

TINGKAT KONSENTRASI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* SEPAK BOLA

CONCENTRATION LEVEL AND LIMB MUSCLE POWER ON THE ACCURACY OF FOOTBALL SHOOTING

^{1*}Adi Imam Sarifudin, ²Khoiril Anam, ³Heny Setyawati, ⁴Dhias Fajar Widya Permana, ⁵Siti Baitul Mukarromah

^{1*,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Kontak koresponden: adimam118@gmail.com

ABSTRAK

Shooting menjadi teknik yang paling berpengaruh dalam Sepak bola karena kemenangan tim diperoleh dari *shooting* yang menghasilkan poin. *Shooting* dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, serta psikologis yang menghasilkan tembakan yang kuat dan tendangan yang akurat. Kuatnya tendangan salah satunya dapat dilihat dengan seberapa kuat *power* otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Begitu juga dengan keakuratan *shooting*, kemampuan konsentrasi pemain mampu mempengaruhi keakuratan sebuah tendangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* Sepak bola pada siswa *Academy* R19 Kendal. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa, dengan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi yaitu *grid concentration test*, mengukur *power* otot tungkai menggunakan *vertical jump test*, dan mengukur ketepatan *shooting* menggunakan gawang bertarget. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dan berganda, untuk mencari hubungan pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat konsentrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal. Begitu juga *power* otot tungkai juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang dimiliki oleh pemain Sepak bola mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh pemain Sepak bola.

Kata Kunci: konsentrasi; *power* otot tungkai; *shooting*; Sepak bola

ABSTRACT

Shooting is the most influential technique in football because the team's victory is obtained from shooting that produces points. Shooting is influenced by physical, technical, and psychological factors which result in strong shots and accurate kicks. One of the strong kicks can be seen by how strong the leg muscle power the player has. Likewise with shooting accuracy, the player's concentration ability can affect the accuracy of a kick. This study aims to determine whether there is an effect of the level of concentration and leg muscle power on accuracy shooting football for students Academy R19 Kendall. The population in this study were 20 students, with

the sampling technique namely purposive sampling. The instrument used to measure the level of concentration viz grid concentration test, measuring leg muscle power using vertical jump test, and measure accuracy shooting using a targeted goal. The data analysis used is simple and multiple regression analysis, to look for relationships in each variable. Based on the results of the analysis performed, it was found that the level of concentration has a significant effect on accuracy shooting done by students Academy R19 Kendall. Likewise leg muscle power also has a significant influence on accuracy shooting done by students Academy R19 Kendall. So it can be concluded that the level of concentration and leg muscle power possessed by soccer players affects the results of accuracy shooting football players do.

Keywords: *concentration; leg muscle power; shooting; Football*

Pendahuluan

Permainan Sepak bola memiliki tujuan untuk mencetak sebuah gol yang merupakan faktor penentu kemenangan salah satu tim (Fahrurrozi & Anam, 2022). Keberhasilan sebuah gol kebanyakan berasal dari *shooting* ke arah gawang lawan, sehingga *shooting* dapat dikatakan sebagai teknik dasar dalam permainan Sepak bola yang wajib dikuasai setiap pemain Sepak bola (Triyudho et al., 2017). Teknik yang paling penting dalam Sepak bola adalah *shooting*, karena kemenangan tim lebih banyak diperoleh dari *shooting* yang menghasilkan gol (Najib & Priambodo, 2019). *Shooting* menjadi sebuah usaha menendang bola yang sangat keras dan akurat dengan tujuan bola dapat terarah ke arah gawang dan tidak dapat dikendalikan oleh lawan (Mahanani & Indriarsa, 2021). Hampir semua bagian kaki bisa menjadi sarana dilakukannya *shooting*, akan tetapi supaya bola mampu ditendang dengan baik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki (Triyudho et al., 2017). Sehingga *shooting* dapat dikatakan sebagai teknik dasar Sepak bola penentu kemenangan yang melakukannya menggunakan punggung kaki atau ujung kaki, serta membutuhkan tendangan yang keras dan akurat supaya bola sulit untuk dikendalikan oleh lawan dengan tujuan supaya menghasilkan gol.

