

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA KAKI TERHADAP HASIL TENDANGAN KE GAWANG PADA  
PEMAIN SEPAKBOLA KLUB MAIRA UTAMA KEC.HAMPARAN  
RAWANG KOTA SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai  
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh

**HERI PENKI WINANDA  
NIM. 01031**

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

## ABSTRAK

**Heri Penki Winanda : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Pada Pemain Sepakbola Klub Maira Utama Kec. Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh**

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa kurangnya penguasaan teknik menendang pemain sepakbola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. Ini dibuktikan dari hasil observasi lapangan. Kemampuan dalam melakukan tendangan sangat diperlukan untuk mencetak gol dan memenangkan permainan. Jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepakbola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Tempat dan waktu penelitian di lapangan Lubuk Gedang Kota Sungai Penuh pada bulan Juli 2012, sampel dalam penelitian ini adalah pemain senior Maira Utama yang berjumlah 24 orang yang diambil dengan teknik *sampling purposive*. Jenis data dalam penelitian ini data primer dan data sekunder, instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai yaitu *back and leg dynamometer*, dan tes koordinasi mata kaki serta tes tepat sasaran untuk hasil tendangan ke gawang (*shooting*). Data analisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan ke gawang (*shooting*)  $r_{hitung} 0.448 > r_{tab} 0.404$ . Hipotesis kedua terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan ke gawang dengan  $r_{hitung} 0.540 > r_{tab} 0.404$ . Hipotesis ketiga terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama terhadap hasil tendangan ke gawang dengan  $r_{hitung} 0.610 > r_{tab} 0.404$ . Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan yang signifikan (berarti) terhadap hasil tendangan ke gawang (*shooting*)

## **KATA PENGANTAR**

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Pada Pemain Sepakbola Klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh”. Salawat beserta salam penulis sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan sekarang ini.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I, yang telah memberikan masukan, sumbangan pikiran, arahan dan bimbingan terbaiknya dalam penyelesaian skripsi ini, dan sekaligus juga sebagai Penasehat Akademis di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.

4. Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku Pembimbing II yang juga telah memberikan masukan, sumbangan pikiran, arahan dan bimbingan terbaiknya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Rasyidin Kam, Drs. Abu Bakar, dan M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kedua orang tuaku : Sunaryo dan Emi Refti, serta seluruh keluarga dari penulis yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis dalam perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2008 khususnya lokal B reguler, yang telah ikut memberikan bantuan kepada penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayatnya pada kita semua. Amin Ya Robal Alamin....

Padang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SURAT PERNYATAAN**

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR** ..... ii

**DAFTAR ISI** ..... iv

**DAFTAR TABEL** ..... vi

**DAFTAR GAMBAR** ..... vii

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... viii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 5

C. Batasan masalah ..... 6

D. Perumusan masalah .....6

E. Tujuan penelitian ..... 6

F. Manfaat penelitian ..... 7

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori ..... 8

1. Permainan Sepakbola ..... 8

2. Kekuatan Otot Tungkai ..... 11

3. Koordinasi Mata kaki ..... 16

4. Tendangan ( <i>shooting</i> ) .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Jenis dan sumber data .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik analisis data .....	31
<b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Analisis Dan Hasil Penelitian .....	37
D. Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	25
2. Deskripsi Data Penelitian .....	33
3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai .....	34
4. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Kaki .....	35
5. Distribusi Frekuensi Data Tendangan Ke Gawang .....	36
6. Uji Normalitas Data Penelitian .....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka konseptual .....	22
2. Alat ukur Back and Leg Dynamometer .....	26
3. Sasaran tes koordinasi mata kaki .....	29
4. Tes tepat sasaran .....	30
5. Histogram Data Kekuatan Otot Tungkai .....	34
6. Histogram Data Koordinasi Mata Kaki .....	35
7. Histogram Data Tendangan Ke Gawang .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	48
2. Analisis Korelasi Manual .....	49
3. Analisis Korelasi Variabel Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) terhadap Tendangan Ke Gawang (Y) .....	55
4. Analisis Korelasi Variabel Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ ) terhadap Tendangan Ke Gawang (Y) .....	56
5. Analisis Korelasi Variabel Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ ) terhadap Tendangan Ke Gawang (Y) .....	57
6. Uji Normalitas Data Penelitian .....	59
7. Dokumentasi .....	60
8. Surat Izin Penelitian .....	64
9. Surat Keterangan .....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi dapat sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana,berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai suatu prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana,berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Salah satu olahraga yang memiliki pembinaan terencana yaitu sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan di atas lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Permainan sepakbola di mainkan oleh 11 orang disetiap satu timnya dan dipimpin oleh

seorang orang wasit dan dibantu oleh dua asistennya dan satu wasit cadangan serta pengawas pertandingan.

