



---

## **KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA SSB BANK SULSELBAR**

**Ekki Septian Pratama<sup>1</sup>, Basir<sup>2</sup>, Poppy Elisano Arfanda<sup>3</sup>**

[<sup>1</sup>ekkiseptianpratama@gmail.com](mailto:ekkiseptianpratama@gmail.com), [<sup>2</sup>embabasirrubyc.02@gmail.com](mailto:embabasirrubyc.02@gmail.com), [<sup>3</sup>poppy.elisano@unm.ac.id](mailto:poppy.elisano@unm.ac.id)

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14  
Banta-Bantaeng, kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

---

### **Abstrak**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola pada SSB BANK SULSELBAR. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisi data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, tabel frekuensi, dan grafik. Rangkuman hasil analisis data kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola dari tabel 4.1 diatas dapat diperoleh gambaran jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang dengan rata-rata nilai power otot tungkai 55.10 cm yang masuk dalam kategori sedang dengan standar deviasi 3.36 sedangkan keterampilan bermain sepakbola dengan nilai rata-rata 77.46 masuk dalam kategori baik dengan standar deviasi 4.26. Dari hasil perhitungan pada data di atas, diperoleh nilai  $R = 0.86$  dengan nilai  $R \text{ Square} = 0.74$  yang berarti ada kontribusi power otot tungkai sebesar 74.9. % terhadap keterampilan bermain sepakbola. Dengan nilai  $\text{Sig} = 0.00$ , nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan. Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: ada kontribusi power otot tungkai dengan keterampilan bermain sepak bola atau dapat diartikan bahwa semakin baik power otot tungkai seseorang maka akan semakin baik dalam bermain sepakbola.

**Kata kunci:** Kontribusi power otot tungkai, dan sepakbola

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga di Indonesia tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, dan pandangan hidup serta tingkat kemajuan bangsa itu sendiri. Tujuan olahraga di Indonesia adalah meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan mental serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Keolahragaan Nasional bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia, jiwa sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat sistem ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukannya, dikarenakan berkembang tidaknya olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, dan dalam meningkatkan prestasi

semua itu juga tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Sebagai suatu realitas sosial, keberadaan olahraga saat ini telah diapresiasi sedemikian tinggi di kalangan masyarakat luas.

Sepak bola adalah suatu permainan sepak bola yang dilakukan dalam 2 (dua) babak, yang mana masing-masing dari babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain lainnya.(Nurhasan 2001:46). Sepak bola merupakan olahraga yang di gemari berbagai kalangan masyarakat di seluruh dunia. Demikian di Indonesia, olahraga ini dapat di mainkan semua orang dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan dapat memainkan olahraga sepak bola. Sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing tim berisi 11 pemain. Dalam sepak bola 11 pemain ini di bagi menjadi berbagai posisi diantaranya penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain depan. Permainan sepak bola setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka itu pemenangnya. Olahraga Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan, Bukan hanya itu, anak-anak hingga lansia pun menggemari sepak bola, kendati mungkin hanya dengan menonton.

Sepak bola adalah olahraga yang bukan hanya tentang menendang dan berlari, melainkan ada beb erapa gabungan gerakan dan fisik yang membuat sepakbola tersebut itu indah untuk di tonton.

Lari, menggiring, menghentikan, (*heading*) dan (*shooting*), (*passing*) adalah aspek dominan yang terdapat dapat olahraga ini. Sepak bola bukan hanya olahraga otot, kecerdasan pun sangat di perlukan dalam memainkan olahraga ini dengan baik. Olahraga sepakbola pada zaman dahulu hingga saat ini sekarang dan menjadi sangat populer diberbagai kalangan masyarakat. Terlepas dari itu para calon pelatih sepak bola harus lebih memahami dan mengetahui segala sesuatu mengenai permainan tersebut, mulai dari sejarah teknik-teknik pola penyerangan/pertahanan dan lain sebagainya wajib dikuasai dan dipahami.