Teknik *shooting* yang baik dapat diperoleh apabila seorang pemain menguasai beberapa faktor yaitu kemampuan dalam melakukan tembakan yang kuat serta akurat dengan menggunakan kaki kanan atau kiri, ketenangan, kemantapan, dan antisipasi ketika dibawah penjagaan lawan (Aminudin et al., 2020). Keberhasilan melakukan *shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor fisik, teknik, serta mental (Rizki, 2021). Melakukan tendangan *shooting* diperlukan kemampuan yang kuat dan cepat supaya menghasilkan tenaga secara maksimal.

Kerasnya *shooting* yang dihasilkan oleh pemain dipengaruhi oleh faktor fisik seperti power otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat diperlukan ketika pemain Sepak bola melakukan tendangan terutama *shooting*, karena *power* otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot yang menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Kusuma et al., 2014). *Power* otot tungkai adalah kemampuan suatu otot dalam mengatasi beban dan tahanan pada tingkat kecepatan kontraksi yang tinggi, dimana *power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu sesingkat mungkin.

Keberhasilan *shooting* juga dipengaruhi oleh faktor mental seperti kemampuan konsentrasi setiap pemain. Tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain dapat membantu pemain untuk fokus dalam melakukan tendangan *shooting*. konsentrasi merupakan kemampuan dalam memusatkan suatu perhatian tertentu tanpa terganggu atau terpengaruh oleh stimulus eksternal maupun internal (Rizki, 2021).

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting*. Tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang dimiliki pemain futsal memiliki hubungan terhadap ketepatan *shooting* futsal (Rahmi & Syahara, 2020; Rizki, 2021). Ketepatan *shooting* futsal juga dipengaruhi oleh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi (Rosita et al., 2019). Selain itu terdapat peneliti yang hanya menjelaskan bahwa ketepatan *shooting* sangat dipengaruhi oleh konsentrasi yang dimiliki setiap pemain (Mahanani & Indriarsa, 2021; Utomo, 2017). Penelitian yang sudah ada, ketepatan *shooting* futsal dapat dikatakan dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang dimiliki setiap pemain. Terdapat kemungkinan persepsi tersebut juga berlaku pada pemain Sepak bola.

Berbagai penelitian yang mencari apa saja yang dapat mendukung ketepatan *shooting* Sepak bola telah dilakukan. Penelitian yang telah dilakukan diantaranya pada pemain Sepak bola adalah *power* otot tungkai (Nurdin, 2020), koordinasi mata kaki, kekuatan otot perut (Adityatama, 2017; Aminudin et al., 2020; Zainur & Sulastio, 2019), dan keseimbangan tubuh (Saputra et al., 2019) yang mempengaruhi ketepatan *shooting* Sepak bola. Berbagai penelitian yang dilakukan, belum terdapat secara spesifik tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh pemain Sepak bola. Masih perlu adanya penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai mempengaruhi ketepatan *shooting* Sepak bola atau tidak. Oleh sebab itu peneliti mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan memfokuskan tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* Sepak bola. Penelitian ini didukung dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada *Academy* R19 Kendal ketika menghadapi pertandingan melawan Sekolah Sepak Bola (SSB) Ringinarum Weleri diperoleh skor 3-1. Pemain *Academy* R19 Kendal hanya berhasil melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 14 kali *shooting*, dimana 10 tembakan langsung kearah gawang dan 4 tendangan bebas dan hanya 5 tendangan yang berhasil mengarah tepat kearah gawang. Hal tersebut terjadi mungkin dikarenakan beberapa faktor seperti hilangnya konsentrasi serta kurang kerasnya tendangan yang dihasilkan sehingga bola tidak tepat sasaran dan dapat dikendalikan oleh pemain lawan.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional berganda, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi, *power* otot tungkai, dan ketepatan *shooting* pada *Academy* R19 Kendal. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas yang meliputi tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai, sedangkan variabel terikat yaitu ketepatan *shooting*. Populasi pada penelitian ini adalah 20 siswa *Academy* R19 Kendal.

Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan ketentuan-ketentuan yang diantaranya: 1) jenis kelamin laki-laki, 2) berminat untuk mengikuti serangkaian penelitian dari awal sampai akhir, 3) sehat jasmani dan rohani, 4) bersedia menjadi sampel penelitian, 5) memiliki ketepatan *shooting* bola baik atau kurang, berdasarkan hasil observasi dan informasi.

Sebuah alat atau fasilitas yang digunakan sebagai metode pengumpulan data untuk memperoleh informasi penelitian disebut dengan instrumen penelitian (Sudibyo & Rochmania, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa tes diantaranya: tingkat konsentrasi diukur menggunakan *grid concentration test*, *power* otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump test*, ketepatan *shooting* menggunakan gawang bertarget.

