseorang, semakin unggul juga ketrampilannya *shooting* nya. Analisis sumbangan kekuatan otot kaki pada keterampilan *shooting* dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,358, yang mengindikasikan bahwa kekuatan otot di bagian kaki memberikan kontribusi sebanyak 35,8% terhadap keterampilan *shooting*, sementara 64,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh pujian hanya untuk Allah yang maha pemurah dan sang pemurah. Peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. dengan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kekuatan, kesabaran, ketabahan, kemudahan, dan petunjuk-Nya yang telah memungkinkan peneliti untuk menyelesaikan skripsi berjudul "Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA Negeri 1 Kabawo."

Peneliti juga ingin mengkomunikasikan penghargaan dan ekspresi terima kasih yang tulus disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, atau arahan dan motivasi. Melalui kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. La Sawali S.Pd., M.Kes, sebagai Pembimbing satu, dan kepada



Bapak Heriansyah, S.Pd. M.Pd., AIFO-P selaku pembimbing kedua. Keduanya telah memberikan banyak bantuan dan petunjuk sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Ekspresi rasa terima kasih juga diungkapkan kepada kedua orang tua peneliti, Ayah La Ode Opa dan Ibu Wa Ode Yanti, serta kepada saudari peneliti Wa Ode Nur Fadilah. Mereka senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dorongan, dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafizh, E. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Tapung Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/9240>
- Amizi, R. M., Zainur, Z., & AF, O. F. (2023). *Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 25856-2586.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/10755>
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Daryono, D., Kumbara, H., & Destiawan, D. (2021). Bentuk dan Penyajian Latihan *Power Otot Tungkai* Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di Sma Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 22-36.
DOI: <https://doi.org/10.37753/bina%20edukasi.v1i1.157>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227-235.
DOI: <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69-77.
DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan *Snowball Sampling*. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
DOI: <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). *Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Penalty*. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
DOI: <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Prayoga, A. S., & Wahyudi, A. N. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Ibvos Tahun 2021. *Journal Active of Sports*, 1(1), 10-18.

<https://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS/article/view/286>

- Purba, D., & Purba, M. (2022). Aplikasi Analisis Korelasi dan Regresi menggunakan Pearson Product Moment dan Simple Linear Regression. *Citra Sains Teknologi*, 1(2), 97-103.
DOI: <https://doi.org/10.2421/cisat.v1i2.54>
- Rafiantoni, S. R., & Dinata, W. W. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Gerak Shooting Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bariti Kota Padang Panjang. *Jurnal Stamina*, 3(12), 854-864.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/698>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel>
- Sarwaki, S. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Pemain UIR Soccer School Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/7982>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Long Passing Club Sepak Bola SM Musirawas. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(1), 13-19.
DOI: <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5195>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
DOI: <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.
DOI: <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Wibowo, R. A. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Ssb Bina Bakat (Doctoral dissertation, U).
<http://repository.uir.ac.id/id/eprint/9260>
- Zubaidi, Z., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1), 39-48.
DOI: <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i1.5>