

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT
TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
ATLET SEPAK BOLA SMA N 3 BENGKULU SELATAN**

Oleh
M. Taheri Akhbar
Universitas PGRI Palembang
herideta@gmail.com

Article History

Received : Januari 2017
Accepted : Februari 2017
Published : Maret 2017

Keywords

*Flexibility waist, leg
muscle power
explosive, shooting
accuracy soccer*

Abstract

This study aims to determine contribution of flexibility waist and leg muscle power explosive to the shooting accuracy soccer athletes SMA N 3 South Bengkulu. This study uses correlation method where the data obtained from the field is transformed into numbers so do statistical calculations. The study population was a high school student N 3 South Bengkulu incorporated in extracurricular activities with the number of students 58 people. Samples were taken by using purposive sampling with a sampling of 25 people. Data collected by the waist with a flexibility test flexiometer tool, explosive power leg muscle premises standing broad jump test. And the accuracy of target shooting with a soccer test. The data collected was analyzed by correlation. The result showed that flexibility waist contributed 32,8% to shooting accuracy, leg muscle power explosive contributed 24,6% to shooting accuracy, flexibility waist and leg muscle power explosive contributed 57,4% to shooting accuracy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dan explosive power otot tungkai terhadap akurasi shooting atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dimana data-data yang diperoleh dari lapangan ditransformasikan ke dalam angka-angka sehingga dapat dilakukan perhitungan statistik. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Bengkulu Selatan yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler berjumlah siswa 58 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan test kelentukan pinggang dengan alat

flexiometer, *explosive power* otot tungkai dengan tes *standing broad jump*. Dan akurasi *shooting* dengan tes sepak sasaran. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode korelasi. Hasil analisis penelitian membuktikan terdapat kontribusi kelentukan pinggang (X_1) terhadap akurasi *shooting* (Y), sebesar 32,8%, terdapat kontribusi *eksplosive power* otot tungkai (X_2) terhadap akurasi *shooting* (Y) sebesar 24,6%, terdapat kontribusi kelentukan pinggang (X_1) dan *eksplosive power* otot tungkai (X_2) secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* (Y) Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, sebesar 57,4%.

A. Pendahuluan

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama dikalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepak bola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering diselenggarakan.

Dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Disamping penguasaan

teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik yang baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat teknik dasar sepak bola yaitu: 1) gerakan teknik tanpa bola: lari, melompat, tackling. 2) Gerakan teknik dengan bola: *shooting, passing dan control, dribbling, crossing, long passing dan heading*.

Terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola adalah *shooting*. Untuk memperoleh *shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang akurat. Kelentukan

pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *shooting* dengan membungkukan badan karena keberhasilan suatu tekik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan *explosive power* otot tungkai sangat menentukan akurasi *shooting* seorang atlet sepak bola, dimana *power* saat melakukan tendangan ke gawang, jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepak bola untuk memperoleh akurasi *shooting* yang maksimal.

SMA N 3 Bengkulu Selatan sebagai salah satu wadah pembinaan sepak bola di Kabupaten Bengkulu Selatan, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepak bola. hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dan materi sepak bola dalam mata pelajaran penjas. Di Bengkulu Selatan tiap tahunnya diadakan kompetisi atau kejuaraan antar SMA se Kabupaten Bengkulu Selatan yang di adakan oleh pemerintah kabupaten Bengkulu Selatan yang dinamakan Bupati Cup. Bupati cup sudah diselenggarakan sebanyak 8 kali. Pada Bupati Cup ke 8 bulan Januari 2009 kemarin SMA N 3 Bengkulu Selatan

mengalami penurunan prestasi yang cukup memperhatikan karena tidak mendapatkan gelar juara sama sekali, tragisnya tim sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan tersisih pada babak penyisihan pertama.

Menurutnya prestasi tim sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *explosive power* otot tungkai para atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dan diperkuat oleh penjelasan guru/pelatih, yaitu bapak Okta Wirawansyah S.Pd bahwa atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan masih belum maksimal dalam melakukan *shooting* ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya *shooting* ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, disamping itu tendangan yang dilakukan oleh atlet SMA N 3 Bengkulu Selatan kurang akurat

atau tidak tepat sasaran, maksudnya *shooting* yang dilakukan oleh pemain jauh melenceng dari arah gawang dan waktu melakukan tendangan seorang atlet kurang mempunyai *power* sehingga mengakibatkan *shooting* yang dilakukan agak lambat dan tujuan yang akan dicapai untuk mencetak gol ke gawang lawan jauh dengan harapan.