Passing dalam sepak bola merupakan teknik dasar dalam bermain sepak bola yang paling sering dilakukan dalam sepak bola, dapat terjadi sebagian besar gol melalui awalan serangan dengan passing yang sangat baik, seperti halnya pemain kelas dunia seperti Andrea Pirlo yang mempunyai passing terobosan yang sangat baik, Untuk menjadi pemain yang pandai melakukan passing bola harus dilakukan latihan yang rutin dan sistematis. Selain latihan sistematis dan rutin harus didukung dengan kemampuan fisik yang baik. Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan. Dalam hal ini berkaitan dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Untuk itu, agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, maka di samping harus didukung dengan kemampuan fisiknya yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Secara khusus mengenai teknik permainan sepakbola dikemukakan oleh Subroto, dkk, atau strategi permainan, salah satu bagian terpenting dan sulit dipelajari dalam permainan sepakbola adalah teknik bermain

sepakbola, teknik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, sebab didalamnya banyak terkandung beberapa hal yang pokok tentang sepakbola.

Kekuatan otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988:1999) mengemukakan bahwa: “*power* lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam *power* kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan”.

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006:111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Sedangkan menurut (Harsono, 2007:83) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.

Kekuatan otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988:1999) mengemukakan bahwa: “*power* lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam *power* kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan”.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapakkaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tentang kekuatan tungkai, Nampak bahwa dua komponen yang penting dalam kekuatan tungkai adalah kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai **“Kontribusi Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bermain sepakbola.**

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Sujana dan Ibrahim (Arum : 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif tidak menuntut adanya perlakuan atau manipulasi variabel, karena gejala dan peristiwanya telah ada dan peneliti tinggal mendeskripsikannya. Variabel yang diteliti bisa tunggal, atau lebih dari satu variabel, bahkan dapat juga mendeskripsikan hubungan beberapa variabel (Soendari, 2012).

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah diskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Notoatmodjo, 2018) deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang terjadi. Sedangkan penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2017) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi dan Sampel, *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu

Supaya tidak terjadi kesalahan penafsiran, serta terjadi penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan, maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

*Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam berkontraksi untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat dan cepat. Kontribusi *Power* otot tungkai ini akan diukur dengan menggunakan beberapa macam tes yaitu , Tes memainkan bola dengan kepala (*Heading*), Tes menyepak dan menghentikan bola (*Passing And Stopping*), Tes menggiring bola (*Dribbling*), Tes menembakkan bola ke sasaran (*Shooting*).

1. Menentukan power otot tungkai dengan ( *Vertical Jump* ) untuk mengukur daya ledak / power otot tungkai ke arah atas
2. Memainkan bola dengan kepala (*Heading*) untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala.
3. Menyepak dan menghentikan bola (*Passing And Stopping*) untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola.
4. Menggiring bola (*Dribbling*) untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan
5. Menembakkan bola ke sasaran (*Shooting*) untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembakkan bola ke sasaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

### **Penyajian Hasil Analisis**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa data kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, tabel frekuensi, dan grafik.

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi untuk mencari kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepak bola. dengan persyaratan data harus dalam keadaan berdistribusi normal.

### **Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.

Tabel Rangkuman hasil analisis data kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola

Deskriptif Statistik					
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Power otot tungkai	30	43.00	60.00	55.10	3.36
Keterampilan bermain sepakbola	30	63.00	85.00	77.46	4.26

Dari tabel diatas dapat diperoleh gambaran jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang dengan rata-rata nilai power otot tungkai 55.10 cm yang masuk dalam kategori sedang dengan standar deviasi 3.36 sedangkan keterampilan bermain sepakbola dengan nilai rata-rata 77.46 masuk dalam kategori baik dengan standar deviasi 4.26. .

### Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah tes berdistribusi normal, maka di lakukan pengujian dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel Rangkuman hasil uji normalitas data kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Power otot tungkai	0.17	0.12	-0.17	0.94	0.33	Normal
Keterampilan bermain sepakbola	0.11	0.08	-0.11	0.62	0.82	Normal

Berdasarkan tabel diatas maka dapatlah di peroleh kesimpulan bahwa semua data berdistribusi normal dimana nilai Azymp > 0.05

### Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji regresi

Tabel Rangkuman analisis data kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
Power otot tungkai – Keterampilan bermain sepakbola	0.86	0.74	0.00	Signifikan

Dari hasil perhitungan pada data di atas, diperoleh nilai R = 0.86 dengan nilai R Square = 0.74 yang berarti ada kontribusi power otot tungkai sebesar 74.9. % terhadap keterampilan bermain sepakbola . dengan nilai Sig = 0.00. nilai sig < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan.

## Pembahasan

Sepak bola, juga dikenal sebagai olahraga sepak bola di beberapa negara, adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Ini melibatkan dua tim yang berusaha mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan, sementara tim lawan berusaha mencegahnya. Sepak bola memerlukan sejumlah keterampilan, termasuk teknik menggiring bola, passing, shooting, dan kepemimpinan dalam permainan.

Salah satu aspek penting dalam bermain sepak bola adalah power otot tungkai. Otot-otot tungkai, terutama otot-otot kaki seperti otot paha, otot betis, dan otot punggung bawah, berperan penting dalam menghasilkan daya dan kekuatan yang diperlukan untuk berlari, melompat, dan menendang bola dengan kuat. Kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepakbola sangat penting. Otot tungkai, terutama otot paha, betis, dan otot-otot lainnya yang terlibat dalam gerakan kaki, memainkan peran kunci dalam kemampuan seorang pemain sepakbola untuk bergerak, mengontrol bola, dan menjalankan berbagai teknik bermain sepakbola. Berikut beberapa cara di mana power otot tungkai memengaruhi keterampilan bermain sepakbola.

Keterampilan bermain sepak bola meliputi beberapa aspek seperti heading, menyepak dan menghentikan bola, menggiring bola dan menmbak bola ke sasaran. Dalam konteks olahraga seperti sepak bola, otot tungkai, terutama otot kaki dan paha, sangat penting untuk mengubah arah atau heading bola. Beberapa otot yang berperan penting dalam heading meliputi otot leher (misalnya, *sternokleidomastoid*), otot leher belakang (misalnya, *trapezius*), dan otot-otot yang berperan dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas saat melompat untuk melakukan heading. Otot yang berkontraksi pada power otot tungkai adalah otot-otot besar yang terlibat dalam gerakan dan aktivitas yang melibatkan kaki dan tungkai. Beberapa otot utama dalam kelompok ini termasuk: *Otot Quadriceps Femoris*: Otot ini terdiri dari empat bagian utama, yaitu *otot rectus femoris*, *vastus lateralis*, *vastus medialis*, dan *vastus intermedius*. Otot *quadriceps femoris* berkontraksi ketika melakukan gerakan menekuk lutut dan mengangkat kaki ke atas, seperti ketika melakukan lompatan atau berlari. Otot *Hamstring*: Otot *hamstring* terdiri dari tiga otot utama: otot *biceps femoris*, otot *semitendinosus*, dan otot *semimembranosus*. Otot-otot ini berkontraksi ketika melakukan gerakan meluruskan lutut dan menarik kaki ke belakang, seperti ketika menendang atau berlari. Otot *Kalf*: Otot-otot *gastrocnemius* dan *soleus*, yang terletak di bagian belakang betis, berkontraksi ketika melakukan gerakan berdiri di atas jari kaki atau melakukan dorongan kaki yang kuat, seperti saat berlari atau melompat. Otot *Gluteus*: Otot *gluteus maksimus*, *medius*, dan *minimus*, yang terletak di area pantat, berperan penting dalam gerakan pinggul dan panggul. Otot-otot ini berkontraksi ketika melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, atau melakukan latihan kaki seperti *squats*.