Sebelum dilakukan analisis data, hasil tes yang diperoleh pada setiap variabel disesuaikan dengan norma penelitian yang sudah sesuai dengan tes yang digunakan pada masing-masing variabel. Norma penilaian diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

Variabel	Interval	Kategori	Sumber
Tingkat Konsentrasi	≥ 21	Sangat baik	(Sidik, 2014)
	16-20	Baik	
	11-15	Sedang	
	6-10	Kurang	
	≤ 5	Sangat kurang	
<i>Power</i> Otot Tungkai	≥ 62	Sangat baik	(Pasaribu, 2020)
	53-61	Baik	
	46-52	Sedang	
	38-45	Kurang	
	≤ 37	Sangat kurang	
Ketepatan <i>Shooting</i>	81-100	Sangat baik	Penelitian 2022
	61-80	Baik	
	41-60	Sedang	
	21-40	Kurang	
	0-20	Sangat kurang	

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Metode analisis data penelitian ini menggunakan analisis data uji statistik korelasional menggunakan program bantu aplikasi *IBM Statistic SPSS* versi 25.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menyajikan deskripsi data penelitian yang dilakukan pada siswa *Academy* R19 Kendal. Berikut perolehan hasil tes pengukuran tingkat konsentrasi, tes *power* otot tungkai, dan tes ketepatan *shooting*.

Hasil pengukuran tingkat konsentrasi yang menggunakan instrumen *grid concentration test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. *Descriptive Statistics* Hasil Tes Tingkat Konsentrasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat konsentrasi	20	3	9	6.45	1.90

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa perolehan hasil tes tingkat konsentrasi siswa *Academy* R19 Kendal rata-rata 6,45. Hasil maksimal yang didapatkan yaitu 9 dan hasil minimum yaitu 3 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,90.

Tabel 3. Distribusi Hasil Penelitian Tingkat Konsentrasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	≥ 21	Sangat baik	0	0
2	16-20	Baik	0	0
3	11-15	Sedang	0	0
4	6-10	Kurang	14	70
5	≤ 5	Sangat kurang	6	30
Jumlah			20	100

Setelah dikonversikan dengan norma penilainan, diketahui bahwa 70% tingkat konsentrasi siswa *Academy* R19 Kendal masuk dalam kategori kurang dan 30% lainnya masuk dalam kategori sangat kurang.

Hasil pengukuran *power* otot tungkai yang dilakukan pada siswa *Academy* R19 Kendal dengan instrumen tes *vertical jump* diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. *Descriptive Statistics* Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Power</i> otot tungkai	20	40	62	50.25	6.85

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, diketahui bahwa rata-rata hasil tes pengukuran *power* otot tungkai siswa *Academy* R19 Kendal sebesar 50,25 dengan nilai maksimum 62 dan nilai minimum 40 dengan nilai standar deviasi sebesar 6,85.

Tabel 5. Distribusi Hasil Penelitian *Power* Otot Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	≥ 62	Sangat baik	1	5
2	53-61	Baik	6	30
3	46-52	Sedang	6	30
4	38-45	Kurang	7	35
5	≤ 37	Sangat kurang	0	0
Jumlah			20	100

Tabel tersebut menunjukkan hasil yang telah dikonversikan pada norma penilaian tes *power* otot tungkai. Diperoleh hasil tes yang masuk dalam kategori sangat baik hanya sebanyak 5%, sedangkan yang masuk dalam kategori baik dan sedang masing-masing sebanyak 30%, dan sebanyak 35% masuk dalam kategori kurang.

Hasil pengukuran ketepatan *shooting* yang dilakukan pada siswa *Academy* R19 Kendal yang menggunakan instrumen tes gawang bertarget dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. *Descriptive Statistics* Hasil Tes Ketepatan *Shooting*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ketepatan <i>shooting</i>	20	10	60	33.50	14.42

Tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal sebesar 33,50. Nilai maksimum yang didapatkan sebesar 60 dan nilai minimum sebesar 10 dengan nilai standar deviasi 14,42.

