

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN
SEPAKBOLA SSB PSTS TABING U-15**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

SANDIO AFRILION

NIM: 2018/18086260

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

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB
PSTS TABING U-15

Nama : Sandio Afrilion
Nim : 18086260
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Mei 2022

Ketua Departemen



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT
NIP. 19801103 200511 000

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

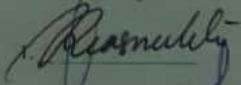
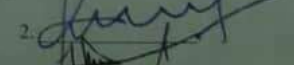

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata
Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB
PSTS Tabing U-15
Nama : Sandio Afrilion
NIM : 18086260
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Mei 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sandio Afrilion

NIM/BP : 18086260/2018

Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata
Kaki dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB
PSTS Tabing U-15

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila dikemudian hari ternyata penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 24 Mei 2022

Saya yang menyatakan,



Sandio Afrilion

NIM.18086260

ABSTRAK

Sandio Afrilion. 2022. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SSB PSTS Tabing U-15. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Departemen Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah didasarkan hasil observasi penulis pada saat pelaksanaan Turnamen PSTS Tabing Padang Cup 3 dan didapatkan hasil bahwa ada beberapa pemain SSB PSTS Tabing U-15 masih belum optimal dalam melakukan *shooting*, *shooting* yang dihasilkan kadang tidak tepat sasaran dan kecepatan bola meluncur ke gawang masih lambat. Kurangnya koordinasi mata kaki menyebabkan *shooting* tidak tepat sasaran, bahkan menjauhi arah sasaran seperti *shooting* yang melewati atas mistar gawang dan juga melenceng kearah kesamping gawang. Dan juga masih kurangnya daya ledak otot tungkai dalam melakukan *shooting* sehingga *shooting* yang dihasilkan tidak meluncur cepat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelas. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15 yang berjumlah 16 orang dengan penggunaan teknik *Total Sampling* yang artinya sampel diambil dari seluruh populasi. Untuk mendapatkan hasil penelitian digunakan tes *Standing Broad Jump*, tes koordinasi mata kaki, dan tes *shooting*. Penelitian ini memperoleh data dengan menggunakan analisis *Product Moment* sederhana dan ganda, dan untuk mengetahui hasil kontribusi digunakan rumus koefisien determinasi.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 44,89%, kontribusi koordinasi mata kaki sebesar 28,09%, dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan *Shooting* sebesar 46,24% pada pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15.

Kata kunci: *Daya edak otot tungkai, koordinasi mata kaki, shooting*

KATA PENGANTAR



Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah membrikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata kaki terhadap Kemampuan *Shooting* pemain Sepakbola SSB PSTS Tabing U-15”**. Selanjutnya sholawat dan salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi semua umat muslim.

Dalam Skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan ini bisa teratasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebsar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph, D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
3. Arie Asnaldi, S. Pd, M. Pd, AIFO-FIT selaku Dosen Pembimbing
4. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Dosen Penguji
5. Haripah Lawanis, S. Pd., M. Pd selaku Dosen Penguji
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga dapat menyelesaikan proposal Penelitian ini.

7. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada Meizzatul Chania Putri, S.Pd sebagai support system yang selalu menemani penulis dalam keadaan apapun
9. Kepada kontrakan keras yang menjadi keluarga kedua
10. Kepada anggota belalang tempur yang selalu support dari pengenalan diawal masa kuliah dan sampai pada akhir masa perkuliahan.

