

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING SEPAK BOLA PEMAIN CLUB PORSIL JUNIOR
KABUPATEN PESISIR SELATAN DIMASA NEW NORMAL**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**MARDIANTON
NIM.16086273**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pemain Club Porsif Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Normal
Nama : Mardianton
NIM : 16086273
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Disetujui Oleh :

a.n Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga
Sekretaris Departemen



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Pembimbing



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

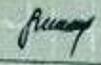
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap
Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pemain Club Porsil
Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Normal
Nama : Mardianton
NIM : 16086273
Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olabraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2022

Tim Penguji :

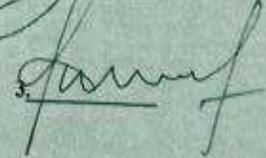
Ketua : Dr. Damrah, M.Pd

1. 

Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd.

2. 

Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juli 2022



Mardianton
NIM. 16086273

ABSTRAK

Mardianton. 2022: “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Normal”.

Masalah dalam penelitian ini adalah pemain tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang baik berakibat kemampuan *shooting* pemain yang tidak tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *shooting* pemain Sepakbola Club Porsil Junior.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Club Porsil Junior yang berjumlah 34 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi sampel yang akan diambil hanya pemain sepakbola Club Porsil Junior Usia 14-17 Tahun berjumlah 20 pemain. Instrumen dalam penelitian ini untuk kekuatan otot tungkai dengan menggunakan tes *leg dynamometers* dan tes kecepatan *shooting*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan; terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain Sepakbola Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan, di peroleh $r_{hit} 0,555 > r_{tab} 0,444$ dan diperoleh $t_{hit} = 2,83 > t_{tab} = 1,734$.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kemampuan *Shooting*.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Norma”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

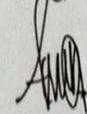
Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas dalam studi lanjutan yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. BapakDr. Damrah, M.Pdsebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada teman-teman dan dan pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2022



Mardianton

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Teknik <i>Shooting</i>	10
3. Kekuatan Otot Tungkai.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi dan Sampel.....	27

E. Teknik Pengumpulan Data	28
D. Instrumen Penelitian	29
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
1. Kekuatan Otot Tungkai	33
2. Kemampuan <i>Shooting</i>	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Pemain Club Porsil Junior	5
2. Populasi Penelitian	27
3. Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu Penelitian	28
4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	33
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i>	34
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	29
3. Diagram Lapangan Tes Menembak Ke Sasaran Gawang.....	31
4. Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....	34
5. Grafik Histogram Kemampuan <i>Shooting</i>	35
6. Peneliti Memberi Arahan kepada Pemain Sebelum Melakukan Tes <i>Leg Dynamometers</i> dan Tes Kecepatan <i>Shooting</i>	59
7. Tes <i>Leg Dynamometers</i>	60
8. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	61
9. Sasaran Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	62
10. Foto Bersama Pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kekuatan Otot Tungkai	46
2. Data Mentah Kemampuan <i>Shooting</i>	47
3. Tabulasi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	48
4. Tabulasi Data Kemampuan <i>Shooting</i>	49
5. Data Keseluruhan.....	50
6. Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors	51
7. Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Shooting</i> Melalui Uji Liliefors..	52
8. Uji Hipotesis	53
9. Pengujian Hipotesis.....	54
10. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors.....	55
11. Harga kritik Dari Product Moment	56
12. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	57
13. Nilai Persentil Distribusi t	58
14. Dokumentasi Penelitian.....	59
15. Surat Izin Penelitian	63
16. Surat Balasan Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi dapat sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007:1) disebutkan : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai suatu prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Salah satu olahraga yang memiliki pembinaan terencana yaitu sepakbola.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina sejak awal untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Ini sesuai dengan yang tercantum dalam UU RI No II tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional (KSN) pasal 27 ayat 1 yaitu : “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan di arahkan untuk mencapai olahraga tingkat

daerah, nasional dan internasional”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan di Indonesia adalah sepakbola.

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui “*training*” atau latihan. Menurut Koger (2007:2) “Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu”. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan adanya kebugaran fisik, Karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih kemenangan diakhir pertandingan karena kekuatan stabil sampai akhir pertandingan dibanding lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi tidak hanya sekedar dikembangkan di klub-klub yang mengikuti kompetisi resmi saja akan tetapi di klub amatir di pelosok-pelosok desa atau di kampung pada saat sekarang ini juga dilakukan pembinaan olahraga prestasi salah satunya sepakbola, olahraga sepakbola merupakan olahraga paling banyak digemari masyarakat luas.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan di atas lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Permainan sepakbola di mainkan oleh 11 orang disetiap satu timnya dan dipimpin oleh seorang orang wasit dan dibantu oleh dua asistennya dan satu wasit cadangan serta pengawas pertandingan. Pada permainan sepakbola yang harus diperhatikan beberapa hal antara lain latihan yang teratur, memiliki kondisi

fisik yang baik, asupan gizi yang baik serta motivasi yang lebih sehingga sepakbola dapat berkembang dengan baik. Menurut Emral (2016:89-93) empat situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), Sasaran pada saat “lawan menguasai bola” (moment kedua), Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak kalangan masyarakat. Permainan ini sudah sangat berkembang dan digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat pelosok-pelosok desa. Hal ini terbukti dengan banyak berdirinya sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh penjuru pelosok negeri dengan berbagai bentuk tujuan yang di harapkan.

Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2012:2) menyatakan bahwa :

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, asupan gizi dan lain sebagainya”

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor yang mempengaruhi adalah penguasaan teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi

yang diinginkan. Teknik-teknik dalam permainan sepakbola seperti teknik menendang, menggiring bola, mengontrol bola, mengoper bola dan menyundul bola. Sesuai tujuan dari olahraga sepakbola itu adalah memasukkan bola ke gawang lawan untuk meraih hasil dan mempertahankannya dari kebobolan yang dilakukan lawan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting di kuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*) dengan mempelajari latihan menendang yang benar maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola itu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Menurut Hilmainur Syampurma (2020:2) ada 2 faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapaun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, gizi dan sebagainya.

Permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam melakukan *shooting*, karena pada saat akan melakukan gerak *shooting* bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Dalam menghasilkan kekuatan diperlukan latihan fisik yang harus dilatih dengan baik dan benar. Banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan teknik *shooting* yang baik dan benar.

Club Porsil Junior merupakan salah satu Club yang cukup terpendang dan disegani di Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini terbukti dengan sederet prestasi Porsil Junior yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Prestasi Pemain Club Porsil Junior

No	Tahun	Prestasi
1	2019	Juara II PPLGM CUP
2	2020	Juara III Pasar Bukit CUP
3	2021	Penyisihan Group Tapan CUP

Sumber : Sekretaris Club Porsil Junior

Pada tabel di atas terlihat adanya penurunan prestasi para pemain Club Porsil Junior menurun dalam Persepakbolaan Kabupaten Pesisir Selatan, hal ini dibuktikan dengan Club Porsil Junior seringkali mengalami kekalahan dalam turnamen maupun pertandingan persahabatan yang diikuti.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan bahwa kemampuan permainan Sepak Bola Club Porsil Junior masih rendah, hal tersebut dapat dilihat pada saat pemain melakukan *shooting* pada saat bermain Sepak Bola. Permasalahan masih rendahnya kemampuan *shooting* sebagian besar Pemain Putra Club Porsil Junior di Masa New Normal. Hal ini mungkin disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik yang kurang bagus

karena olahraga Sepak Bola merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* adalah sebagai berikut:

1. Teknik mempengaruhi kemampuan *shooting*.
2. Kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan *shooting*.
3. Prestasi mempengaruhi kemampuan *shooting*.
4. Mental mempengaruhi kemampuan *shooting*.
5. Pelatih mempengaruhi kemampuan *shooting*.
6. Sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *shooting*.
7. Keluarga mempengaruhi kemampuan *shooting*.
8. Gizi mempengaruhi kemampuan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dibatasi pada variabel sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai pemain Club Porsil Junior.
2. Kemampuan *shooting* pemain Club Porsil Junior.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Dari batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Sejauh manakah hubungan kekuatan otot tungkai

terhadap kemampuan *shooting* sepakbola Pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Normal?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepak bola Pemain Club Porsil Junior Kabupaten Pesisir Selatan Dimasa New Normal.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis yaitunya:

1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian dapat memberikan ilmu pengetahuan dalam bidang perkembangan ilmu keolahragaan terutama dibidang kekuatan otot tungkai dengan kemampuans*shooting* sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemain Sepakbola club porsil junior kecamatan linggo sari Baganti

1) Diharapkan mampu Memberikan pengetahuan atas kemampuan mereka yang ada dalam dirinya, guna untuk melakukan pengembangan selanjutnya.

2) agar setiap pemain mampu mencari cara yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbloa

- 3) agar setiap pemain Sepakbola Club Porsil Junior dapat memahami setiap kelemahan yang dimilikinya bukan kemampuan atau kelemahan yang tidak dapat diperbaiki.
- b. Bagi pelatih Sepakbola yang bersangkutan
- 1) Sebagai bahan untuk mengembangkan proses belajar mengajar terutama di bidang olahraga dalam permainan sepakbola.
 - 2) Dapat berguna sebagai pedoman bagi pelatih sepakbola yang bersangkutan maupun pembina pelatih olahraga khususnya pada cabang sepakbola.
 - 3) Sebagai bahan pertimbangan dan padoman dalam memberikan kegiatan di Club Sepakbola yang bersangkutan.
- c. Bagi Lembaga atau Instansi
- Dapat memberikan informasi dan kepustakaan sebagai bacaan mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk memperkaya pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga Sepak Bola dan umumnya pengetahuan olahraga.