Tabel 7. Distribusi Hasil Penelitian Ketepatan *Shooting*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	81-100	Sangat baik	0	0
2	61-80	Baik	0	0
3	41-60	Sedang	4	20
4	21-40	Kurang	12	60
5	0-20	Sangat kurang	4	20
Jumlah			20	100

Hasil konversi pada norma tes ketepatan *shooting*, diketahui bahwa tingkat ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal sebanyak 60% masuk dalam kategori kurang. Siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 20% dan 20% sisanya masuk dalam kategori sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada yang masuk dalam kategori baik ataupun sangat baik.

Mengetahui apakah tingkat konsentrasi dan power otot tungkai mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal, dilakukan analisis data. Hasil analisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh sebagai berikut:

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui data yang diperoleh pada setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	N	Signifikansi	Keterangan
Tingkat Konsentrasi (X_1)	20	0.087	Normal
Power Otot Tungkai (X_2)	20	0.288	Normal
Ketepatan <i>Shooting</i> (Y)	20	0.215	Normal

Uji normalitas dari data masing-masing variabel hasil penelitian terhadap siswa *Academy* R19 Kendal menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yang bermakna bahwa data tersebut berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan analisis statistik parametrik.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya variabel terikat terhadap variabel bebas maka perlu dilakukannya uji analisis regresi. Hasil uji hipotesis diantaranya sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	t_{tabel}	t_{hitung}	Sig.
Tingkat Konsentrasi	$(0,025;17) = 2,110$	5,881	0.000

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* adalah $0,00 < 0,05$ dan diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} 5,88 > t_{\text{tabel}} 2,11$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*.

Tabel 10. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	t_{tabel}	t_{hitung}	Sig.
Power Otot Tungkai	$(0,025;17) = 2,110$	2,226	0.039

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* adalah $0,03 < 0,05$ dan $t_{\text{hitung}} 2,22 > t_{\text{tabel}} 2,11$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*.

Tabel 11. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	F_{tabel}	F_{hitung}	Sig.
Tingkat Konsentrasi	$(2;18) = 3,55$	20,62	0.000
Power Otot Tungkai			

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai $F_{\text{hitung}} 20,62 > F_{\text{tabel}} 3,55$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*.

Pembahasan

Hasil analisis yang diperoleh menjelaskan bahwa variabel tingkat konsentrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting* siswa *Academy* R19 Kendal. Hasil tes tingkat konsentrasi siswa *Academy* R19 Kendal rata-rata diperoleh hasil yang masuk dalam kategori kurang, sehingga dapat mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal tidak maksimal.

Konsentrasi merupakan keadaan psikologis dimana dalam waktu tertentu kesadaran seseorang berfokus pada suatu objek tertentu (Sin & Aprinanda, 2020). Mencapai prestasi yang diharapkan dalam Sepak bola, konsentrasi yang baik menjadi faktor yang sangat penting pada saat melakukan *shooting* ke gawang untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan (Muttaqin & Tuasikal, 2019). Konsentrasi sangat diperlukan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian seorang pemain Sepak bola dalam mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan (Sin & Aprinanda, 2020). Sehingga seorang pemain Sepak bola tidak akan mencetak sebuah gol dengan baik apabila tanpa adanya dukungan konsentrasi yang baik. Dari uraian-uraian tersebut, maka tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan psikologis terutama konsentrasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam Sepak bola (Mulyadi et al., 2021). Kemampuan konsentrasi yang baik harus dimiliki seorang pemain Sepak bola, sehingga perlu adanya latihan peningkatan kondisi psikologis atlet. Latihan psikologis mampu meningkatkan

efisiensi psikologis atlet, terutama apabila atlet mengalami kondisi stres yang kompleks (Harsono, 2017).

Hasil analisis variabel *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* siswa *Academy* R19 Kendal menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil pengukuran *power* otot tungkai pada siswa *Academy* R19 Kendal yang tidak optimal mempengaruhi hasil ketepatan *shooting*, yang menjadikan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal tidak optimal.

Power otot tungkai merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan pada otot tungkai sehingga menghasilkan sebuah daya ledakan otot tungkai (Haryanto et al., 2021). *Power* otot tungkai akan membantu efisiensi dan efektifitas gerak salah satu kaki ketika akan melakukan *shooting* bola ke gawang dengan tepat (Adityatama, 2017). Pemain yang melakukan tendangan sampai menghasilkan derasnya aliran bola akan mempersulit penjaga gawang lawan dalam memblok bola, sehingga semakin besar peluang terjadinya sebuah gol (Burhaein et al., 2020). *Power* otot tungkai sangat berperan penting dalam melakukan *shooting* Sepak bola. Sehingga untuk menghasilkan ketepatan *shooting* yang baik, salah satunya adalah dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik. Peningkatan *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan berbeban yaitu latihan beban menggunakan alat atau berat badan dari atlet itu sendiri, latihan pliometrik, latihan *box jump*, dan latihan *depth jump* (Karyono, 2016; Pomatahu, 2018).