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

Padang, Mei 2022

Penulis

Sandio Afrilion

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Sepakbola	8
1. Hakekat Sepakbola	8
2. <i>Shooting</i>	10
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Shooting</i>	14
a. Teknik.....	14
b. Kondisi Fisik.....	14
B. Kerangka Pikir.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu	22
C. Defenisi Operasional	22
D. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23

E. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data.....	24
2. Sumber Data	24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data Penelitian	34
2. Pengujian Persyaratan Analisis	40
3. Uji Hipotesis.....	41
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
Lampiran-lampiran	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1Kalsifikasi Penilaian <i>Standing Broad Jump Test</i>	26
Tabel 2. 1Norma Penilaian Test <i>Shooting at the ball</i>	30
Tabel 3. 1Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	35
Tabel 4. 1Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki	37
Tabel 5. 1Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i>	39
Tabel 6. 1Uji Normalitas dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Fase Persiapan	11
Gambar 2.1 Fase Pelaksanaan	12
Gambar 3.1 Fase <i>Follow Through</i>	13
Gambar 4.1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 5.1 <i>Standing Broad Jump Test</i>	26
Gambar 6.1 Sasaran tes Koordinasi Mata Kaki	28
Gambar 7.1 Tes <i>Shooting at the Ball</i>	30
Gambar 8.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.	36
Gambar 9.1 Histogram Koordinasi Mata Kaki.	38
Gambar 10.1 Histogram <i>Shooting</i>	40
Gambar 11.1 Peralatan Tes	69
Gambar 12.1 Awalan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	69
Gambar 13.1 Pelaksanaan tes <i>Standing Broad Jump</i>	70
Gambar 14.1 Akhir Lompatan tes <i>Standing Broad Jump</i>	70
Gambar 15.1 Pengukuran hasil lompatan <i>Standing Broad Jump</i>	71
Gambar 16.1 Awalan tes Koordinasi Mata Kaki	71
Gambar 17.1 Pelaksanaan tes Koordinasi Mata Kaki.....	72
Gambar 18.1 Akhir tes Koordinasi Mata Kaki.	72
Gambar 19.1 Awalan tes <i>Shooting</i>	73
Gambar 20.1 Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i>	73
Gambar 21.1 Pemberian Skor Tes <i>Shooting</i>	74
Gambar 22.1 Foto Bersama Pelatih dan Sampel	74

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
Lampiran 2. Data tes Koordinasi Mata Kaki.....	54
Lampiran 3. Data tes Koordinasi <i>Shooting</i>	55
Lampiran 4.Rekapitulasi Data Penelitian	56
Lampiran 5.Uji Normalitas.....	57
Lampiran 6. Tabel T-Score.....	58
Lampiran 7. Uji Hipotesis	59
Lampiran 8. Tabel Nilai r " <i>Product Moment</i> "	65
Lampiran 9. Tabel Nilai Distribusi t.....	66
Lampiran 10. Tabel Distribusi F	67
Lampiran 11.Tabel X <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	68
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	69
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi dalam olahraga merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai, karena prestasi yang sejalan dengan tujuan dan sasaran merupakan dambaan setiap atlet. Untuk mendapatkan suatu prestasi banyak usaha yang harus dilakukan yang tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3, Pasal 1, ayat 13, tahun 2005, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dengan kata lain untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dan sesuai sasaran tentunya tidak didapat dengan mudah melainkan membutuhkan latihan yang terprogram serta berkelanjutan, pembinaan yang terjadwal dan keikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan yang ada. Sin (2017:164) menyatakan bahwa “Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri.”

Berdasarkan uraian diatas, prestasi olahraga yang tinggi dalam sepakbola berkaitan dengan empat faktor yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor tersebut saling berkaitan. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik yang dipelajari tidak akan dapat dilakukan sesuai keinginan.

Kondisi fisik dan teknik akan mempengaruhi pelaksanaan taktik yang bersangkutan. Karena tanpa latihan fisik dan teknik yang baik, taktik yang direncanakan tidak akan berhasil. Fisik, teknik, dan taktik yang sudah dimiliki para pemain tidak akan berjalan dengan baik di lapangan jika para pemain tidak memiliki mentalitas yang tepat.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat dan dalam sebuah permainan sepakbola terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain sebagai cadangan. Hendi (2008:3) (dalam Aprianova, 2016:63). mendefinisikan bahwa “Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan”.

