

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 1 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



**OLEH
WELDO PRATAMA
NIM. 06819**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

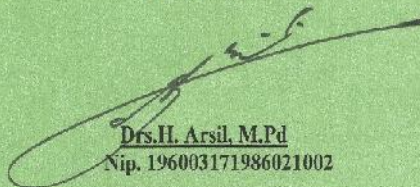
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 1 SOLOK SELATAN

Nama : Weldo Pratama
Nim/Prodi : 06819/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

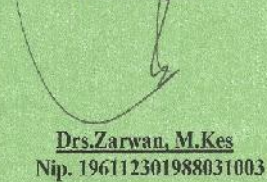
Disetujui :

Pembimbing I



Drs.H. Arsil, M.Pd
Nip. 196003171986021002

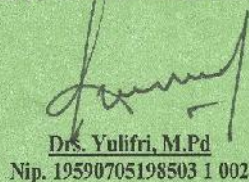
Pembimbing II



Drs.Zarwan, M.Kes
Nip. 196112301988031003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
Nip. 19590705198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan
Shooting Pemain Sepakbola SMPN 1 Solok Selatan

Nama : Weldo Pratama

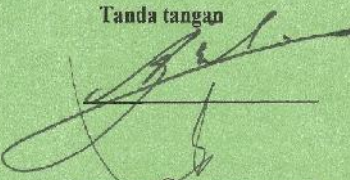
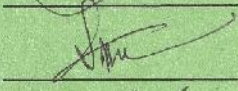
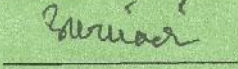
Nim/Prodi : 06819/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

TIM PENGUJI

	Nama	Tanda tangan
Ketua	: 1. Drs. H. Arsil, M.Pd	
Sekretaris	: 2. Drs. Zarwan, M.Kes	
Anggota	: 3. Drs. Ali Asmi, M.Pd	
	4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
	5. Drs. Damrah, M.Pd	

KATA PERSEMBAHAN

Ya ALLAH

Sembah dan syukur, hamba hatirkan kepadamu

Atas rahmat dan karuniaMu yang tak henti-hentinya
ENGKAU berikan

Sehingga hamba bisa merasakan begitu banyaknya
rahmat Mu yang kuasakan

Tanpa sedikit pun terlewatkan di atas dunia ini adalah
rahmatMu ya ALLAH

Maha besar ALLAH dengan segala keagunganNya

Dengan ketulusan dan kesucian hati aku
persembahkan sebuah karya kecil ku ini untukmu kedua
orang tuaku tersayang "ayahanda Masruddin, dan ibunda
Eni Azida" yang telah memberikan ketulusan cintanya
kepadaku.

Ayah yang rela berbing tulang ikhlas mengeluarkan
keringatnya agar aku bisa menikmati hidup tanpa
berfikir panjang mendapatkan dengan apa dan dari mana
agar bisa memberikan apa yang aku pinta.

Ibu yang telah mengandungku selama sembilan
bulan, bertaruh nyawa agar aku bisa hidup di dunia ini,
ayah dan ibu yang telah merawat dan mendidiku dari
kecil hingga aku bisa seperti sekarang ini.

Rasanya apapun kelak yang aku lakukan untuk
membahagiakan ayah dan ibu sebesar apapun itu
harganya tidak akan mampu untuk membalas atas apa

yang telah ayah dan ibu berikan kepadaku, terima kasih pa, terima kasih ma, aku sayang ayah dan ibu sampai akhir hayat ku dan semoga selalu diberikan kesehatan,keselamatan dan rezki oleh ALLAH SWT amin.

Dan juga buat adik-adik ku tercinta “ Wella, Wegi, Wandri dan Wioni ” berkat do’a kalian semua uda bisa menyelesaikan study dan bisa menjadi yang kalian inginkan,untuk adeku smuanya lakukanlah apa yang bisa membuat ayah dan ibu bangga kepadamu,semoga apa yang kita impikan tercapai,Amiiin ya rabbal alamin.

