

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
DAN KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN KE GAWANG
PEMAIN SEPAKBOLA SISWA SMA N 3 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DEPI AKMANEGARA
NIM. 00822**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Depi Akmanegara (00822): Kontribusi daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Tendangan ke Gawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pemain sepakbola siswa SMAN 3 Sijunjung, bahwa kemampuan tendangan ke gawang pemain masih kurang memuaskan sehingga menyebabkan prestasi yang didapat masih kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Tendangan Ke Gawang pemain sepakbola siswa SMAN 3 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola siswa SMAN 3 Sijunjung yang berjumlah 30 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang pemain. Data daya ledak otot tungkai diambil menggunakan *Standing Broad Jump*, koordinasi mata kaki diambil dengan tes *menendang bola ke sasaran di dinding*, dan data kemampuan tendangan ke gawang diambil dengan tes *sepak sasaran*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda, untuk kontribusi dilakukan dengan determinan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan kegawang pemain sepak bola siswa SMAN 3 Sijunjung yaitu sebesar 14,06%. Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola siswa SMAN 3 Sijunjung yaitu sebesar 25,30%. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi secara bersama-sama dengan hasil tendangan kegawang pemain sepak bola siswa SMAN 3 Sijunjung, yaitu sebesar 34,40%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobbil alamin penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola siswa SMA N 3 Sijunjung. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi atau penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi atau penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes , Drs. Zainul Johor, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang
6. Papa dan Mama serta kakek nenek, kakak- kakak dan istri tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam menjalankan skripsi ini moga amal ibadahnya diterima Allah SWT amin.
7. Guru dan pemain sepakbola SMA N 3 Sijunjung

Akhir kata penullis doa'kan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...amin...ya robbal alamin.

Padang, Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Tendangan Ke Gawang.....	8
3. Koordinasi Mata dan Kaki.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dari Sumber Data	23
E. Defenisi Operasional	23
F. Alat Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data.....	30
B. Pengujian Persyaratan analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	19
2. Sasaran tes koordinasi mata dan kaki	26
3. Petak sasaran dan skortes mengukur hasil tendangan ke gawang	27
4. Histogram frekuensi daya ledak otot tungkai	31
5. Histogram frekuensi koordinasi mata-kaki.....	32
6. Histogram frekuensi kemampuan tendangan ke gawang.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Tabel sampel penelitian	22
3. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai	30
4. Distribusi frekuensi koordinasi mata-kaki	32
5. Distribusi frekuensi kemampuan tendangan ke gawang.....	33
6. Uji normalitas.....	35
7. Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X1) dan kemampuan tendangan kegawang (Y)	36
8. Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata kaki (X2) dan kemampuan tendangan kegawang (Y)	38
9. Hasil analisis korelasi ganda antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan ke gawang.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data lengkap hasil tes daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap tendangan kegawang	51
2. Uji normalitas variabel X1	52
3. Uji normalitas variabel X2	53
4. Uji normalitas variabel Y	54
5. Perhitungan koefisien korelasi sederhana	55
6. Uji keberartian koefisien korelasi ganda.....	60
7. Perhitungan koefisien determinan sederhana X1 dan Y	61
8. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar	62
9. Daftar XIX (II) nilai kritis L untuk uji Liliefors	63
10. Table dari harga kritik dari product moment	64
11. Nilai Persentil untuk Distribusi t	65
12. Surat izin penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan UNP	
13. Surat rekomendasi penelitian dari kesbangpol dan linmas	
14. Surat rekomendasi izin penelitian dari kecamatan tanjung gadang	
15. Surat keterangan izin penelitian telah melakukan penelitian dari SMA 3 Sijunjung	
16. Dokumentasi penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan salah satu sarana yang didirikan oleh pemerintah untuk tempat memperoleh ilmu pengetahuan termasuk juga pengetahuan berolahraga. Pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer, merakyat, dan disukai oleh semua umur. Dapat dilihat dengan adanya pertandingan-pertandingan sepak bola seperti piala dunia, piala eropa, piala asia, piala afrika, piala amerika, dan piala liga baik di luar negeri maupun domestik.

Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua regu atau tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Dua tim masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan atau mencetak gol. Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya menentukan pemenang jika hasilnya seri) akan diadakan pertambahan waktu 2 x 15 menit dan apa bila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola kearah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah gawang atau kiper hingga hasilnya

bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Bermain dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya adalah bermain menurut segala peraturan resmi yang telah ditetapkan oleh organisasi sepak bola tertinggi yaitu FIFA. Ketentuan atau peraturan permainan sepak bola yang sudah ditetapkan FIFA terdiri dari 17 pasal yang meliputi: lapangan permainan, bola yang digunakan, jumlah pemain, perlengkapan pemain, wasit, hakim garis, lama permainan, permulaan permainan, bola di dalam dan di luar permainan, cara mencetak gol, off side, pelanggaran dan kelakuan tidak sopan, tendangan bebas, tendangan hukuman, lemparan ke dalam, tendangan gawang, tendangan sudut.

Dari penjelasan di atas menendang merupakan salah satu unsur-unsur teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, karena dengan proses menendang seorang pemain sepakbola bisa menciptakan gol. Untuk menciptakan gol seorang pemain sepakbola harus melakukan tendangan ke gawang yang berkualitas. Menendang bola ke gawang yang berkualitas banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah: “kondisi fisik, kesegaran jasmani, gizi, teknik dan masih banyak lagi”.

Dari sekian banyak yang dapat mempengaruhi tendangan, kondisi fisik merupakan salah satu yang berperan penting menghasilkan tendangan yang berkualitas. Menurut Harsono (1988) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Sebagaimana dikatakan Balei, astrand dan Rushall dalam Arsil

(2000:5) komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan keseimbangan dan koordinasi.”

Dari penjelasan dan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menendang bola ke gawang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik seperti: “Daya tahan, daya ledak (otot tungkai), kelincahan, keseimbangan, koordinasi (mata-kaki)” yang prima karena menendang merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Pelaksanaan menendang bola disini bukan hanya sekedar melakukan tendangan saja, tetapi menendang bola masuk ke mulut gawang dalam melakukan tendangan sehingga tendangan yang dilakukan dapat menghasilkan gol sebagai mana ide dari permainan sepakbola.

Dari berbagai uraian di atas, maka timbul beberapa gejala-gejala masalah dalam melakukan tendangan ke gawang diantaranya, tingkat kesegaran jasmani, status gizi, teknik dan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak otot. Untuk menjawab masalah tersebut, maka penulis merasa perlu mengadakan penelitian yang bertempat di SMA N 3 Sijunjung. Dalam kegiatan olahraga di sekolah ini di duga banyak kendala dalam beberapa cabang olahraga seperti olahraga sepak bola.

Berdasarkan pengamatan penullis dilapangan ternyata ditemukan siswa SMA N 3 Sijunjung masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti bahwa tendangan ke gawang para pemain dalam

latihan dan pertandingan belum mencapai hasil yang diharapkan tendangan ke gawang yang tidak akurat dan tidak sampai ke tujuan yang diinginkan. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil tendangan ke gawang. Maka penulis berkeinginan untuk meneliti atau melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMA N 3 Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata dan kaki
3. Keseimbangan
4. Teknik
5. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya identifikasi masalah di atas dan terkakup dalam penelitian, maka penelitian tidak dapat melaksanakannya. Sesuai dengan jangkauan pengetahuan peneliti serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan, maka penulis membatasinya sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata dan kaki

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMA N 3 Sijunjung?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMA N 3 Sijunjung?
3. Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama terhadap hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMA N 3 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.
2. Hubungan koordinasi mata dan kaki dengan hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama dengan hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.
4. Kontribusi daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan kegawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.

5. Kontribusi koordinasi mata dan kaki dengan hasil tendangan ke gawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.
6. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama dengan hasil tendangan ke gawang pemain sepakbola SMAN 3 Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharap dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.
3. Guru-guru penjaskes di SMA sebagai bahan masukan ilmu pengetahuan dalam mengembangkan prestasi olahraga, khususnya dalam kegiatan olahraga permainan sepakbola.