Belum maksimalnya akurasi *shooting* ke gawang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya kelentukan pinggang, kurangnya *eksplosive power* otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, dan tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola sehingga mengakibatkan akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan masih rendah. Faktor itu adalah kelentukan pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai. Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang dimungkinkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu kelentukan pinggang

dan *eksplosive power* otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan dan melihat kontribusi dari kedua faktor, yaitu kelentukan pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian tentang, “Kontribusi kelentukan pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan”.

Istilah *shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan kegawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan. Akurasi *shooting* adalah keakuratan sebuah *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di *shooting* tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Ide dalam permainan sepak bola adalah berusaha untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin (Djezed, 1985). Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol (Luxbacher, 2001). Untuk mencetak gol pada gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan, akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Adanya tendangan ke gawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta adalah merupakan modal utama untuk meraih kemenangan, Cooper (1985) mengemukakan bahwa “Pada hakekatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan lahir apabila ada tendangan ke gawang”. Disamping itu, mencetak gol merupakan bagian yang terpenting dalam permainan sepak bola, dengan lahirnya gol maka semangat untuk bermain akan bertambah. *Shooting* bisa dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola, yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang adalah pusat bola.

sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang.

Witarsa, (1986) menyatakan “Teknik sepak bola yang penting dikuasai oleh pemain sepak bola adalah diantaranya menedang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundal bola dan gerak tipu”. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol. Kosentrasi bagi seorang pemain juga diperlukan dalam menciptakan gol.

Dalam pelaksanaan *shooting* ada beberapa bentuk keterampilan *shooting* (Luxbacher, 2001), yaitu tembakan *instep drive*, *full volley*, *side volley*, dan *banana kick*. Pada penelitian ini, peneliti akan membahas tentang *shooting instep drive*, dan *banana kick*.

Dapat dijelaskan disini bahwa hasil *shooting* yang akurat juga ditentukan oleh sarana dan prasarana seperti kondisi lapangan bola yang digunakan dan masih banyak faktor-faktor lain. Kondisi lapangan disini dapat menyebabkan hasil tendangan ke gawang tidak akurat jika kondisi lapangan tersebut tidak memenuhi

syarat atau dengan kata lain lapangan yang tidak datar, banyak batu-batu dan lain sebagainya. Sedangkan bola juga menentukan hasil tendangan ke gawang, jika bola yang digunakan tidak layak atau tidak memenuhi standar mutu maka tendangan ke gawang akan melenceng dari sasaran atau tidak akurat.

Kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas disebut dengan kelentukan atau sering disebut mobilitas dan merupakan komponen latihan yang sangat penting. Ini merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, sehingga dapat meningkatkan ketertudahan seseorang melakukan gerakan dengan cepat keberhasilan dalam melakukan gerakan tergantung dari gerakan itu sendiri Ozolin dalam Syahara, (2004). Menurut Bakhtiar (2008 :56), kelentukan atau (*flexibility*) biasanya dikatakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*Range Of Movement*).

Pengembangan kelentukan yang tidak cukup atau tidak ada cadangan, akan menjurus kepada berbagai macam

keterbatasan, dan menurut Pecti dalam Syahara (2004) akan membuat: a) Pembelajaran atau penyempurnaan berbagai macam gerakan akan dirusak, b) Atlet cenderung memperoleh cedera, c) pengembangan kekuatan, kecepatan dan koordinasi di pengaruhi secara negatif, d) Kualitas kinerja gerak dibatasi (apabila seorang individu memiliki kelentukan, keterampilan dapat dilakukan dengan cepat, energik, mudah dan ekspresif).

