

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN KLUB PERSEBA  
KECAMATAN KUPITAN KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**IKBAL PRAWIRA  
NIM.06795**

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

## ABSTRAK

Ikkal Prawira, (06795) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* yang dilakukan pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung belum begitu baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pemain sepakbola Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung yang terdaftar dan ikut aktif berjumlah sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 24 orang. Data dikumpulkan dengan pengukuran terhadap variabel daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*, tes Kelentukan menggunakan *flexiometer* dan tes kemampuan *shooting*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil penelitian, daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting*, Kelentukan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting*. Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan shooting pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil.. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan UNP, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan selaku tim penguji skripsi penulis.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini serta selaku tim penguji skripsi.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik.
4. Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan pemain yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
6. Kedua orang tua yang telah bersusah payah untuk memberikan materil serta dukungan moril sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua teman yang telah membantu saya dalam menyelasain skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan 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 Robal.. Alamin.

Padang, Januari 2013

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<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 LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Kemampuan Shooting .....	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
4. Kelentukan.....	17
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Defenisi Operasional .....	26
E. Jenis dan Sumber Data .....	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	27
G. Teknik Analisa Data.....	31

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data	
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	33
2. Kelentukan.....	35
3. Kemampuan Shooting .....	36
B. Uji Persyaratan Analisis .....	38
C. Uji Hipotesis.....	39
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	43

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan.....	35
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Shooting .....	37
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	39
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dengan Y .....	40
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_2$ dengan Y .....	41
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dan $X_2$ Secara Bersama-sama dengan Y .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang Bola Dengan Kura-Kura Atas .....	12
2. Tendangan <i>Half Volley</i> .....	14
3. Kerangka Konseptual .....	24
4. Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	28
5. Tes Kelentukan .....	29
6. Tes Kemampuan <i>Shooting</i> yaitu Sepak Sasaran .....	30
7. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....	34
8. Histogram Variabel Kelentukan.....	36
9. Histogram Variabel Kemampuan Shooting .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	53
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....	54
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan.....	55
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Shooting .....	56
5. Uji Hipotesis $X_1$ dan Y .....	57
6. Uji Hipotesis $X_2$ dan Y .....	59
7. Korelasi Ganda.....	61
8. Tabel Luas Standar Normal .....	62
9. Tabel Uji Lilliefors .....	63
10. Tabel Nilai Distribusi T .....	64
11. Tabel Nilai Distribusi F .....	65
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung	
14. Dokumentasi Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari banyak orang di dunia, begitu juga di Indonesia. Hal itu dapat dilihat disetiap daerah berdiri perkumpulan atau klub sepakbola. Pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola dalam masyarakat sudah diatur Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No 3 Tahun 2005, pasal 23 ayat 1 dan 2 yaitu:

“Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan pemerintah daerah, maupun kesadaran atau prakarsa sendiri. pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1), dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkung masyarakat setempat”.

Berpedoman pada pernyataan yang telah dikemukakan diatas, maka pemerintah daerah mempunyai kewajiban untuk memberikan dorongan pada masyarakat untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, di samping itu melalui kegiatan olahraga menyalurkan bakat dan minat para remaja kita dalam cabang-cabang olahraga tertentu untuk berprestasi. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola telah dilakukan oleh masyarakat Nagari Batu Manjular Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung sejak tahun 2000 yang lalu dengan nama klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung. Pelatih sepakbola pada klub ini adalah bapak Zulfahmi, dan latihan dilakukan setiap hari kamis dan minggu sore dilapangan sepakbola Nagari Batu Manjular. Saat ini jumlah pemain yang aktif mengikuti latihan sebanyak 24 orang dengan usia 16 tahun sampai 20 tahun.

Prestasi yang pernah diperoleh yaitu pertama dalam pertandingan antar klub di tingkat Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung pada tahun 2004 dan juara dua pada tahun 2006. Prestasi ini hanya sebatas tingkat Kecamatan, namun belum pernah juara di tingkat Kabupaten Sijunjung. Kemudian sejak tahun 2007 sampai sekarang tidak lagi pernah mendapat juara walaupun ditingkat Kecamatan Kupitan.

Memang untuk meraih prestasi sepakbola, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah tidaklah mudah karena banyak faktor pendukung diantaranya adalah kemampuan teknik dasar sepakbola. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Zalfendi (2005:64) ada dua yaitu “teknik tanpa bola dan teknik dengan bola’.Teknik tanpa menggunakan bola seperti lari, melompat, gerak tipu atau pergerakan tanpa bola, *tackling*, rempel (*body chart*). Sedangkan teknik dengan menggunakan bola yaitu menendang menahan, mengontrol, menggiring bola (*dribbling*), melempar bola, menyundul bola

dengan kepala (*heading*), gerak tipu dengan bola, teknik khusus penjaga gawang dan sebagainya.

Teknik menendang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena salah satu tujuan teknik menendang ini adalah untuk menciptakan gol ke gawang lawan atau lebih dikenal dengan *shooting* ke gawang. Artinya pemain bola harus mampu menendang bola ke gawang (*shooting*) karena kemampuan menendang bola ke gawang merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola, Menurut Luxbacher, (2001). “Untuk mencetak gol ke gawang lawan harus mampu melakukan keterampilan menembak yang sempurna dan tepat pada sasaran dan juga memiliki fisik yang kuat.”

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis dilapangan terhadap pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung, ternyata kemampuan *shooting* atau menendang bola ke gawang belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali melakukan tendangan ke gawang (*shooting*), bola tidak pernah masuk atau tidak tercipta gol. Bola selalu melenceng tinggi di atas mistar gawang, dan kadang-kadang membentur tiang gawang, ada juga tendangannya terlalu melebar ke samping kiri dan kanan gawang. Mungkin hal ini yang menyebabkan klub Perseba ini tidak pernah juara dalam pertandingan yang mereka ikuti ditingkat Kecamatan Kupitan.

Memiliki kemampuan *shooting* dengan baik, tidaklah mudah karena banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya faktor kondisi fisik seperti

faktor daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelentukan, dan penguasaan teknik menendang seperti letak kaki tumpu, sikap badan, ayunan kaki, perkenaan kaki dengan bola, pandangan. Di samping itu mental dan emosional pemain pada saat melakukan tendangan juga dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung. Namun diantara faktor tersebut, penulis beranggapan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang lebih dominan mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain Klub Perseba. Benar atau tidak anggapan penulis perlu dilakukan suatu penelitian, sehingga diperoleh kebenarannya. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *shooting* pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan
3. Kecondongan badan
4. Pandangan

5. Koordinasi mata-kaki
6. Perkenaan kaki pada bola
7. Penguasaan teknik
8. Konsentrasi
9. Mental dan emosional pemain

### **C. Pembatasan Masalah**

Berpedoman pada identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain Klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung, untuk itu penulis membatasi variabel yang diteliti yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?

4. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung?
2. Hubungan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung
4. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain klub Perseba Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat berguna bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Pelatih sepakbola sebagai masukan dan pedoman dalam meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola, seperti *shooting*.
3. Pemain sepakbola sebagai masukan gambaran kemampuan *shooting* dan kemampuan daya ledak otot tungkai dan keletukan.

4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan literatur untuk melakukan penelitian selanjutnya.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.
6. Perpustakaan dan pembaca, untuk menambah khasanah ilmu dan pengetahuan.