

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN
SSB PADANG PEDULI**

SKRIPSI

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



**OLEH :
FAHMI SYAHPUTRA
NIM : 18086117**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

ABSTRAK

Fahmi Syahputra (2023) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Padang Peduli.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting*, hal ini ditandai dengan tendangan yang dilakukan oleh pemain banyak yang tidak mengenai sasaran, dikarenakan punggung kaki tidak tepat mengenai titik tengah bola pada saat menendang, dan bola masih bisa di halau dan di tangkap oleh penjaga gawang, hal ini berkaitan dengan faktor kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Padang Peduli.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB yang berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *standing broad jump* untuk daya ledak otot tungkai, *mitcel soccer test* untuk tes koordinasi mata kaki *shooting test* untuk mengukur kemampuan *shooting*, sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* kontribusinya sebesar 34,6%, terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* kontribusinya sebesar 46,2%, terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kontribusinya 60,9% terhadap kemampuan *shooting* pada pemain SSB Padang Peduli.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, *Shooting*

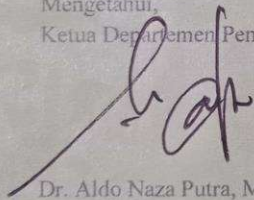
PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
PEMAIN SSB PADANG PEDULI

Nama : Fahmi Syahputra
Nim : 18086117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

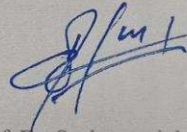
Padang, Februari 2024

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 1989009012018031001

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
NIP. 195912021987031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
PEMAIN SSB PADANG PEDULI

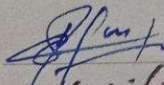
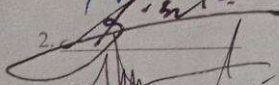
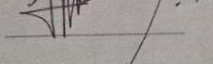
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Padang Peduli
Nama : Fahmi Syahputra
Nim : 18086117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Dapartemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.,AIFO
2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Padang Peduli".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Fahmi Syahputra

NIM. 18086117

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Padang Peduli”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ikhsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Sepriadi, S. Si, M. Pd sebagai kepala departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M. Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Haripah Lawanis, S. Pd, M. Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staff pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada sampel penelitian yakni pemain SSB Padang Peduli
8. Pengurus dan Pelatih di SSB Padang Peduli yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk orang tua yang saya cintai Ibu (Eflia Marni), Ayah (Erizal) dan Adik (Fauzi Marsal Syahputra) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

10. Kepada Partner saya (Aulia Afriza Kirana Sari) yang selalu memberikan support kepada saya.
11. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

<u>ABSTRAK</u>	iii
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	vi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	viii
<u>DAFTAR TABEL</u>	ix
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	x
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. Latar Belakang</u>	1
<u>B. Identifikasi Masalah</u>	5
<u>C. Pembatasan Masalah</u>	6
<u>D. Perumusan Masalah</u>	6
<u>E. Tujuan Penelitian</u>	6
<u>F. Manfaat Penelitian</u>	7
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	8
<u>A. Kajian Teori</u>	8
<u>1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai</u>	8
<u>2. Koordinasi Mata kaki</u>	11
<u>3. Keterampilan Menendang Bola</u>	16
<u>B. Kerangka Berpikir</u>	21
<u>C. Hipotesis Penelitian</u>	24
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u>	25
<u>A. Jenis Penelitian</u>	25
<u>B. Tempat dan Waktu Penelitian</u>	25
<u>C. Populasi dan Sampel</u>	25
<u>D. Definisi Operasional</u>	26
<u>E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data</u>	27

