

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JAUH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
BALAI BARU KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)**



**Oleh:
HENDRIO ROZA
74633/2006**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang

Nama : Hendrio Roza

Nim/Bp : 74633/2006

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

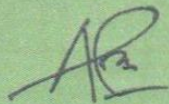
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2013

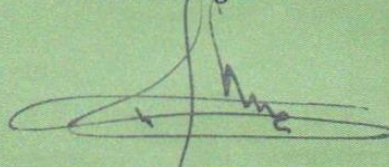
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP.19539516 198011 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan Tendangan Jauh Siswa Sekolah Sepakbola
(SSB) Balai Baru Kota Padang

Nama : Hendrio Roza
Nim/Bp : 74633/2006
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2013

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1.
Sekretaris	: Drs. Abu Bakar	2.
Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3.
	Drs. Hanif Badri	4.
	Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5.

ABSTRAK

Hendrio Roza 2013 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya kemampuan tendangan jauh siswa sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang. Masalah ini diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu hanya siswa umur (U-16) tahun sebanyak 40 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan SSB Balai Baru Kota Padang. Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *tes standing broad jump* dan kemampuan tendangan jauh dalam sepakbola.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa ; Terdapat sumbangan (kontribusi) Dan berdasarkan proses pengujian hipotesis didapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam sepakbola sebesar 32,75%.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh dalam sepakbola.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT,atas Berkat Rahmat dan Karunia serta Izin-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.**

Adapun kegunaan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sains Ilmu olahraga pada program studi ilmu keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk penulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala-kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala-kendala dapat di atasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun dengan demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan kemampuan yang penulis miliki,untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran-saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Karena itu, sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan Drs. Rasyddin kam Selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Drs. Abu Bakar sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II,yang telah banyak membantu serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga membuahkan hasil bagi penulis.
5. Bapak Muslim K dan Bang Roni Lius SE, selaku Pembina dan Pengurus serta Pelatih SSB Balai Baru Kota Padang.
6. Mahasiswa FIK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh teman-teman dan handai taulan yang telah ikut membantu dan mendorong serta motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis,semoga Allah SWT- senantiasa membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda. Aminn Aminn Ya Rabbal alaminnn

Padang, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Sepakbola.....	11
2. Tendanangan Jauh.....	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29

G. Teknik Analisa Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	33
B. Analisa Data	35
C. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Jumlah Pemain (SSB) Balai Baru Kota Padang.....	27
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X).....	33
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Jauh (Y)	34
4. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Jauh	16
2. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah.....	21
3. Otot-Otot Tubuh Yang Terlibat Saat Menendang	22
4. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
5. Tes <i>Standing Broad Jump</i> (Lompat Tanpa Awalan).....	29
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	34
7. Histogram Kemampuan Tendangan Jauh	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	44
2. Data hasil Penelitian daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan jauh.....	46
3. Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Tendangan Jauh Setelah T-Score	48
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X) Dengan Uji Liliefors	50
5. Uji Normalitas Kemampuan Tendangan Jauh (Y) Dengan Uji Liliefors .	52
6. Tabel Analisis Korelasi Sederhana X Dengan Y	54
7. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	57
8. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	58
9. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	59
10. Dokumentasi	60
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	63
12. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari PS. Balai Baru Kota Padang	64

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.

Perkembangan 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 memiliki 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 kehidupan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara. Berpedoman dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada Pasal 27 yang menyatakan bahwa:

- 1) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional, 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagai mana dimaksud pada ayat (1) Dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik tingkat pusat maupun tingkat daerah, 3) Pembinaan dan pengembangan olahragaprestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan 2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, 4) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, 5) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) Melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi".

Berdasarkan kutipan di atas bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi pemain secara individual yang dilaksanakan melalui proses pembinaan, pengembangan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan. Salah satu cabang olahraga yang telah melakukan pembinaan dengan baik mulia dari usia dini sampai senior adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang bergengsi saat ini. Melihat semaraknya dunia persepakbolaan pada saat ini, maka bermunculanlah klub-klub baru dan Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dalam memperkuat tim sepakbola. Hal tersebut dapat di lihat dari seringnya kompetisi di selenggarakan baik profesional, amatir, kelompok umur, maupun kompetisi/ kejuaraan-kejuaraan lainnya (Porprov, Porwil, PON,

antarperguruan tinggi, hampir di setiap daerah / wilayah mempersiapkan tim-tim mereka agar dapat memperoleh posisi juara).

Perkembangan sepakbola di Sumatra Barat sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru maupun Sekolah Sepakbola (SSB) yang mewarnai dunia persepakbolaan. Klub tersebut baik berkiprah di Liga Indonesia, mulai Divisi Tiga, Divisi Dua, Divisi Satu sampai dengan Divisi Utama. Kompetisi Divisi Tiga adalah yang paling sering diikuti klub-klub sepakbola yang ada di Sumatra Barat. Sedangkan Divisi Dua dan Divisi Satu hanya beberapa klub saja yang bisa mengikutinya, hal ini tidak terlepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya.

Keberadaan klub maupun (SSB) ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka menjadi rajin latihan. Melihat antusias yang cukup banyak dari mulai anak-anak, remaja, bahkan senior, maka bermunculanlah sekolah-sekolah sepakbola (SSB), mulai dari Usia 8 tahun, 12 tahun, 15 tahun, dan 18 tahun. Peraturan Umum Pertandingan PSSI Pasal 5 tentang Jenjang Kompetisi (2008: 3) "Usia 21 tahun merupakan fase akhir pembinaan yunior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan klub-klub amatir/profesional (dilingkungan klub-klub Divisi Tiga)".

Salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub terbaik di Kota Padang adalah SSB Balai Baru, Merupakan SSB dan klub yang membina pemain sepakbola dari Usia dini, yang terdiri dari kelompok umur yang dibina oleh

pelatih yang berpengalaman dan memiliki lisensi yang diakui oleh induk organisasi sepakbola indonesia (PSSI). SSB Balai Baru didirikan sejak tahun 2004 dimana telah banyak mencetak siswa sekolah sepakbola yang berprestasi baik di tingkat daerah maupun nasional.

Adapun tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Dalam suatu pertandingan sepakbola, kerjasama dan keberhasilan team sangat dibutuhkan dan sangat bergantung pada para siswa sekolah sepakbola yang bekerja untuk menguasai bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh sebab itu setiap anggota team harus meningkatkan kemampuannya dengan baik. Luxbacher (2001:21) menyatakan bahwa “kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat, jauh dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan”.

Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP (2003:3) mengemukakan untuk memahami situasi dasar (Ide Permainan) sepakbola adalah agar Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dapat bermain sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam bermain. Dari tercapainya tujuan ini merupakan landasan utama bagi pemain dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik membuat teknik, serta inisiatif dalam bermain untuk menuju prestasi. Untuk mengajarkan permainan sepakbola kepada anak didik Siswa sekolah Sepakbola (SSB) perlu di

rencanakan suatu bentuk metodik pengajaran yang tepat agar dapat tercapai sasaran yang diinginkan.

Kondisi paling utama dalam permainan sepakbola adalah "bertarung dengan lawan". Begitu juga tujuan utama dari permainan sepakbola adalah agar dapat memperoleh kemenangan. Di dalam permainan sepakbola agar dapat memperoleh kemenangan kita harus dapat memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, dengan demikian maka keadaan kondisi fisik, penguasaan teknik dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang lawan.

Salah satu usaha dalam menciptakan gol ke gawang lawan yaitu dengan melakukan tendangan jauh. Pada hakikatnya setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan jauh. Tendangan jauh merupakan salah satu tendangan yang mengarah ke gawang lawan agar terciptanya gol baik itu sebagai umpan atau pun suplay bola kepada pemain depan untuk menciptakan gol, untuk mendapatkan tendangan jauh yang baik banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah status gizi, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik, motivasi pemain, kondisi fisik dan banyak hal lain yang mempengaruhi dari tendangan jauh.

Bafirman dan Apri Agus (2008) bahwa "Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness*". Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, seperti yang dikatakan oleh Sharkey dalam Alasannya gerak merupakan perwujudan dari terjadinya

kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai, kebutuhan akan wadah dan perlengkapan latihan akan mempengaruhi pemain untuk dapat lebih maksimal dalam berlatih.

Peranan pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola. Faktor lain yang tidak kalah penting yang harus dimiliki oleh pemain adalah kondisi fisik prima. Salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah daya ledak, terutama daya ledak otot tungkai.

Menurut Annario dalam Arsil (1999:71) daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *explosive* dalam waktu yang cepat”. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu.

SSB Balai Baru sebagai salah satu wadah pembinaan sepak bola di Kota Padang, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepak bola, Di Kota Padang tiap tahunnya di adakan kompetisi atau kejuaraan antar klub se kota padang maupun se kabupaten yang diadakan oleh Pemerintah Kota Padang. Namun Berdasarkan menurut perbincangan dengan pelatih pada tahun terakhir SSB Balai Baru mengalami penurunan prestasi yang cukup memprihatinkan karena tidak mendapatkan gelar juara sama sekali.

Menurunnya prestasi siswa sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru ini dimungkinkan oleh beberapa penyebab. Faktor itu antara lain karena

mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan siswa sekolah sepakbola (SSB), seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh oleh para siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang masih belum maksimal dalam melakukan tendangan jauh. Hal ini terbukti dengan kurangnya tendangan jauh yang dilakukan oleh siswa sekolah sepakbola di belakang maupun di tengah sehingga kurangnya suplay bola kepada pemain depan.

Belum maksimalnya kemampuan tendangan jauh ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, mental, kondisi fisik, taktik, teknik, dan sarana prasarana. Berorientasi dengan hal tersebut keberadaan faktor daya ledak otot tungkai siswa sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang dalam melakukan tendangan jauh belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan tendangan jauh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang masih rendah. Faktor itu adalah daya ledak otot tungkai. Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh siswa sekolah sepakbola (SSB) yang dimungkinkan karena rendahnya faktor tersebut yaitu Daya ledak otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan tendangan jauh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang, dan juga melihat kontribusi dari faktor tersebut yaitu daya ledak otot tungkai.

Sesuai penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan dapat membantu dalam pemecahan permasalahan dengan judul : "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang ".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

terhadap kemampuan tendangan jauh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

1. Daya ledak berkontribusi terhadap jauhnya tendangan dalam sepakbola
2. Panjang tungkai berkontribusi terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam sepakbola
3. Teknik menendang berkontribusi terhadap jauhnya tendangan dalam sepakbola
4. Kondisi fisik berkontribusi terhadap daya ledak otot tungkai terhadap tendangan jauh dalam sepakbola

5. Kualitas gizi siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang berkontribusi terhadap daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh.

C. Pembatasan Masalah

Hal ini mengingat permasalahan dan terbatasnya kemampuan, Waktu, Dana, Sarana, Tenaga yang tersedia dalam pelaksanaan peneliti, maka tidak semua masalah dapat diungkapkan, peneliti membatasi masalah kepada variabel daya ledak otot tungkai, dan tendangan jauh siswa sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimanakah kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh siswa sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh siswa sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains strata satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Kota Padang sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang relevan.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.