Dalam permainan sepak bola masing-masing tim berusaha untuk menguasai bola agar bisa memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha mematahkan serangan lawan atau menjaga gawang agar tidak kemasukkan bola. Dan dalam upaya tersebut pemain harus menguasai dengan baik teknik dasar dalam bermain sepakbola agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Umam (2020:65) “Keterampilan teknik dasar pada sepakbola memiliki banyak macam, diantaranya Shooting, dribbling, dan passing.” Salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat.

Kemampuan *shooting* penting dimiliki oleh pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. *Shooting* merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam sepakbola untuk menciptakan sebuah gol. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang seluruh pemainnya memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* yang baik, cepat dan tepat dengan arah sasaran. Untuk mencapai sasaran tendangan yang diinginkan, maka tungkai sebagai subjek harus bisa bergerak dengan cepat dan tepat.

Dalam melakukan *shooting* tidak terlepas dari faktor kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Adityatama (2017:85) menjelaskan bahwa “Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincihan, dan koordinasi.” Dengan koordinasi mata kaki yang baik akan menghasilkan tendangan yang terarah dan dengan daya ledak otot tungkai yang mumpuni akan menghasilkan tendangan yang keras dan tajam.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada saat pelaksanaan Turnamen PSTS Tabing Padang Cup 3 hari rabu tanggal 9 Maret 2022 jam 09.00 WIB di lapangan PSTS Tabing Padang mempertemukan antara SSB PSTS Tabing U-15 dengan SSB VICTORY Payakumbuh U-15 yang berhasil dimenangkan oleh SSB VICTORY Payakumbuh U-15 dengan skor 1-0 yang menyebabkan gagalnya SSB PSTS Tabing U-15 gagal untuk melaju ke babak final. Dan didapatkan hasil bahwa ada beberapa pemain SSB PSTS Tabing U-15 masih

belum optimal dalam melakukan *shooting*, *shooting* yang dihasilkan kadang tidak tepat sasaran dan kecepatan bola meluncur ke gawang masih lambat. Kurangnya koordinasi mata kaki menyebabkan *shooting* tidak tepat sasaran, bahkan menjauhi arah sasaran seperti *shooting* yang melewati atas mistar gawang dan juga melenceng kearah kesamping gawang. Dan juga masih kurangnya daya ledak otot tungkai dalam melakukan *shooting* sehingga *shooting* yang dihasilkan tidak meluncur cepat

Daya ledak tungkai dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, seperti dalam melakukan shooting ke gawang, dibutuhkan daya ledak pada tungkai agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sempurna. Karena dengan memiliki daya ledak tungkai maka shooting yang dilakukan akan keras dan penjaga gawang akan kesulitan dalam menangkap bola. Salah satu komponen yang dibutuhkan juga adalah koordinasi mata kaki agar menciptakan perkenaan bola dengan kaki yang selaras sehingga menghasilkan *shooting* yang sesuai dengan sasaran yang diinginkan, maka dari itu melakukan shooting dibutuhkan koordinasi mata kaki yang sempurna. Apabila seorang pemain tidak memiliki koordinasi yang baik maka shooting yang dilakukan sulit mengenai sasaran yang diinginkan bahkan dapat menjauhi sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting pemain SSB PSTS Tabing U-15.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang akan menjadi pokok permasalahan dan yang akan diteliti adalah Bagaimanakah hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15. Banyak faktor yang teridentifikasi terhadap permasalahan yang muncul, faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kondisi fisik
4. *Shooting*
5. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan di atas, penulis membatasi masalah yang diteliti yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15
2. Koordinasi mata kaki pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15
3. Kemampuan Shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas penulis memperoleh rumusan masalah dalam penelitian yaitu:

1. Berapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15?
2. Berapa besar hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15?
3. Berapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola SSB PSTS Tabing U-15

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Pembina dan Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih SSB PSTS Tabing U-15 dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola
4. Sebagai motivasi bagi pemain untuk berprestasi lebih
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP