KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN KLUB PERSIBA KECAMATAN KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

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

OLEH :

SYURADMHAN
NIM. 06799

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PEMAIN KLUB PERSIBA KECAMATAN KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

NAMA	: Syuradmhan
NIM	: 06799
PROGRAM STUDI	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
JURUSAN	: Pendidikan Olahraga
FAKULTAS	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Juni 2012

Disetujui oleh:

Mengetahui,
Pembimbing I

Drs. Suwirman, M.Pd
NIP.196111191986021001

Pembimbing II

Drs. Kibadra
NIP.195701181985031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.195607051985031002

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap kemampuan *Shooting* pada pemain Klub Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Syuradmhan
Nim : 06799
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
1. Ketua : Drs. Suwirman,M.Pd.	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Kibadra.	2. _____
3. Anggota : Drs. H. Arsil,M.Pd.	3. _____
4. Anggota : Drs. Ali Umar,M.Kes.	4. _____
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra,M.Pd	5. _____

Atas segala ridho dan restu Mu ya Allah perjalanan panjang telah kutempuh
dan kulalui yang penuh tantangan dan cobaan Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini
"Seandainya aku boleh memilih biarlah aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam namun rela menyingkir untuk
Memberikan tempat bagi sang surya yang lebih cemerlang
Biarlah aku menjadi Bintang atau Bulan yang tidak angkuh
Ketika bertahta dan tidak mengeluh ketika terbenam"
(Dari Buku Detik- detik Terakhir Kehidupan Rasullullah)

Ya Allah… Ya Rabbi …
Hari ini setitik kebahagian telah kuraih sekeping cita
Dan harapan telah kudapatkan
Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum Selesai
Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan
Di masa yang akan datang

Dalam suatu Kisah yang panjang …
Penuh liku, ujian, cobaan dan hempasan …
Saat jiwa telah penuh dengan kasih sayang dan doa …
Seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk
Dengan kenikmatan dan kebahagiaan …
Seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan …
Serentetan kisah masih kujalani …
Harapanku sangat besar …
Karena ku berharap ridho-mu …

Alhamdulillah ya Allah …
Hanya Engkau muara segala kesyukuran dan
Tumpahan keluh kesal.
Karena engkaulah yang mengatur dan membuat semuanya
Bukan mimpi dan menjadi berarti..

perjalanan ku masih panjang
semua rahmat dan karunianya mudah-mudahan merupakan awal dari karirku
di masa yang akan datang
Ku persembahkan karya ini untuk kedua orang tua ku yang ku cintai,
Sehingga ananda dapat mencapai kesuksesan ini

Ya Allah kusadari apa yang ku buat hari ini
belum mampu untuk membalas setetes keringat orang tua ku,
karenanya ya Allah hamba bermohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara
yang kemilau saat manusia kegelapan
jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan manusia saat manusia kepayahan
dan jadikanlah tetesan air mata mereka sebagai air pengapus dahaga saat manusia kehausan

Kemudian terima kasih untuk seluruh sobat-sobatku yang tak terlupakan.
Warga amboina semuanya tanpa terkecuali, rekan-rekan jurusan Pendidikan Olahraga 08 dan sobat-sobat C NR 08 yang merupakan bagian dari keluargaku, yang selama ini banyak memberikan dorongan moril dan semua yang mungkin tidak disebut satu persatu, jangan lupakan aku ya.....
semoga sukses semua...!!!

Spesial buat Roli" kejar peluang untuk jadi anggota Damkar li, dak ba'a wak di bawahlu. Andika komandan Menwa UNP "86" Tanks motornya Dik and jg motivasinya dik yg telah mau menjadi teman yang baik selama aku diPadang, Pekok, Makrobi, YP bilo wak ka taeh lai P, Eka"tank's batu cicinnyo dan pengalamannyo di Bukik, Bram' wasit "tarimokasih kawan elok bana jo ambo, Hendri Spd, tanks suportnya dan Cici Numadepy Awladina tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat, abang tunggu Ci di Ranai....
Laut Sakti Rantau Bertuah,
"Tak kan hilang melayu dibumi"
Akhir kata penulis mengharapkan ampunan mu ya Allah
Hari ini takkan terjadi tanpa izinmu ya Rahim
Sembah dan sujud ku berterima kasih
Kepada mu ya Allah

Wassallam
Syuradmhan

ABSTRAK

Syuradmhan 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan serta kemampuan *shooting*.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 24 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret - April tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Persiba. Data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump* diperoleh nilai tertinggi 2.32 dan terendah 2.10, kelentukan dengan *flexsiometer* diperoleh nilai tertinggi 23 dan nilai terendah 9 , dan kemampuan *shooting* dengan tes sepak sasaran diperoleh nilai tertinggi 11 dan nilai terendah 5. Teknik analisa data dengan menggunakan *product moment*.

