

**KONTRIBUSI DAYALEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
PADA ATLET SSB CENTRAL REMAJA PADANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh gelar sarjana**



**oleh**

**BENI SAPUTRA  
NIM. 03010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

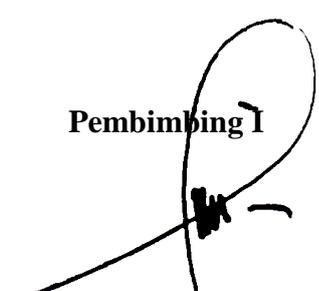
## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Kontribusi Dayaledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Shooting* pada Atlet SSB Central Remaja Padang.**

**Nama** : **Beni Saputra**  
**TM/NIM** : **2008/03010**  
**Program Studi** : **Ilmu Keolahragaan**  
**Jurusan** : **Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

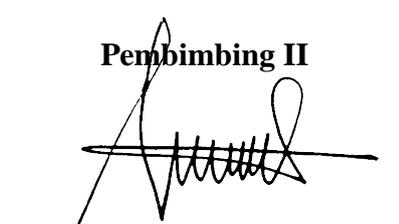
**Padang, Mei 2014**

**Pembimbing I**

  
**Drs. Syafrizar, M.Pd**  
**19600919 198703 1 003**

**Diketahui**

**Pembimbing II**

  
**Anton Komaini, S.Si M.Pd**  
**NIP. 19860712 201012 1 008**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi**

  
**Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO**  
**Nip. 19581018 198003 1 001**

## PENGESAHAN SKRISPI

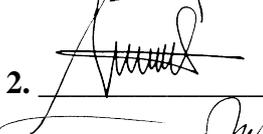
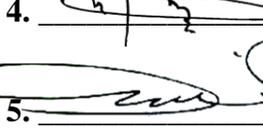
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Shooting* pada Atlet SSB Central Remaja Padang.

**Nama** : Beni Saputra  
**TM/NIM** : 2008/03010  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

### Tim penguji,

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Syafrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Anton Komaini, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	Drs. Abu Bakar	4. 
5. Anggota	Drs. Hanif Badri	5. 

## ABSTRAK

### **Beni Saputra, 2014: Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet SSB Central Remaja Padang.**

Masalah yang penulis temui di lapangan yaitu atlet SSB Central Remaja belum pernah menjadi juara dalam setiap pertandingan, hal itu disebabkan oleh dalam mengikuti pertandingan kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet tidak sempurna. Lemahnya kemampuan *shooting* pada atlet mungkin disebabkan oleh kuangnya kondisi fisik atlet yang meliputi daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *shooting* pada atlet SSB Central Remaja Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti latihan sepakbola di Central Remaja Padang yang berjumlah 119 orang yang terdiri dari kelompok umur. Mengingat jumlah populasi yang banyak, maka sampel dalam penelitian ini hanya atlet yang berusia 13<sup>th</sup> s/d 17<sup>th</sup> dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Data penelitian didapatkan dengan tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, alat *flexiometer* untuk mengukur kelentukan pinggang dan kemampuan *shooting* untuk mengukur *shooting* atlet. Data dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana dan ganda.

Dari hasil penelitian ini diperoleh: 1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang kurang berarti terhadap hasil *shooting* atlet SSB sentral remaja Padang, karena hasil kontribusi sangat kurang, 2. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang kurang berarti terhadap hasil *shooting* atlet SSB sentral remaja Padang, karena hasil kontribusi sangat kurang, 3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang kurang berarti terhadap hasil *shooting* atlet SSB sentral remaja Padang, karena hasil kontribusi sangat kurang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi tentang “Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet SSB Central Remaja Padang”. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu yaitu:

1. Kedua orang tua, Ayahanda, dan Ibunda, yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh rasa kasih sayang, dan seterusnya untuk saudara-saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini.
3. Bapak Drs. Anton Komaini, S.Si M.Pd sebagai Pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO sebagai Ketua Jurusan kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, Drs. Abu Bakar dan Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO sebagai penguji yang telah memebrikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Seluruh staf administrasi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Khususnya BP 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Mei 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Sepakbola .....	9
2. Pengertian Daya ledak otot tungkai .....	11
a. Pengertian .....	11
b. Faktor yang mempengaruhi daya ledak .....	13
3. Kelentukan Pinggang .....	14
4. Kemampuan <i>Shooting</i> .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Waktu dan Tempat penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	23