Kemampuan menggiring bola dalam olahraga seperti sepak bola sangat penting. Otot-otot di tungkai, terutama otot-otot kaki, berperan penting dalam mengendalikan bola, menjaga keseimbangan, dan memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat dan akurat. Beberapa otot kaki yang berkontribusi dalam menggiring bola antara lain:

Otot *Quadriceps*: Otot-otot paha depan, seperti otot *quadriceps*, berperan dalam menggerakkan kaki ke arah bola, mengangkatnya, dan mengendalikan gerakan bola saat digiring. Otot ini juga membantu menjaga keseimbangan. Otot *Hamstring*: Otot *hamstring*, yang terletak di bagian belakang paha, berperan dalam mengendalikan gerakan fleksi kaki saat menggiring bola. Otot *hamstring* memungkinkan pemain untuk mengendalikan kecepatan dan arah bola. Otot Kaki Bagian Dalam: Otot-otot di bagian dalam kaki, seperti *adductor muscles*, membantu menjaga keseimbangan dan stabilitas saat menggiring bola. Otot Perut dan Pinggul: Otot-otot di daerah perut dan pinggul, seperti otot *abdominals* dan otot *gluteus*, berperan dalam menjaga postur tubuh yang tepat saat menggiring bola. Mereka membantu menjaga keseimbangan dan memastikan pemain tetap dalam posisi yang baik. Otot Betis: Otot betis berperan dalam menggerakkan kaki, terutama saat pemain melakukan dribbling cepat atau mengubah arah dengan cepat.

Selain kekuatan otot, teknik, koordinasi, dan keterampilan individu pemain juga sangat penting dalam menggiring bola dengan baik. Pemain yang mampu mengintegrasikan kekuatan otot tungkai dengan teknik dribbling yang baik akan lebih unggul dalam mengendalikan bola dan bermain dengan efektif di lapangan.

Ketika otot-otot ini berkontraksi bersama-sama, mereka menciptakan daya atau kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang melibatkan kaki dan tungkai. Ini termasuk berjalan, berlari, melompat, dan banyak aktivitas olahraga lainnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: ada kontribusi power otot tungkai dengan keterampilan bermain sepak bola atau dapat diartikan bahwa semakin baik power otot tungkai seseorang maka akan semakin baik dalam bermain sepakbola.

Agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya maka penulis memberikan beberapa saran, adapun saran penulis sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pembaca untuk menambah pengetahuan tentang faktor-faktor biomotor fisik atlet yang tidak kalah pentingnya dalam sebuah pertandingan.
2. Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi para guru/pelatih untuk memberikan informasi ke pada pemainnya agar hendaknya meningkatkan latihan komponen biomotor pada sebuah pertandingan yang dijalani.
3. Untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut disarankan untuk menambah jumlah sampel dan variabel sehingga hasilnya didapatkan lebih signifikan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada kedua Orang tua tercinta yang selalu mendukung dan menjadi support system. Kemudian kepada pihak kampus Universitas Negeri Makassar, khususnya kepada Ibu Poppy Elisano Arfanda S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing lapangan yang selalu mempermudah pengurusan selama menjalani perkuliahan profesi ini, Tak lupa pula kepada guru pamong Bapak Basir, S.Pd yang telah membimbing saya di PPI 1 dan 2. Serta seluruh orang-orang baik yang selalu mendoakan, Mensupport dan menyemangati selama menjalankan perkuliahan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Supriady, S. (2019). *Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Maulana, Aulia Ahmad. *Kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa*. Diss. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR, 2019..
- Putra, Anton Trio, and S. Afriza. "Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola." *Jurnal Patriot* 2.2 (2020): 616-626.

- Kusuma, Adhitya Gita Arga, and Said Junaidi. "Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang." *Journal of Sport Science and Fitness* 3.2 (2014).
- Suryadi, Didi. "Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8.2 (2022): 237-246.
- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Saputra, W. D., Ramadi, R., & Juita, A. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Universitas Riau U-15* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Maulana, A. A. (2019). *Kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Depdikbut. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraaan. UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret *University Press*.
- Kusuma, Aditya Gita A. 2014. Peran Kekuatan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Volume 3 Nomor 2.
- Manurung, Jack Suman R. 2019. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Bola Diam ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*. Volume II Nomor 1.