<u>F. Teknik Analisis Data</u>	32
<u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u>	35
<u>A. Deskripsi Data</u>	35
<u>B. Analisis Deskripsi</u>	35
<u>C. Uji Analisis</u>	39
<u>D. Pembahasan</u>	49
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	54
<u>LAMPIRAN</u>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
<u>1. Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam</u>	18
<u>2. Shooting Menggunakan Punggung Kaki</u>	19
<u>3. Shooting Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam</u>	20
<u>4. Shooting Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar</u>	21
<u>5. Kerangka Konseptual</u>	23
<u>6. Pelaksanaan Tes <i>Standing Broad Jump</i></u>	28
<u>7. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Kaki</u>	30
<u>8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Padang Peduli</u>	37
<u>9. Histogram Koordinasi Mata Kaki Pemain SSB Padang Peduli</u>	38
<u>10. Histogram Kemampuan Shooting Pemain SSB Padang Peduli</u>	39
<u>11. Buku dan Pena</u>	69
<u>12. Peluit dan Stopwatch</u>	69
<u>13. Meteran</u>	70
<u>14. Lakban</u>	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
<u>1. Populasi Penelitian</u>	25
<u>2. Norma Penilaian Tes <i>Standing Broad Jump</i></u>	28
<u>3. Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata Kaki (Skala 5A)</u>	30
<u>4. Norma Penilaian Kemampuan <i>Shooting</i> (Skala 5A)</u>	32
<u>5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai</u>	35
<u>6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki</u>	37
<u>7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i></u>	38
<u>8. Hasil Uji Normalitas</u>	40
<u>9. Hasil Uji Korelasi</u>	41
<u>10. Hasil Uji Hipotesis X1 dan Y</u>	43
<u>11. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan Y</u>	44
<u>12. Hasil Uji Hipotesis X2 dan Y</u>	45
<u>13. Hasil Uji Koefisien Determinasi X2 dan Y</u>	46
<u>14. Hasil Uji Hipotesis X1 dan X2 dengan Y</u>	47
<u>15. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan X2 dengan Y</u>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	56
2. Rekapitulasi Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki	56
3. Rekapitulasi Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	57
4. Norma Penilaian Berdasarkan Skala 5A	58
5. Hasil Distribusi Frekuensi	63
6. Hasil Uji Analisis	64
7. Peralatan Tes	69
8. Pelaksanaan Tes	71
9. Surat Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki beragam cabang olahraga, yang diantaranya ialah sepakbola. Olahraga ini sangat populer bahkan memiliki posisi tersendiri di hati masyarakat Indonesia maupun dunia. Menurut Clive Gifford (2002:8), cikal bakal sepakbola sangatlah kuno. Lebih dari 2000 tahun yang lalu, peradaban Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan dimana para pemain menendang atau membawa bola ke suatu sasaran. Tahun 1800-an, sepakbola menjadi teratur dengan adanya berbagai peraturan resmi. Menurut Sucipto, (2001:7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumnya.

Sepakbola merupakan salah satu bagian dari bidang ilmu pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga dibagi menjadi tiga, pertama olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Kemungkinan yang kedua olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan

kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan kebugaran dan kegembiraan.

Selanjutnya yang ketiga olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga sepak bola termasuk pada olahraga prestasi, Menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Olahraga Sepak Bola dilakukan dengan sebelas orang pemain dengan tugas mereka masing-masing yang berdasarkan penempatan posisi.

Pada sepakbola ada 4 situasi dasar yaitu *attack* (menyerang), Maksud dari *attacking* disini adalah dimana pada saat sebuah tim mendapatkan bola dan ingin membangun sebuah serangan maka semua pemain yang bermain dilapangan membuka atau melebar selebar mungkin pada area lapangan sepakbola guna mempermudah untuk membuka ruang kepada teman yang hendak memberikan bola. *Defende* (bertahan), Maksud dari *defende* disini adalah semua pemain bertahan atau merebut bola dari kaki lawan secepat mungkin agar tidak terjadinya gol ke gawang sendiri, dimana dimana kunci bertahan disini merapat serapat mungkin agar tidak ada cela bagi lawan untuk masuk ke daerah pertahanan. *transisi* menyerang, *transisi*

bertahan. Untuk memenuhi ke 4 momen tersebut maka dibutuhkan 4 faktor dasar permainan sepakbola yaitu Kondisi fisik, Teknik, Taktik, dan Mental. Teknik dasar sepakbola meliputi *passing*, *dribling*, dan *shooting* kearah gawang. .

