

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN  
KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA  
PUTERA TANJUNG BONAI AUR KABUPATEN  
SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**FRANS SANDRA CHANKAR**

**2005 / 65994**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

### **HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PUTERA TANJUNG BONAI AUR KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Frans Sandra Chankar  
Bp/Nim : 05/ 65994  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal. S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1003

Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizarl. M.Pd  
NIP. 19611113 198703 1004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dengan ini Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET SSB PUTERA TANJUNG BONAI AUR KABUPATEN SIJUNJUNG

Oleh :

Nama : Frans Sandra Chankar  
BP/NIM : 2005/65994  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Afrizal, S. M.Pd	_____
Sekretaris	: Donnie S.Pd. M.Pd	_____
Anggota	: 1. Drs. Hermanzoni	_____
	2. Drs. Maidarman, M.Pd	_____
	3. Drs. M. Ridwan	_____

## ABSTRAK

### Hubungan antara Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung

OLEH : Frans Sandra Chankar, /2011

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan shooting atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 desember 2010 di Tanjung Bonai Aur, Kabupaten Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur yang berjumlah 50 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu, yang diambil sampel pada kelompok umur 19 – 22 tahun. Data penelitian didapatkan dengan tes daya ledak otot tungkai, dan kemampuan akurasi shooting. Kemudian dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana untuk menguji hipotesis menggunakan taraf signifikansi uji t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (Hipotesis penelitian diterima) pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X dengan Y Dari hasil penelitian ini membuktikan: Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot tungkai dengan variabel akurasi shooting dengan r sebesar 0.65, dengan tingkat hubungan yang kuat.

*kata kunci: daya ledak otot tungkai, shooting*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Afrizal, S M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Donie, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak Dewan Penguji: Drs. Hermanzoni, Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. M. Ridwan yang telah menguji dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Orang tua yang selalu memotifasi dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman FIK UNP senasip dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya. Amin

Padang, Januari 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat Power Tungkai.....	10
3. Hakekat Shooting.....	12
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis.....	18

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19
D. Defenisi Operasional.....	21
E. Jenis dan Sumber Data .....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
G. Instrumen Penelitian .....	22
H. Teknik Analisis Data.....	25

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

A. Analisa Data.....	26
B. Pembahasan.....	31

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	34
B. Saran.....	34

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi .....	21
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	26
3. Grafik Daya Ledak Otot Tungkai .....	27
4. Distribusi Frekuensi Shooting.....	28
5. Grafik Shooting.....	29
6. Uji Normalitas .....	30
7. Daftar Analisis Korelasi .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Data Mentah Atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur.....	37
2. Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
3. Normalitas Data Shooting .....	39
4. Perhitungan Rata-rata dan Standard Deviasi.....	40
5. Tabel Bantu Perhitungan Koefisien Korelasi Product Moment.....	41
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Product Moment .....	42
7. Perhitungan Taraf Signifikansi .....	43
8. Tabel Lilliefors.....	44
9. Tabel T test.....	45
10. Tabel Kurve Normal .....	46
11. Surat Izin Penelitian .....	47
12. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	48
13. Dokumentasi .....	49

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merambah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga mempunyai peran penting dalam meningkatkan sumber daya manusia pada saat berolahraga manusia bisa bebas bereksperimen, berkreasi, dan melakukan aksi. Dengan kebebasan tersebut olahraga mampu menjadi wadah penyaluran aspirasi emosional sehingga emosi dapat tersalurkan dengan baik. Selanjutnya dengan olahraga terkandung nilai-nilai yang dapat membuat manusia bersikap kearah yang lebih baik seperti : berjiwa sportif disiplin, mandiri, mampu bekerjasama dengan sebagainya pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan prestasi perlu didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia" menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat,dan kehormatan bangsa".

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga bertujuan untuk meningkatkan kualitas bangsa. Untuk meningkatkan prestasi olahraga diperlukan usaha yang sungguh-sungguh khususnya kemampuan fisik dan teknik. Karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor utama dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Banyak cabang olahraga memiliki potensi yang bisa mengangkat harkat dan martabat bangsa diantaranya olahraga sepakbola.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan anak-anak dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umumnya muda dapat ditemukan disekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah fisik, teknik, taktik dan strategi yang

diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar pennainan sepakbola ini agar lebih indah dan menarik ditonton.

Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi daya ledak. Daya ledak merupakan satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam permainan olahraga sepakbola. (Sajoto1988 : 56)

Menendang bola akan sangat dipengaruhi oleh kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik dalam penelitian mengambil satu item diantaranya yaitu : daya ledak otot tungkai. Sedangkan keterampilan menendang dalam hal ini dikhususkan pada hasil *Shooting*. Faktor tersebut diharapkan akan dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap hasil *shooting*. Kebutuhan akan daya ledak terhadap para pemain melalarkan lompatan saat menendang atau melakukan tendangan yang sesuai konsepnya.

Teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainan dapat meningkatkan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu (Dirjen Olahraga dan Pemuda 1972 : 4)

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain, dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan "kesebelasan" kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik bermain.

