

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA KAKI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB TUNAS PUTRA KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**ANDREA SAPUTRA  
NIM. 15086362**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**



## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul Skripsi** : **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh**

**Nama** : Andrea Saputra

**NIM** : 15086362

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

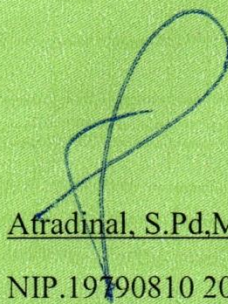
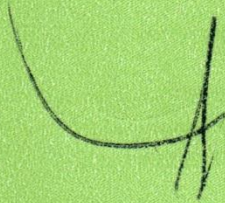
Padang, Agustus 2020

Mengetahui,

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes

Afradinal, S.Pd.M.Pd

NIP.19611230 198803 1 003

NIP.19790810 200604 1 002



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh

**Nama** : Andrea Saputra

**NIM** : 15086362

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga


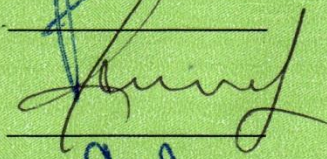
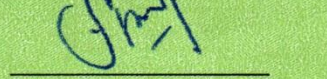
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Agustus 2020**

### Tim Penguji

- 1. Ketua** : Atradinal, S.pd,M.pd
- 2. Sekretaris** : Drs. Yulifri, M.pd
- 3. Anggota** : Dra. Erianti, M.pd

### TandaTangan

1. 
2. 
3. 



## PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh” adalah karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, dan arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak dapat karya pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Andrea Saputra

NIM.15086362

## ABSTRAK

### **Andrea Saputra (15086362): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh**

Masalah dalam penelitian ini yaitu ketepatan *shooting* yang tidak tepat sasaran dan tembakannya lemah yang mudah ditangkap penjaga gawang. Padahal ketepatan tendangan ke gawang merupakan salah satu hal yang penting untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam usaha memenangkan pertandingan. Banyak faktor yang menyebabkan ketepatan *shooting* diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yaitu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *broad jump*, koordinasi mata kaki dengan tes sasaran koordinasi mata kaki. Sedangkan ketepatan *shooting* yaitu dengan menggunakan tes ketepatan *shooting*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan ketepatan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $t_{hitung} = 2,56 > t_{tabel} 1,73$ . 2) Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan secara signifikan dengan ketepatan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $t_{hitung} = 2,17 > t_{tabel} 1,73$ . 3) Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan ketepatan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan  $F_{hitung} = 4,59 > F_{tabel} 3,59$ .

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh**”. 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. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Atradinal, S.Pd,M.Pd selaku pembimbing saya yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tua saya yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil sampai saya bias menyelesaikan skripsi ini.
6. Pengurus dan pelatih Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang telah memberi izin dalam pengambilan data penelitian.
7. Pemain Sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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, Agustus 2020

**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 .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Sepakbola .....	8
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	13
4. Koordinasi Mata Kaki .....	20
5. Shooting .....	23
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Jenis dan Sumber Data .....	33
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisa Data .....	38



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Dekripsi Data .....	41
B. Uji Persyaratan Analisis .....	46
C. Uji Hipotesis.....	47
D. Pembahasan .....	51

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
<b>1. Populasi Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>2. Distribusi Hasil Data.....</b>	<b>41</b>
<b>3. Distribusi Hasil Data.....</b>	<b>43</b>
<b>4. Distribusi Hasil Data.....</b>	<b>45</b>
<b>5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....</b>	<b>46</b>
<b>6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara <math>X_1</math> dengan Y .....</b>	<b>47</b>
<b>7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara <math>X_2</math> dengan Y .....</b>	<b>49</b>
<b>8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara <math>X_1</math> dan <math>X_2</math> Secara Bersama-sama dengan Y .....</b>	<b>50</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Otot Tungkai .....	17
2. Tembakan Instep Drive .....	25
3. Kerangka konseptual .....	31
4. Tes standing broad jump .....	34
5. Tes koordinasi mata kaki .....	36
6. Tes sepak sasaran .....	37
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
8. Histogram Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki .....	44
9. Histogram Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	62
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	64
3. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata Kaki.....	65
4. Uji Normalitas Variabel Shooting .....	66
5. Uji Hipotesis $X_1$ dan Y .....	67
6. Uji Hipotesis $X_2$ dan Y .....	68
7. Korelasi Ganda .....	69
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP .....	70
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	71
10. Dokumentasi Penelitian.....	72



# **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 pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sesuai dengan Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Syafrudin (2012:57) untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri pertama faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang di tampilkan sorang atlet dalam suatu kompetensi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua factor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi pemain yang berasal dari luar diri pemain atau dari luar potensi yang dimiliki pemain. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi factor pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya.

Salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) yang cukup dikenal di Kota Payakumbuh adalah SSB Tunas Putra. SSB Tunas Putra yang terletak di Bukit Sitabua Kota payakumbuh kecamatan Payakumbuh Timur, saat ini pemain sepakbola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok umur dengan U-12 dan



U15. Dengan harapan SSB Tunas Putra dapat melahirkan pemain yang mampu bersaing ditingkat SSB Se-Kota Payakumbuh, tingkat Provinsi, tingkat Nasional maupun tingkat Internasional. Berbeda dengan harapan tersebut pada saat sekarang ini SSB Tunas Putra prestasinya sangat menurun. Setiap mengikuti pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di kota Payakumbuh maupun di tingkat provinsi, SSB Tunas Putra selalu menerima hasil yang tidak diharapkan. Menurunnya prestasi SSB Tunas Putra dilihat dari kenyataan yang terjadi di lapangan pemain SSB Tunas Putra belum menunjukkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan tembakan ke gawang *Shooting*, sehingga para pemain tidak mampu melakukan tembakan yang keras ke arah gawang atau banyaknya bola yang melenceng pada waktu melakukan *Shooting* ke arah gawang.

Berdasarkan kutipan diatas shooting sangat diperlukan dalam sepak bola menurut Wandu Dedi Saputra (2007:11) Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. menurut Feri kurniawan dalam Rosmawati (2016) menyatakan bahwa *shooting* adalah suatu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. karena tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Agar teknik *shooting* maksimal dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu kekuatan tendangan, kecepatan dalam menendang, daya ledak otot tungkai terhadap tendangan, panjang tungkai, letak kaki tumpu saat akan menendang,

perkenaan kaki dengan bola dan koordinasi gerakan badan saat melakukan tendangan.

Setelah melakukan observasi dilapangan penulis menemukan masalah pemain SSB Tunas Putra masih kurang dalam ketepatan *shooting*. Karena disebabkan kurangnya koordinasi mata kaki saat menendang bola, kelentukan tubuhnya kurang bagus, penempatan kaki juga tidak tepat, perkenan kaki dengan bola juga sering tidak tepat. Hal ini di buktikan dalam pertandingan yang berlangsung antara SSB Global vs SSB Tunas putra, yang dimana SSB Tunas putra mengalami kekalahan dalam pertandingan tersebut. Padahal mereka menguasai jalannya pertandingan namun tidak satu pun tendangan yang mereka lepaskan menghasilkan gol buat tim mereka, dikarenakan *shooting* mereka yang tidak tepat sasaran dan tembakannya lemah yang mudah ditangkap penjaga gawang. Padahal ketepatan tendangan ke gawang merupakan salah satu hal yang penting untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam usaha memenangkan pertandingan.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan tendangan ke gawang yang baik, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangat diperlukan. Saat melakukan tendangan ke gawang daya ledak dari otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola. Bola akan meluncur deras ke gawang apabila kekuatan yang dikeluarkan saat menendang bola optimal. Sebaliknya, apabila kekuatan otot tungkai tidak maksimal maka bola akan lambat meluncur ke gawang dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul, yang nantinya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* diantaranya:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kelentukan tubuh
4. Penepatan kaki
5. Perkenaan kaki dengan bola
6. Ayunan kaki
7. Tumpuan kaki
8. Keseimbangan tubuh

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah terlalu banyak variabel yang mempengaruhi ketepatan *shooting* , maka perlu di adakan pembatasan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan secara signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh
2. Apakah terdapat hubungan secara signifikan antara koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh
3. Apakah terdapat hubungan secara signifikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh

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

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka dapat disampaikan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh
2. Hubungan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota payakumbuh
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, penelitian ini bermanfaat untuk bahan pertimbangan dalam membuat program latihan SSB Tunas Putra untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Tunas Putra
3. Jurusan sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran sepakbola serta meningkatkan mutu pelatihan *shooting*.
4. Pustaka, sebagai bahan bacaan atau pedoman untuk menyusun tugas akhir
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti, dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.