

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN  
*SHOOTING* SEPAKBOLA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA  
ANGKATAN 2021**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**TEGUH MAULANA  
19086438 / 2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021

**Nama** : Teguh Maulana

**NIM** : 19086438

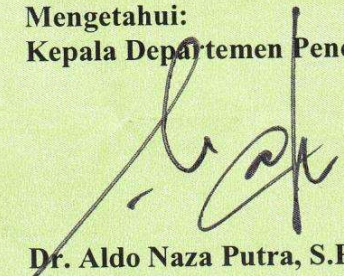
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

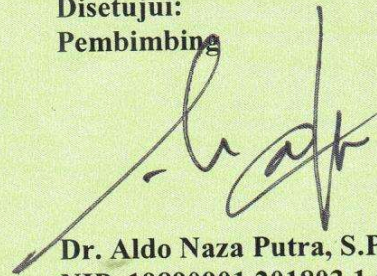
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2023

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

  
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing

  
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Teguh Maulana  
NIM : 19086438

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

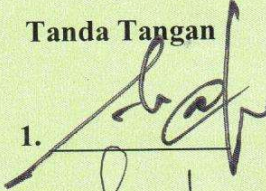
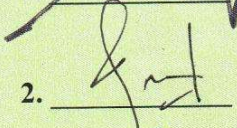
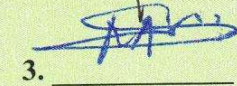
Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting*  
Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021

Padang, Oktober 2023

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan D Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Mahasi Pendidikan Olahraga Angkatan 2021” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, ta bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan di dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan penga dan di cantumkan pada keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terd penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sa akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023  
Yang membuat pernyataan



Teguh Maulana  
NIM. 19086438

## ABSTRAK

### **Teguh Maulana. 2023. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021**

Permasalahan penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *Shooting* mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2021 yang diduga disebabkan masih rendahnya daya ledak otot tungkai mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2021.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi sederhana. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2023 di lapangan FIK UNP Lubuk Buaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2021 yang berjumlah 450. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel adalah 25 orang mahasiswa. Instrument yang digunakan adalah standing broad jump dan tes kemampuan *Shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau product momen yang dilanjutkan dengan analisis uji t untuk menguji signifikan data.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* mahasiswa pendidikan olahraga 2021 dengan  $r_{hitung} 0,433 > r_{tabel} 0,369$ .

**Kata kunci:** daya ledak otot tungkai, kemampuan *Shooting*, sepak bola

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rhamat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021”**. Proposal penelitian ini bertujuan untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penyelesaian penulisan skripsi ini, banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasi kepada:

1. Orang tua saya, yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan dari awal dan material serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph. D Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd Sebagai kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Aldo Naza Putra, sekretaris departemen pendidikan olahraga yang telah memberikan kelancaran dalam proses administrasi khususnya di departemen pendidikan olahraga

6. Bapak Drs, Ali Umar, M.Kes Selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Emral, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
9. Bapak dan Ibuk Dosen Pendidikan Keolahragaan, yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan
10. Kepada teman-teman seangkatan mahasiswa program studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, departemen Pendidikan olahraga, dan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
11. Semua pihak yang telah memberikan motivasi yang tidak bisa disebutkan Satu persatu.

Walaupun usaha dalam penulisan skripsi ini sudah maksimal dilakukan, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kesalahan, baik kesalahan teknis penulisan maupun isinya. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini dapat digunakan untuk dapat melanjutkan penelitian untuk mendapatkan gelar sarjana.

Padang, Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola .....	8
a. Definisi Sepakbola .....	8
b. Keterampilan Dalam Sepakbola.....	11
c. Faktor-Faktor Penyebab Yang Terjadi Cedera Dalam Permainan Sepakbola .....	12
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
a. Defenisi Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
b. Batasan Otot Tungkai.....	16
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai.....	17
3. Hakikat <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola.....	20
a. Definisi <i>Shooting</i> .....	20
b. Dasar-Dasar <i>Shooting</i> .....	22
c. Jenis-Jenis <i>Shooting</i> Dalam Sepakbola .....	24
d. Faktor-faktor mempengaruhi <i>Shooting</i> ke gawang .....	27



B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi Dan Sampel .....	30
D. Definisi Operasional.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Jenis Dan Sumber Data .....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Analisis data penelitian .....	38
1. Daya ledak otot tungkai (X).....	38
2. Kemampuan <i>Shooting</i> (Y) .....	40
C. Uji Persyaratan Analisis.....	41
D. Pengujian Hipotesis.....	42
E. Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma Penilaian Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	33
4. Norma Penilaian <i>Shooting</i> at The Ball.....	35
5. Interpretasi Nilai $r$ .....	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Mahamasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021 .....	38
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Shooting</i> Mahamasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021 .....	40
8. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	41
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan <i>Shooting</i> mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2021 .....	43

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepakbola .....	10
2. Pelaksanaan <i>shooting</i> .....	23
3. Kerangka Konseptual .....	29
4. Lompat jauh Tanpa Awalan .....	33
5. Kemampuan <i>Shooting at The Ball</i> .....	35
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021 .....	39
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Shooting</i> Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021 .....	41

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi. Prestasi dapat diartikan hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapat suatu prestasi olahraga diperlukan usah-usaha seperti yang terungkap dalam Undang-Undang Republic Indonesia No 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 disebutkan bahwa “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehata dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta harkat martabat dan kerhormatan bangsa”.

Jadi, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan latihan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian pengikut sertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah dibentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama untuk mencapai prestasu dalam bidang sepakbola.

Berolahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Peran penting berolahraga adalah meningkatjan kebugaran jasmani pada manusia. Kegiatan berolahraga dapat membuat badan menjadi sehat dan kuat. Dengan

melakukan aktifitas seseorang dapat menjaga kestabilan tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Bangsa yang memiliki rakyat yang sehat dan kuat akan membuat sumber daya manusia bangsa menjadi lebih unggul. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Di negara Indonesia, pemerintah mendukung setiap pembinaan dan pengembangan olahraga, karena dengan kegiatan olahraga dapat membawa kebanggaan nama bangsa Indonesia dari prestasi-prestasi cabang olahraga yang didapatkan dari warga negaranya, termasuk salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan sangat digemari oleh Masyarakat. Cabang olahraga sepakbola ini, diminati kalangan Masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa. Hal ini dikarenakan olahraga sepakbola dapat dimainkan dimana saja dan peralatan dalam bermain sepakbola mudah dan murah untuk didapatkan. Olahraga sepakbola terdiri dari 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Untuk memainkannya diperlukan penguasaan teknik dasar sepakbola.

Teknik dasar sepakbola meliputi: menggiring bola, menghentikan bola, mengoper bola, menyundul bola, dan menendang bola. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai pemain sepakbola yaitu kemampuan *Shooting*, karena kemampuan *Shooting* penting dimiliki pemain sepakbola. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang menguasai teknik menendang bola yang baik dan tepat sasaran mencetak gol ke gawang lawan.

Teknik menendang bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dengan jarak tertentu, sesuai dengan hukum gerak, karenan untuk mencapai tujuan tendangan tertentu maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat khususnya untuk menendang bola ke gawang yang berjarang jauh. Kemampuan *Shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik dasar sepakbola yang baik.

Kemampuan untuk mengarahkan bola saat melakukan *Shooting* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: kekuatan otot kaki, koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, teknik menendang yang benar, kondisi alam yang seperti hembusan angin. Banyak faktor yang menentukan baik atau tidaknya tendangan ke gawang yang dilakukan seorang pemain. Kemampuan dalam menempatkan arah tendangan menjadi penting sehingga menjadi akurat. Selain tingkat akurasi tendangan, kerasnya tendangan menjadi penting karena dengan tendangn yang keras maka bola akan dapat meluncur keras kearah gawang. Kerasnya tendangan dapat membuat kiper kesulitan untuk membendung tendangn tersebut dan peluang untuk memasukkan bola ke gawang menjadi lebih besar. Daya ledak otot tungkai berguna Ketika mengayunkan kaki guna menendang bola, semakin besar daya ledak otot tungkai maka semakin baik pula hasil tendangan.

Daya ledak otot tungkai merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang mampu menyelesaikan kerja maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Kekuatan di sini diartikan sebagai kemampuan suatu otot atau

sekelompok otot intik memikul beban yang mengacu pada tubuh itu sendiri. Kecepat menunjukkan seberapa cepat otot berkontraksi untuk mengatasi beban. Kombinasi keduanya menghasilkan kecepatan gerakan yang eksplosif.

Dalam cabang olahraga sepakbola otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling besar memberikan sumbangan untuk pergerakan, seperti halnya dalam melakukan tendangan, pada pelaksanaannya *Shooting* bola sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Dalam hal ini yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari power tungkai, sehingga besar kekuatan tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bola nya.

Di universitas negeri padang terdapat lapangan sepak bola bertempak di lubuk buaya yang digunakan untuk keperluan pembelajaran di jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi (PENJAKESREK) dan tentunya juga dipakai untuk umum, biasanya juga digunakan oleh mahasiswa universitas negeri padang yang ingin berolahraga. Tidak ada jadwal khusus dari mahasiswa dalam melakukan kegiatan olahraga sepakbola ini. Peneliti sering melihat dan juga mengamati saat adanya permainan sepakbola yang dilaksanakan pada saat perkuliahan sepakbola.

Pada saat melakukan observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang kuliah sepakbola. Peneliti menemukan beberapa permasalahan antara lain: tendangan bola yang dilakukan sering tidak akurat hal ini dengan koordinasi mata dan kaki. Terdapat pemain yang belum

menguasai Teknik dasar sepakbola, tendangan yang dilakukan pemain kurang keras sehingga mudah ditangkap oleh lawan hal ini berkaitan dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang belum terlatih maksimal. Ketika menendang bola sambil berlari banyak pemain yang terjatuh karena hilangnya keseimbangan

Pada saat melakukan observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang kuliah sepakbola, terdapat beberapa pemain salah dalam melakukan *Shooting* yaitu *Shooting* pemain masih sering kali bola jauh dari gawang, *Shooting* pemain tidak terlalu keras hal ini sangat mudah bagi kiper lawan untuk menangkapnya. Hal ini daya ledak otot tungkai menjadi penyebab kemampuan *Shooting* pemain masih kurang maksimal.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pendidikan Olahraga Angkatan 2021**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasikan beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah dalam variabel tersebut adalah:

1. Koordinasi mata kaki mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
2. Kekuatan mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
3. Kecepatan mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
4. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
5. Perkenaan bola pada kaki mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola



6. Perkenaan kaki pada bola mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
7. Lama latihan bisa mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
8. Letak kaki tumpu mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola
9. Teknik mempengaruhi kemampuan *Shooting* sepakbola

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada: hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* sepakbola mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah ini sebagai berikut: apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* sepakbola mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021.

### **E. Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* sepakbola mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan membawa manfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan skripsi dan sebagai bahan bacaan.
3. Pelatih dapat mengajarkan olahraga sepakbola dengan menggunakan daya ledak otot tungkai untuk melatih kemampuan *Shooting*.