Dalam bermain sepak bola kesempatan untuk melakukan *shooting* dibatasi oleh ruang dan waktu yang sempit karena dalam penjagaan pemain lawan. Pada saat ruang tembak sempit dan pada saat pemain dalam kondisi tubuh diganggu oleh lawan, pemain juga harus tetap dapat melakukan *shooting*. Dengan tingkat kelentukan yang bagus tentu masih dapat melakukan gerakan *shooting* sesuai yang diharapkan.

Explosive power atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menedang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Beberapa ahli memberikan pendapat tentang *explosive power* atau daya ledak. Menurut sajoto (1995:58), “*Power* atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya“. Sementara menurut Bompa dalam Syafruddin (1996), *explosive power* adalah produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang cepat. Hal senada juga dikemukakan oleh Bafirman dkk (1999:56-57), “*Power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* dengan cepat “.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dijelaskan bahwa *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat.

B. Metode Penelitian

Populasi penelitian berpedoman dari Hadari dalam Kurniawan (2008), yang mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan,

gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Bengkulu Selatan yang tergabung dalam kegiatan *extrakurikuler* yang diadakan di sekolah dengan jumlah siswa 58 orang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *korelasional* yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sudjana (2005) mengemukakan bahwa “Penelitian korelasi merupakan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, besar tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi”. Adapun variabel bebasnya adalah kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah akurasi *shooting* ke gawang. Dengan adanya hubungan antar variabel dapat dilihat kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun macam tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi 1. Pengukuran kelentukan pinggang dengan tes *flexiometer* (Depdikbud, 1984). 2. Tes

eksplosive power otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* (Nurhasan, 1988) 3. Tes akurasi *shooting* (Arwandi, 1989).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan korelasi *product moment* dan korelasi *doolittle*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan tentang akurasi *shooting* didapat rentangan skor terendah 4 sampai tertinggi 13 dan nilai rata-rata sebesar 8,023 dan standar deviasi sebesar 2,833. Dari data yang di kumpulkan di lapangan mengenai kelentukan pinggang, diperoleh rentangan skor 16 terendah sampai 23 tertinggi dan standar deviasi sebesar 2,174.

Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan tentang *eksplosive power* otot tungkai didapat rentangan skor terendah 0.70 sampai tertinggi 2.30 dan nilai rata-rata sebesar 2.80 dan standar deviasi sebesar 0.1719. Uji normalitas variabel menggunakan uji kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil lengkap dapat dilihat pada tabel sebagai

berikut:

Tabel 1.
Uji Normalitas Variabel

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | | |
|--------------------------------------|--------------------|-------|--------|
| | Statistic | Sig. | Ket. |
| Kelentukan Pinggang | 0,841 | 0.480 | Normal |
| <i>Eksplasive power</i> otot tungkai | 0,852 | 0.463 | Normal |
| Akurasi <i>shooting</i> | 0,746 | 0.634 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data kelentukan pinggang, *eksplosive power* dan *shooting* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Analisis Korelasi

a. Inter korelasi

- 1) Hubungan antara kelentukan pinggang (X_1) terhadap akurasi *shooting* (Y) setelah dianalisis dengan korelasi *product moment* di peroleh 0,64.
- 2) Hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai (X_2) terhadap akurasi *shooting* (Y) setelah dianalisis dengan korelasi *product moment* di peroleh nilai 0,60.
- 3) Hubungan antara kelentukan pinggang (X_1) dengan *eksplosive power* otot tungkai (X_2) setelah dianalisis dengan korelasi *product moment* di peroleh nilai 0,31.

b. Korelasi ganda

- 1) Setelah dianalisis dengan korelasi *doolittle* maka koefisien korelasi kelentukan pinggang (X_1) dan *explosive power* otot tungkai (X_2) terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,75.
- 2) Dari hasil korelasi *doolittle* di peroleh kontribusi sebagai berikut: X_1 terhadap $Y = 32,8\%$, X_2 terhadap $Y = 24,6\%$, X_1 dan X_2 terhadap $Y = 57,4\%$

Uji Hipotesis

- a) Hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Setelah dianalisis dengan menggunakan korelasi *doolittle* maka kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 32,8% terhadap akurasi *shooting*. Dengan demikian hipotesis yang di ajukan di terima.
- b) Hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Setelah dianalisis dengan perhitungan

dengan menggunakan korelasi *doolittle* maka *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 24,6% terhadap akurasi *shooting*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan di terima.