Berdasarkan teknik sepakbola, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasi oleh para pemain sepak bola serta penting untuk diketahui oleh seorang pelatih sepakbola. Dalam melakukan *shooting* dibutuhkan kemampuan kekuatan otot tungkai yang maksimal bola akan meluncur cepat dan dengan kelentukan pergelangan kaki bola akan bisa diarahkan ke arah yang dituju sehingga lawan sulit untuk membaca pergerakan bola.

Daya ledak otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Daya ledak otot tungkai adalah kemampnan seseorang untuk melkukan kekuatan maksimal degan usahanya yang dikerahkan dalam sependek-pendeknya. Daya ledak otot tungkai yang baik diharapkan mampu meningkatkan hasil dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola. *Shooting* tidak hanya berkaitan dengan kekuatan, kecepatan maupun daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan, melainkan koordinasi mata dan kaki saat pemain menendang bola ke sasaran juga berperan penting dalam melakukan *shooting*. Koordinasi mata dan kai adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan dua gerakan mata dan kaki yang saling digerakkan secara bersaaan sehingga timbul koordinasi yang baik antara dua komponen tersebut.

Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Menurut Hirtz dalam Weineck (2010) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Pada SSB Padang Peduli, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki saat menendang masih ada yang kurang baik. Kaki merupakan faktor yang penting, kualitas seperti antisipasi untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB Padang Peduli. SSB Padang Peduli merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berdiri di Kota Padang. SSB Padang Peduli ini dirikan oleh Adrianto dan Syafril pada tahun 2021 yang kerap kali melakukan latihan di lapangan bola Wirabraja Tarandam, Padang. Tim ini mengemban motto “memberi arti dan dedikasi untuk Negeri”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dilapangan hasil *shooting* pemain banyak yang tidak mengenai sasaran, dikarenakan punggung kaki tidak tepat mengenai titik tengah bola pada saat menendang, adanya pemain yang masih memiliki kekuatan otot tungkai yang masih sangat lemah, sehingga menyebabkan bola yang di *shooting* tidak tepat pada sasaran dan tidak melaju dengan cepat dan kuat. Hal ini terbukti pada saat dilakukan percobaan 10 pemain melakukan latihan *shooting*, dalam 10X kesempatan hanya 2orang yang berhasil melakukan *shooting* dengan benar selebihnya gagal.

Maka saya sebagai penulis menduga dari pengamatan dan beberapa informasi dari pelatih, kemampuan *shooting* pemain SSB Padang Peduli mengalami permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai sehingga membuat bola tidak masuk kedalam gawang lawan, Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian, penulis berharap hasil dari penelitian ini bisa menggambarkan besarnya hubungan variable yang dibahas dan menghasilkan langkah antisipatif untuk meningkatkan prestasi tim SSB Padang Peduli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* yang tidak maksimal dalam pelaksanaannya terlihat dari hasil pertandingan yang dilakukan tim Padang Peduli masih banyak tendangan yang tidak tepat sasaran yang seharusnya menjadi gol.
2. Daya ledak otot tungkai yang lemah sehingga mempengaruhi hasil shooting pada setiap pertandingan yang dilakukan SSB Padang Peduli .
3. Koordinasi mata dan kaki yang belum diketahui sehingga perlunya pengamatan lebih dalam untuk mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil *shooting* sepakbola SSB Padang Peduli.
4. Kelemahan otot tungkai pada saat akan melakukan *shooting* pada saat pertandingan.
5. Perkenaan bola saat *shooting*.

6. Posisi badan saat *shooting*.
7. Gangguan pemain lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Koordinasi Mata, Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Kelompok Umur 13 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Padang Peduli.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah daya otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Padang Peduli ?
2. Apakah koordinasi mata, kaki, berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola SSB Padang Peduli ?
3. Apakah koordinasi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pada SSB Padang Peduli?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Padang Peduli.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Padang Peduli
3. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi daya ledak otot tungkai dan mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain SSB Padang Peduli

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai suatu syarat dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Guru, sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam permainan sepakbola.
3. Perpustakaan, sebagai referensi bagi mahasiswa-siswi di Pustaka FIK UNP.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.
5. Pemain, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola.
6. Peneliti yang akan datang.