D. Defenisi Operasional .....	23
E. Jenis dan Sumber Data .....	24
F. Teknik Pengumpulan Data dan Intrumemn Penelitian .....	24
G. Teknik Analisa Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Deskripsi Data .....	32
a. Dayaledak Otot Tungkai .....	32
b. Kelentukan pinggang .....	33
c. Kemampuan shooting .....	34
2. Uji Normalitas .....	36
3. Uji Hipotesis .....	37
B. Pembahasan .....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	48
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	51

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Sampel Penelitian .....	23
3. Data dayaledak otot tungkai .....	32
4. Data kelentukan pinggang .....	33
5. Data kemampuan shooting .....	35
6. Uji normalitas dayaledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan Kemampuan shooting .....	36
7. Uji hipotesis dayaledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting .....	38
8. Uji hipotesis kelentukan pinggang terhadap kemampuan shooting .....	38
9. Uji hipotesis dayaledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan shooting .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan shooting instep drive .....	17
2. Kerangka konseptual .....	21
3. Pelaksanaan tes standing broad jump .....	26
4. Bentuk tes dengan alat flexoimeter .....	27
5. Lapangan tes kemampuan shooting .....	28
6. Histogram daya ledak otot tungkai .....	33
7. Histogram kelentukan pinggang .....	34
8. Histogram kemampuan shooting .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data mentah hasil penelitian .....	50
2. Uji normalitas data dayaledak otot tungkai .....	51
3. Uji normalitas data kelentukan pinggang .....	52
4. Uji normalitas data kemampuan shooting .....	53
5. Tabel perhitungan tabulasi data .....	54
6. Uji hipotesis 1 .....	55
7. Uji hipotesis 2 .....	56
8. Uji hipotesis 3 .....	57
9. Dokumentasi .....	58

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi tetapi juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Salah satu alasan utama dalam menunjang pembangunan dibidang olahraga adalah mencapai prestasi terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 BAB II Pasal 4 menjelaskan tujuan keolahragaan nasional berbunyi sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.  
(2007:6)

Dalam rangka meningkatkan 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 selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai prestasi maksimal.

Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Saat ini perkembangan sepakbola di Indonesia sangatlah pesat. Hal itu dapat dilihat dari penjuru kota sampai ke desa ditemukan orang yang bermain sepakbola. Seiring dengan perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. salah satu buktinya yaitu banyaknya sekolah-sekolah sepakbola dan klub-klub yang melakukan secara rutin.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi tinggi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar yang juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh atlet dalam cabang olahraga sepakbola untuk meraih prestasi dalam pertandingan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Harsono (1988:10) bahwa:”Tujuan sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin melalui 4 (empat) aspek yang perlu diperhatikan: 1. Latihan kondisi fisik, 2. Latihan teknik, 3. Latihan taktik, 4. Latihan mental.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa atlet sepakbola untuk mendapatkan prestasi yang maksimal harus mengikuti beberapa latihan seperti: latihan kondisi fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Dengan mengikuti keempat latihan di atas dengan serius dan rutin maka atlet akan lebih mudah dalam meraih prestasi.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Oleh sebab itu keberhasilan tim sangat tergantung dari kerjasama dalam kombinasi menguasai bola dan berusaha mencari peluang untuk mencetak gol. Pemain juga harus menguasai beberapa teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola antara lain: menembak (*shooting*), menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping/control*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), teknik melempar bola (*throw-in*), mengumpan (*passing*), dan teknik menangkap bola (bagi penjaga gawang).

Berdasarkan dari beberapa teknik dasar sepakbola yang disebutkan di atas *shooting* merupakan keterampilan yang paling utama atau yang harus lebih dikuasai oleh pemain dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal itu dibuktikan dalam setiap pertandingan *shooting* merupakan salah satu cara memasukkan bola ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Teknik *shooting* meliputi teknik *shooting* dasar yaitu: *shooting* dengan kaki bagian dalam, *shooting* dengan kura-kura bagian atas, *shooting* dengan kura-kura kaki bagian luar, *shooting* dengan kura-kura kaki bagian dalam. Untuk mendapatkan teknik *shooting* dengan baik maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Adapun beberapa unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet diantaranya yaitu: daya ledak otot tungkai, kelenturan pinggang, kelincahan, ketepatan dan koordinasi.

Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan atau *power*. Dalam permainan sepakbola daya ledak dibutuhkan saat melakukan teknik *shooting*, daya (*power*) yang diberikan oleh otot tungkai akan menghasilkan *shooting* yang kuat dan cepat.

Kelentukan merupakan salah satu aspek fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Kelentukan diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang membutuhkan ruang gerak. Dalam permainan sepakbola pada saat melakukan teknik *shooting* kelentukan pinggang berperan saat mengayunkan kaki untuk menendang. Kelentukan pinggang yang fleksibel dan dinamis akan membuat tubuh dapat bergerak leluasa sehingga atlet dapat melakukan *shooting* dengan benar.

Aspek daya ledak otot tungkai yang dikoordinasikan dengan kelentukan pinggang sebagai upaya persiapan pelaksanaan tendangan, dimana kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan teknik *shooting*, sehingga mampu menghasilkan kerja yang optimal.

Selain kedua aspek kondisi fisik di atas aspek kelincahan juga dibutuhkan oleh atlet dalam menguasai teknik *shooting*. Saat pertandingan atlet dituntut bergerak selama pertandingan berlangsung guna meraih bola dari lawan. atlet yang memiliki kelincahan dalam pertandingan akan dapat dengan mudah menghindari lawan yang menghalangi jalannya bola. Selain itu juga dapat melakukan gerakan tipu dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam

merubah arah. Semakin lincah atlet dalam melakukan gerakan maka mempermudah atlet dalam meraih kemenangan.

SSB Central Remaja Indonesia Cabang Padang merupakan salah satu sekolah pembinaan dibidang olahraga sepakbola, yang membantu atlet dalam menyalurkan bakat untuk menguasai keterampilan permainan sepakbola. Klub sepakbola Central Remaja Padang sering mengikuti even-even pertandingan baik antar instasi maupun antar daerah. Oleh sebab itu baik pelatih maupun atlet berusaha untuk meningkatkan prestasi dengan menjalani latihan yang rutin.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, Central Remaja padang masih belum bisa menjuarai berbagai pertandingan yang diikuti. SSB Central Remaja Padang belum pernah menjadi juara dalam setiap pertandingan, hal itu disebabkan oleh dalam mengikuti pertandingan kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet tidak sempurna. Peneliti melihat setiap melakukan teknik *shooting*, bola yang ditendang lebih cenderung melenceng dari gawang lawan, selain itu peneliti juga mendapatkan *shooting* yang dilakukan atlet kurang bertenaga, sehingga bola dapat dengan mudah diambil oleh penjaga gawang lawan.

Berdasarkan dari beberapa penjelsan di atas peneliti menyimpulkan banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* atlet. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelemntukan Pinggang terhadap Hasil *Shooting* Atlet SSB Central Remaja Padang".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diajukan beberapa identifikasi masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap hasil *shooting* atlet SSB Central Remaja Padang.
2. Kelentukan pinggang berkontribusi terhadap hasil *shooting* atlet SSB Central Remaja Padang.
3. Kelincahan yang baik berkontribusi terhadap hasil *shooting* atlet SSB Central Remaja Padang.
4. Kondisi fisik yang prima berkontribusi terhadap prestasi atlet dalam pertandingan sepakbola.
5. Teknik yang sempurna berkontribusi terhadap prestasi atlet dalam mengikuti pertandingan sepakbola.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk memperoleh hasil *shooting* yang baik ternyata banyak faktor yang mendukung. Oleh karena berbagai keterbatasan maka penelitian ini hanya membatasi pada:

1. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.
2. Kontribusi antara kelentukan otot pinggang dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.

3. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang?
2. Besarnya kontribusi kelentukan pinggang dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang?
3. Besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan mengungkap:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.
2. Kontribusi kelentukan pinggang dengan hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *shooting* atlet sepakbola SSB Central Remaja Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Strata Satu (S1) Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengcab PSSI Kota Padang sebagai gambaran dalam memilih atlet sepakbola.
3. Klub Central Remaja Padang sebagai gambaran untuk membuat program latihan.
4. Pelatih dan pengurus olahraga sepakbola untuk membuat program latihan yang baik dan meningkatkan kemampuan atlet sehingga mampu menjadi atlet yang berprestasi tinggi.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai cabang olahraga sepakbola..
6. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.