Terima kasih buat teman teman seperjuangan penjasokesrek angkatan 2008 yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, buat saudaraku “rapek disinan dakek disiko” (MisP) yang telah memberikan dukungan dan motifasi terutama buat abg andi,herick,ari,radit,tian,boban,fu,aris,win,buy a,andre,dan masih banyak lagi ,semoga taun ini milan juara FORZA MILAN , terakhir buat teman sekampungku terimakasih atas bantuan dan motifasi kalian semoga kita bisa jadi manusia yang berguna bagi bangsa negara kita AMIN

Wassallam

Weldo pratama

Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis, atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2012

Saya yang menyatakan,

Weldo Pratama

ABSTRAK

Weldo Pratama (2011) :Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SMP N 1 Solok Selatan.

Penelitian ini berasal dari fenomena yang ada bahwa kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP N 1 Solok Selatan belum begitu baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* tersebut. Antara lain adanya daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP N 1 Solok Selatan.

Metode penelitian menggunakan korelasional. Populasi adalah pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap dua variabel. Untuk daya ledak otot tungkai menggunakan *tes satanding board jump* dan untuk variabel kemampuan *shooting* menggunakan tes sepak sasaran.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa variabel daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 33,81%. Disarankan kepada pihak terkait seperti pelatih dan pemain untuk dapat memperhatikan kedua faktor ini agar kemampuan *shooting* dalam cabang sepakbola lebih dapat ditingkatkan.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan *Shooting*



KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah sebagai pedoman hidup untuk keselamatan dunia dan akhirat.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul, *“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SMP N 1 Solok Selatan ”*.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan masukan pemikiran, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs.H.Arsil, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes.. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan dan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Ali Asmi,M.Pd , Drs.Willadi Rasyid,M.Pd , dan Drs. Damrah,M.Pd selaku tim penguji yang sudah banyak sekali memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi. M.Pd selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Drs. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. Teristimewa Ibunda, Ayahanda, serta Adik-adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPN Negeri 1 Solok Selatan yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis berlatih.
8. Teman – teman yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal 'Alamiin. Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	8
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	10

3. Hakikat <i>shooting</i>	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Defenisi Operasional	20
E. Jenis dan Sumber Data	21
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	21
G. Teknik Analisa Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskerpsi Data.....	27
B. Uji Persyaratan Anlasis	30
C. Hasil Uji Hipotesis	31
D. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 3.1. Jumlah Pemain SMP N 1 Solok Selatan.....	19
2. Tabel 3.2 Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awala.....	23
3. Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	28
4. Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Shooting</i>	29
5. Tabel 4.3. Rangkuman Uji Normalitas Data	31
6. Tabel 4.4. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara Variable Daya ledak Otot Tungkai dan Kemampuan <i>Shooting</i> SMP N 1 Solok Selatan	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	17
2. Gambar 3.1. Tes Standing Broard Jump	22
3. Gambar 3.2. Tes Sepak Sasaran	23
4. Gambar 3.3. Tes Sepak Sasaran	24
5. Gambar 4.1 .Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	28
6. Gambar 4.2. Histogram Hasil Data Kemampuan <i>Shooting</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian DOT.....	38
2. Rekap Data Penelitian.....	39
3. Uji Lilliefors Daya Ledak.....	40
4. Uji Lilliefors Kemampuan <i>Shooting</i>	41
5. Tabel Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	42
6. Uji Hipotesis X Terhadap Y.....	43
7. Dokumentasi Penelitian.....	45

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia memperoleh pengetahuan, nilai, sikap, serta keterampilan. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan kesiapan suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global. Melalui pendidikan kualitas sumber daya manusia dapat ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa ke arah yang lebih baik.

Salah satu penunjang kesehatan adalah dengan berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa : “ Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kesenangan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan akan memperoleh pengetahuan yang efektif. Memiliki ketampilan, kesehatan, kebugaran, dan kesenangan akan meningkatkan mutu suatu pendidikan terutama pada pendidikan jasmani.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan :

“Pasal I butir 6 mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik. Pasal 3 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, dan Pasal 4 ayat (4) menyatakan bahwa pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran, dan Pasal 12 ayat (Ib) yang menyatakan bahwa setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat dan kemauannya.”