Hasil analisis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal. Hasil tes yang dilakukan oleh siswa *Academy* R19 Kendal yaitu tes tingkat konsentrasi maupun *power* otot tungkai, diperoleh hasil yang tidak begitu memuaskan. Begitu juga hasil tes ketepatan *shooting*, hasil yang diperoleh masih kurang. Hal tersebut ternyata disebabkan karena tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang tidak begitu bagus, mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh pemain. Sehingga dapat dijelaskan bahwa, seseorang yang memiliki tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai yang baik maka akan memiliki kemampuan ketepatan *shooting* yang baik, begitu juga sebaliknya.

Memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi akan membantu seorang pemain Sepak bola tepat sasaran dalam melakukan tendangan bola atau melakukan *shooting* ke gawang. Tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain Sepak bola dapat dilengkapi dengan tingkat *power* otot tungkai yang baik, sehingga tendangan yang dilakukan oleh pemain akan maksimal dan tidak mudah untuk dikendalikan oleh lawan. Apabila tingkat konsentrasi yang tinggi tidak diimbangi dengan kemampuan *power* otot tungkai yang baik, maka tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain pun tidak berarti. Hal tersebut dikarenakan tendangan yang dihasilkan tidak begitu kuat, sehingga arah tendangan bola dapat ditebak oleh lawan dan dengan mudah dapat dikontrol kembali oleh lawan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai memiliki pengaruh terhadap ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh *Academy* R19

Kendal. Sehingga dalam meningkatkan kemampuan melakukan *shooting* hal yang perlu ditingkatkan diantaranya yaitu meningkatkan tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai setiap pemain. Sedangkan untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan penelitian dengan instrumen tes yang berbeda, sehingga dapat menguatkan opini yang menjelaskan terkait apa yang mempengaruhi ketepatan *shooting*. selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan memperbanyak jumlah sampel penelitian, dengan tujuan untuk menambah keakuratan hasil yang diperoleh.

Referensi

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>
- Aminudin, Sugiyanto, & Liskustyawati, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak bola. *Prosiding Senantias*, 1(1), 411–418.
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). The Relationship of Limb Muscle Power , Balance , and Coordination with Instep *Shooting* Ability : A Correlation Study in Under-18 Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080515>
- Fahrurozi, A., & Anam, K. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak bola Selama Pandemi Covid-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 99–107. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15258>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan Bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 49–62.
- Kusuma, A. G. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Peran Kekuatan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 25–29.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 139–149.
- Mulyadi, A., Komarudin, Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak bola Melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Muttaqin, A. F., & Tuasikal, A. R. S. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Lay Up Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VIII SMP 2 Tanggulangin. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3), 467–471.
- Najib, M., & Priambodo, A. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(3), 427–431.
- Nurdin, N. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Lede Kab. Pulau Taliabu. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.36709/joker.v2i2.20328>

- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In A. R. H (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. In *Yogyakarta: Zahir Publishing*.
- Rahmi, D., & Syahara, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 421–433. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.556>
- Rizki, Y. M. (2021). Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Score*, 1(2), 29–34.
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>
- Saputra, A. A., Ramadi, & Zainur. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Bebas Permainan Sepak bola SSB U-13 Tiga Naga Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 1–11.
- Sidik, Y. (2014). *Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) pada Cabang Olahraga Woodball*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sin, T. H., & Aprinanda, M. (2020). The Impact of Concentration Toward Soccer Player *Shooting* Ability of Soccer School Batuang Tabu Padang City. *International Journal of Research in Counseling and Education Volume*, 04(01), 35–39. <https://doi.org/10.24036/00245za0002>
- Sudibyo, A. D. D., & Rochmania, A. (2021). Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya Pada SSB Tanggul Putra Jember. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 113–119.
- Triyudho, R., Syafrial, & Sugiyanto. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44–49.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 74–80.
- Zainur, & Sulastio, A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 4(1), 279. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3016](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3016)