Pada permainan sepakbola yang harus diperhatikan beberapa hal antara lain latihan yang teratur, memiliki kondisi fisik yang baik, asupan gizi yang baik serta motivasi yang lebih sehingga sepakbola dapat berkembang dengan baik.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina sejak awal untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Ini sesuai dengan yang tercantum dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (KSN) pasal 27 ayat 1 yaitu : “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan di arahkan untuk mencapai olahraga tingkat daerah, nasional dan internasional”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan di Indonesia adalah sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi tidak hanya sekedar dikembangkan di klub-klub yang mengikuti kompetisi resmi saja akan tetapi di klub amatir di pelosok-pelosok desa atau di kampung pada saat sekarang ini juga dilakukan pembinaan olahraga prestasi salah satunya sepakbola, olahraga sepakbola merupakan olahraga paling banyak digemari masyarakat luas.

Olahraga sepakbola tidak hanya dimainkan di even-even besar dunia tetapi juga dimainkan di pedesaan. Untuk mencapai sebuah prestasi tentu dimulai dari pelosok desa atau kampung agar bisa melahirkan pemain-pemain

yang berbakat. Serta menghasilkan pemain yang memiliki prestasi yang bisa mengharumkan nama bangsa.

Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (1999:2) menyatakan bahwa :

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, asupan gizi dan lain sebagainya”

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor yang mempengaruhi adalah penguasaan teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Teknik-teknik dalam permainan sepakbola seperti teknik menendang, menggiring bola, mengontrol bola, mengoper bola dan menyundul bola. Sesuai tujuan dari olahraga sepakbola itu adalah memasukkan bola ke gawang lawan untuk meraih hasil dan mempertahankannya dari kebobolan yang dilakukan lawan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting di kuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*) dengan mempelajari latihan menendang yang benar maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola itu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Coever (2003) menjelaskan bahwa “pada hakekatnya bahwa setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan,

gol akan lahir apabila ada tendangan disamping itu mencetak gol merupakan bagian terpenting dari permainan sepakbola dengan lahirnya gol semangat untuk bermain akan bertambah” untuk mencapai tujuan menendang ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke gawang seseorang pemain. Djazed (1983) menyatakan bahwa “letak kaki tumpu, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan otot tungkai dan gerakan lanjutan (*follow through*)” dari ungkapan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke gawang seorang atlet yang sangat penting sekali adalah otot tungkai.

Maira utama adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Kecamatan Hampan Rawang Kota Sungai Penuh yang dulunya memiliki prestasi menjuarai Bupati Cup pada awal tahun 2007 (sebelum pemekaran Kerinci-Kota Sungai Penuh pada tahun 2008) dan saat ini mengalami masa suram, dimana prestasinya yang semakin menurun. Pada turnamen antar klub se-Kota dan Kabupaten Kerinci 2008 Maira utama gagal di Perdelapan final, selanjutnya di tahun 2009, 2010, 2012 pada turnamen antar klub se-Kecamatan Hampan rawang maira utama semakin sulit meraih kemenangan dan gagal lolos dari babak penyisihan grup.

Berdasarkan observasi langsung di lapangan pada pemain sepak bola klub Maira Utama, atlet sering menggunakan tendangan ke gawang lawan untuk menghasilkan gol, namun pada kenyataannya tendangan mereka masih lemah ataupun masih banyak bola yang melebar dari gawang lawan (tidak tepat sasaran) kemungkinan disebabkan rendahnya koordinasi mata kaki dan

lemahnya kekuatan otot tungkai. Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian pada pemain sepak bola klub Maira Utama, untuk mengetahui hasil tendangan ke gawang mereka.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini pentingnya melakukan sebuah penelitian tentang hasil tendangan ke gawang pemain klub Maira Utama Kecamatan Hamparan Rawang, maka dengan demikian judul penelitian ini adalah : “ Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada banyak faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke gawang pemain Sepak Bola klub Maira Utama yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Letak kaki tumpu
4. Titik berat badan
5. Perkenaan bola pada kaki
6. Perkenaan kaki pada bola
7. Gerakan lanjutan

### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke gawang karena terbatasnya waktu, tenaga, dana serta referensi yang penulis miliki maka peneliti memberi batasan masalah yaitu mengenai Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh?
2. Seberapa besar hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh?
3. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama Kec.Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama.

2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama terhadap hasil tendangan ke gawang pemain sepak bola klub Maira Utama.

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan berguna bagi:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana sains.
2. Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman untuk meneliti lebih jauh.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih klub Maira Utama Kecamatan Hampan Rawang Kota Sungai Penuh dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
4. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.