Dari semua komponen di atas, penulis melihat kunci utama keberhasilan siswa dalam cabang sepakbola adalah membangun kemauan dan pengembangan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih efektif yang diberikan.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, di Indonesia hampir semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas baik tua, muda, anak-anak pria maupun wanita. Namun sepakbola di Indonesia menunjukkan prestasi yang kurang baik, seperti *Sea Games*, *Asian Games*, *Pra Olimpiade*, dan kualifikasi Piala Dunia Zona Asia.

Prestasi sepakbola di Indonesia masih berada di bawah dominasi negara tetangga yakni : Thailand, Singapura, dan Malaysia. Cabang olahraga yang memiliki induk organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dikelola sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertama Ir. Suratin Susrosugondo. Untuk mengatasi ketertinggalan prestasi sepakbola, PSSI selalu memperbaiki kegiatan pembinaan ke arah yang lebih baik, salah satunya membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut adalah (1) Kompetisi Indonesia Super

League, (2) Kompetisi Divisi Utama, (3) Kompetisi Divisi Satu, (4) Kompetisi Divisi II, (5) Kompetisi Divisi III, (6) Kelompok Umur 15, (7) Kelompok Umur 18, (8) Kelompok umur 23 serta kompetisi atau kejuaraan lain yang diadakan antar klub daerah.

Di sisi lain PSSI bekerja sama dengan (DIKNAS) untuk mendirikan (DIKLAT) sepakbola di beberapa provinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepakbola. Klub-klub dan SSB-SSB yang ada di masing-masing daerah diharapkan melahirkan siswa yang berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantiya dapat mengharumkan nama bangsa.

Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga seapkbola secara baik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepakbola sebagai pondasi dasar yang harus di kuasai siswa, diantaranya : melakukan gerakan berlari tanpa bola, menendang bola, menerima bola, menyundul bola,

gerak tipu dengan atau tanpa bola, *dribbling* bola, melempar bola kedalam (lapangan), teknik menangkap bola maupun menepis bola bagi penjaga gawang.

Djezed (1986:106) mengemukakan, bahwa: “Teknik dasar sepakbola, di antaranya menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menerima dan mengontrol bola, *heading*, *dribbling*, lemparan kedalam dan teknik bertahan”. Teknik dasar merupakan pondasi oleh siswa dari sekian banyak teknik sepakbola yang akan di pelajari salah satunya adalah teknik dasar *shooting*. Karena *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan, bila keterampilan *shooting* yang bagus telah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Rangkaian proses gerakan *shooting* harus dilakukan dengan tepat, cepat karena daya ledak dan kecepatan dapat mempengaruhi hasil *shooting*, sedangkan untuk dapat melakukan proses gerakan *shooting* dengan tepat dan cepat dibutuhkan kondisi fisik dan mental seorang siswa.

Seperti yang di jelaskan Syafrudin (1999:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*sternngth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Dilihat dari kutipan di atas pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan banyak mengalami perkembangan dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan.

Namun dari kejuaraan-kejuaraan itu itu tidak diikuti dengan prestasi yang maksimal. Pemain kalah bertanding pada kejuaraan-kejuaraan yang besar. Pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan sering kalah dan pulang lebih awal dari team-team yang lain. Salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya evaluasi dan mengabaikan unsur-unsur yang penting dalam sepakbola, seperti hal nya penguasaan teknik. Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, kemampuan *shooting* yang paling menonjol, kurang dimiliki pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan, dan juga melihat kontribusi dari faktor yaitu daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul : “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SMPN 1 Solok Selatan** “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot tungkai
3. Koordinasi gerakan
4. Perkenaan kaki dengan bola
5. Pandangan
6. Ketepatan waktu shooting

7. Penguasaan teknik *shooting*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, untuk itu penelitian ini penulis membatasi pada variabel daya ledak otot tungkai dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan “.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk : “Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan “.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai suatu persyaratan bagi penulis untuk meraih gelar sarjana olahrag (SI) pada fakultas ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman bagi kalangan pelatih sepakbola SMPN 1 Solok Selatan.

3. Menambah pengetahuan bagi kalangan pemain sepakbola SMPN 1 Solok Selatan.
4. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.