- c) Hipotesis yang di ajukan adalah terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi shooting atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Setelah dianalisis dengan korelasi *doolittle* maka kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 57,4% terhadap akurasi *shooting*. Dengan demikian hipotesis yang di ajukan di terima.

2. Pembahasan

a. Terdapat Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi Shooting

Melihat kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting*, terlihat adanya kontribusi antara kedua variabel tersebut. Diterimanya hipotesis kerja yang menyatakan terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting*. Maka dapat dikatakan bahwa

kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 32,8% terhadap akurasi *shooting*. Menurut Masrun (1994) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain: 1) usia dan jenis kelamin, 2) tingkat aktivitas tubuh, 3) kondisi dan waktu, 4) struktur jaringan lunak, 5) temperatur tubuh dan organ, 6) kelelahan dan emosional.

Sementara itu kelentukan juga dapat terjadi dikarenakan ada faktor-faktor penentunya seperti: 1) Elastisitas dari otot, ligamentum, tendo dan kapsul, 2) luas sempitnya ruang gerak sendi (ROM), 3) Tonus dari otot, tendo, ligmentum dan capsula, 4) tergantung dari derajat panas semangat, 6) kualitas tulang-tulang yang membentuk persendian, 7) faktor umur dan jenis kelamin (Maidarman, 2009).

Dari penjelasan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin bagus kelentukan pinggang seseorang maka akan semakin bagus pula akurasi *shooting* yang dilakukan, hal ini sesuai dengan teori di atas mengatakan ada banyak faktor yang mempengaruhi kelentukan jadi untuk itu apabila faktor-faktor tersebut terpenuhi maka kelentukan seseorang akan bagus dan tingkat

keakuratan di dalam melakukan *shooting* ke gawang lawan akan terarah.

b. Terdapat Kontribusi *Eksplosive Power Otot Tungkai* dengan Akurasi *Shooting*

Diterimanya hipotesis kerja yang menyatakan terdapat kontribusi *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting*, dimana *eksplosive power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 24,6% terhadap akurasi *shooting*. Menurut Sajoto (1995:58) menyatakan “*power* atau muscular *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Sementara menurut Bompa dalam Syafruddin (1996), *eksplosive power* adalah produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang cepat.

Dari penjelasan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin bagus *eksplosive power* otot tungkai seseorang maka akan semakin baik akurasi *shooting*, pernyataan ini sesuai dengan teori di atas menyatakan bahwa dengan *power* yang baik maka kemampuan

seseorang untuk melakukan beban maksimum semakin baik.

c. Terdapat Kontribusi Kelentukan dan Explosive Power Otot Tungkai Secara Bersama-sama terhadap Akurasi Shooting

Adanya kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*, maka hipotesis kerja yang berbunyi terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*. Besarnya kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* sebesar 57,4%.

Akurasi *shooting* adalah keakuratan sebuah *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di *shooting* tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Maka dari itu akurasi *shooting* tidak dapat dilakukan dengan baik tanpa ada kontribusi dari kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Besarnya kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 32,8%.
- b. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 24,6%.
- c. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 57,4%.

2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan akurasi *shooting*, yaitu:

- a. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan akurasi *shooting*.
- b. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai.
- c. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan akurasi *shooting*.

Daftar Pustaka

Bachtiar, Syahril. 2008. *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Padang:

FIK UNP.

Cooper, Wiel. 1985. *Sepak Bola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. PT Gramedia: Jakarta.

Djezed, Zulfar dkk. 1985. *Buku Pembelajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP Padang.

Luxbacher, Joseph. 2001. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Masrun. 1994. *Perbandingan Pengaruh Kombinasi Latihan Kelenturan Aktif dan Sprint Training dengan Kombinasi Latihan Kelenturan terhadap Lari 100 Meter*. Surabaya: UNAIR Surabaya.

Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.

Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.

Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pembangunan*. Padang: FIK UNP.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3. 2005. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi* pasal 27 ayat: 4. PT. Sinar Grafika.

Witarsa, Aang. 1986. *Pembinaan Pemain Sepakbola*. Padang: IKIP Padang.