Dari hasil analisis data dengan menunjukkan bahwa; 1) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* sebesar *36,*85%, 2) terdapat sumbangan (kontribusi) kelentukan dengan kemampuan *shooting* sebesar *27,11*%, 3) terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* sebesar 48,30%. Dan disarankan kepada pelatih dan siswa agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan memberikan latihan khusus.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, *Shooting*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Klub Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten. Pesisir Selatan"**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Pelaksanaan Perkuliahan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes, dan Bapak - Drs. H Arsil, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu staf administrasi, yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
8. Bapak Miken Cani sebagai Pelatih Klub Persiba Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
9. Kedua orang tuaku yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesai penulisan skripsi ini, serta kakak dan adik-adikku yang tersayang terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.

10. Teman-teman BP’ 08 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah bersama-sama dengan penulis dalam menuntut ilmu selama ini.
11. Sahabat-sahabat terbaikku Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 08 dan sahabat-sahabat yang tak dapat disebutkan satu persatu “nan sanasib jo sapanangguangan” terima kasih atas semuanya

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan hendaknya skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK……..…….. i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI…… v

DAFTAR GAMBAR ……..... vii

DAFTAR TABEL ……..... viii

DAFTAR LAMPIRAN..... ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah…….....**...** 1

B. Identifikasi Masalah…….. 6

C. Pambatasan Masalah……. 6

D. Perumusan Masalah…….. 7

E. Tujuan Penelitian…….. 7

F. Manfaat Penelitian…… 7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori ……. 9

1. Permainan Sepakbola …… 9

2. *Shooting* ……..……. 11

3. Daya Ledak Otot Tungkai..... 14

4. Kelentukan……....…….. 20

B. Kerangka Konseptual ……..... 23

C. Hipotesis …… 25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian …… 27

B. Tempat dan Waktu Penelitian…….. 27

C. Populasi dan Sampel…… 27

D. Defenisi Operasional……...…… 28

E. Jenis dan Sumber Data…… 29

F. Prosedur Penelitian……...….. 30

G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data ……...….. 32

H. Teknik Analisis Data ……....……. 35

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data ……..... 39

B. Analisa Data 43

C. Pembahasan 46

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 49

B. Saran 50

DAFTAR PUSTAKA…… 51

LAMPIRAN..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Tendangan Instep Drive 13
2. Tendangan Half volley..... 14
3. Kerangka Konseptual..... 25
4. Tes *Standing Broad Jump*..... 32
5. Tes Kelentukan 34
6. Tes Sepak Sasaran..... 35
7. Histogram Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai..... 39
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan 40
9. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *shooting*..... 41

DAFTAR TABEL

TABEL Halaman

1. Tenaga Pembantu Pelaksanaan Tes..... 30
2. Alat-Alat Yang Diperlukan Dalam Penelitian 31
3. Format Isian Data..... 31
4. Standart Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai..... . 33
5. Norma Standardisasi Kelentukan Dengan *Sit And Reach*..... 34
6. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X_1)..... 38
7. Distribusi frekuensi Kelentukan (X_2)..... 39
8. Distribusi frekuensi kemampuan *shooting* (Y)..... 40
9. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors..... 42
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi daya ledak otot tungkai,- Kelentukan , dan Kemampuan *shooting*..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN **Halaman**

1. Data Mentah Pengukuran daya ledak otot tungkai-Kelentuan dan *shooting* 53
2. Uji Normalitas daya ledak otot tungkai (X_1) dengan Uji Liliefors..... 54
3. Uji Normalitas kelentukan (X2) Dengan Uji Liliefors..... 55
4. Uji Normalitas kemampuan *shooting* (Y) Dengan Uji Liliefors..... 56
5. Analisis Korelasi Sederhana X_1 Dengan Y..... 57
6. Analisis Korelasi Sederhana X2 Dengan Y 58
7. Analisis Korelasi Ganda X_1 DAN X_2 dengan Y..... 59

Dokumentasi Penelitian 69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memilki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Dalam pembangunan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi, hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas olahraga yang dinyatakan Sayoto (1988), sebagai berikut : (1)

aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berprestasi.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh mayarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2003. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 : yang menyatakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Permainan sepakbola dalam beberapa puluh tahun belakangan ini menjadi sangat populer sekali tidak saja diluar negeri tetapi juga ditanah air kita Indonesia, permainan ini sangat digemari terutama bagi kaum muda namun kaum lanjut usia pun masih banyak yang masih turun kelapangan bersama kaum muda, dengan bertambahnya penggemar sepakbola dan semakin populernya permainan ini maka semakin banyak pula diselidiki orang seksama dan secara ilmiah permainan sepakbola tersebut. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan continue hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada

pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Adapun menurut Arsil (1999), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut diatas perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sisstem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga. Menurut Djezed (1985) unsur-unsur fisik yang penting dalam sepakbola antara lain adalah: kelincahan, kelenturan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan keseimbangan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, salah satunya yaitu daya ledak otot tungkai yang baik, karena daya ledak otot tungkai yang baik merupakan bagian kondisi fisik untuk mecapai prestasi yang maksimal.

Menurut Annarino dalam Arsil (1999) daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat. Untuk menghasilkan daya ledak yang baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah unsur utama dalam daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Sedangkan kelentukan sangat dibutuhkan pada hampir seluruh cabang olahraga, terutama pada cabang-cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian, kelentukan yang baik seorang atlet akan dapat melakukan gerakan dengan baik pula. Menurut Sajoto dalam Bafirman (1998:58) mengatakan bahwa "kelentukan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian". Jadi jelaslah bahwa kedua kompenen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *shooting* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola di Kab. Pesisir selatan maka salah satunya didirikan Klub PERSIBA (Persatuan Sepakbola Barung-Barung Balantai) Kecamatan Koto XI Tarusan Kab.Pesisir Selatan yang sering mengikuti berbagai uji coba dan pertandingan sepakbola. Klub Persiba merupakan Klub yang sudah lama berdiri, dari segi fisik Klub ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan memiliki lapangan yang cukup bagus untuk melakukan latihan dan pertandingan, banyak pertandingan yang telah diikuti dan rutin dalam melaksanakan latihan, namun masih belum mencapai prestasi yang maksimal, diantara penyebab kemerosotan tersebut adalah rendahnya kemampuan para pemain dalam menciptakan gol.

Rendahnya prestasi para pemain pada Klub Persiba Kab. Pesisir Selatan saat sekarang ini disebabkan karena latihan yang lebih mengarah pada latihan strategi dan taktik juga sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang

dapat mendukung kemampuan para pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai para pemain. Disamping itu, kelentukan juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal terutama dalam melakukan *shooting*.

Kemampuan menendang bola kegawang merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola, Menurut Luxbacher, (2001). Untuk mencetak gol pada kegawang lawan harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Kemampuan *shooting* kegawang merupakan salah satu kunci dalam menciptakan gol kegawang lawan, apabila tendangan bagus maka bola akan mudah masuk kegawang, sebaliknya jika kemampuan *shooting* tidak bagus maka bola akan melenceng dari sasaran yang diharapkan. Untuk mendapatkan kemampuan *shooting* banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya teknik tendangan, perkenaan kaki pada bola, penguasaan teknik pemain, koordinasi, kecondongan badan, pandangan, program latihan, kondisi fisik dan lain-lain, salah satu kondisi fisik yang berpengaruh yaitu daya ledak otot tugkai dan kelentukan.

Berdasarkan informasi dari pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa pemain sepakbola klub Persiba masih belum maksimal dalam melakukan *shooting* dengan akurat. Hal ini diduga dengan *shooting* kegawang yang dilakukan oleh pemain depan, disamping itu kemampuan *shooting* yang dilakukan oleh pemain Klub Persiba sangat kurang akurat atau melenceng dari

sasaran yang diharapkan. Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *shooting* kegawang pada pemain Klub Persiba Kecamatan Koto XI Tarusan Kab. Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan
3. Kecondongan badan
4. Pandangan
5. Koordinasi
6. Perkenaan kaki pada bola
7. Penguasaan teknik

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian tidak terlalu luas serta sesusai dengan yang dituju, maka penulis perlu membatasi masalah, karena mengingat banyaknya variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* serta keterbatasan referensi, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis, maka penelitian ini hanya dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *shooting*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dam pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* ?
2. Seberapa besarkah kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *shooting* ?
3. Seberapa besarkah kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *shooting* kegawang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* kegawang pada pemain Klub Persiba Kab. Pesisir Selatan
2. Untuk mengetahui kontribusi Kelentukan terhadap kemampuan *Shooting* kegawang pada pemain Klub Persiba Kab. Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Shooting* kegawang pada pemain Klub Persiba Kab. Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

2. Untuk pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga sepakbola.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan literatur untuk melakukan penelitian selanjutnya.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.
5. Perpustakaan dan pembaca, untuk menambah khasanah ilmu dan pengetahuan.