Darwis (1999 : 9) menjelaskan : “teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, heading (memainkan bola dengan menggunakan kepala), melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, *tackling* (merampas bola), teknik penjaga gawang". Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar sepakbola *shooting* adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

Darwis (1999 : 23) mengemukakan bahwa “*shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilahirkan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara”. Kemampuan *Shooting* bertambah penting artinya dalam pemrainan sepakbola apabila *shooting* yang dilakukan bisa ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang pating banyak digemari oleh anak-anak sampai orang dewasa hal ini dapat terlihat dengan adanya club-club sepakbola yang ada di daerah. Di Kabupaten Sijunjung mempunyai satu tim sepakbola yang sengaja dipersiapkan untuk membina dan melahirkan atlet-atlet sepakbola yang berpotensi. Para atlet yang tergabung

dalam satu tim ini adalah para siswa-siswa yang berada di lingkungan Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didampingi oleh pelatih SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung Bapak Abdul Mutalib dalam wawancara dengan pelatih Putera Tanjung Bonai Aur yang dilakukan tanggal 27 Juni 2010, salah satu teknik dasar sepakbola yang diduga sering menjadi kendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah pada saat pelaksanaan *shooting* bola.

Hal ini terlihat dari hampir setiap kesempatan *shooting* yang dilakukan sering gagal, diantaranya lemahnya *shooting* yang dilakukan dan tidak akuratnya bola yang di arahkan pada gawang pada saat melakukan *shooting*. sehingga bola menjadi tidak terarah dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang, serta pemain belakang sering gagal melakukan *shooting* bola di sebabkan oleh lemahnya hasil dan *shooting* tidak akuratnya teknik yang dilakukan.

Semua hal ini di duga dapat merugikan kesebelasan SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung dalam pertandingan. Apabila hal ini berlansung secara terus menerus dan mengakibatkan prestasi sepakbola kian menurun. Peneliti menduga rendahnya keterampilan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung. Salah satu sebabnya adalah tidak akuratnya teknik pada saat melakukan *shooting*. Jika hal ini dibiarkan, di khawatirkan prestasi atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung

akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan *shooting* yang baik diduga tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Dari pengamatan penulis dan masukan dari pelatih, penulis menduga salah satu faktor yang cukup dominan terhadap keberhasilan pelaksanaan *shooting* adalah kemampuan *power* otot tungkai. Untuk itu penulis tertarik meneliti tentang kemampuan Hasil *Shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung. Untuk itu penulis mengangkat judul penelitian **“Hubungan Antara *Power Otot Tungkai* dengan Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah penguasaan teknik dasar sepakbola khususnya teknik *shooting* mempengaruhi prestasi sepakbola ?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak dengan kemampuan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan antara *koordinasi* dengan kemampuan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung?
4. Apakah *power* otot tungkai ada hubungan dengan kemampuan *shooting* pada atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung?

### **C. Pembatasan Masalah.**

Berdasarkan kepada latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga serta kemampuan yang peneliti miliki, maka peneliti ini hanya akan melihat *Power* Otot tungkai dan kemampuan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan, pembatasan dan perumusan di atas maka tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk penyelesaian Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Menambah wawasan bagi penulis dalam bidang penelitian. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan atlet sepakbola.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Bagi mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lainnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakekat Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan yang digunakan dua regu, masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang gawang. Dengan ukuran panjang 100-110 Meter dan lebar 64-75 Meter. Dan dibatasi garis selebar 12 CM dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 Meter dan lebar 7,32 Meter PSSI (2008:13).

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang kuat yang terbuat dari kulit yang dipimpin oleh wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis, permainan berlangsung 2 x 45 Menit untuk senior dan penambahan waktu 2 x 15 Menit, kemudian 2 x 45 Menit. Untuk junior dan tambahan waktu 2 x 10 Menit. Istirahat untuk antara babak 5 - 10 Menit. PSSI (2008:13)

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya" kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola menerima bola" menggiring bola merampas bola menyundul bola" gerak tipu dengan bola dan menepis bola. khususnya penjaga gawang. Afrizal (2000:4)

Darwis (1999:12) mengemukakan bahwa : "teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola".

Pendapat ini dikemukakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dimana seluruh kegiatan dalam permainan dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang menggunakan bola seperti :

- “1). Menendang bola,
- 2). Menerima bola
- 3). Menggiring bola.
- 4). Melempar bola
- 5). Teknik penjaga gawang”

Dan gerakan tanpa menggunakan bola :

- “ a). Lari,
- b). Melompat,
- c). Tackling,
- d). Rempein,
- e). Teknik penjaga gawang”

## **2. Hakekat Power Tungkai**

### **a. Pengertian**

Daya ledak merupakan hasil dari dua komponen yaitu antara kecepatan dan kekuatan dan dianggap sebagai kekutan maksimum yang relatif singkat. Arsil (1999:46). Apalagi saat melakukan *shooting* dalam sepakbola" karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat menendang, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya Arsil (1999:62).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka daya ledak gabungan antara kecepatan yang pelaksanaannya *relatif* siasat untuk memberikan momentum yang penting dan baik pada tubuh dan objek dalam gerakan yang *explosive* yang utuh guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola. Menurut Soekarman (dalam Muliadi, 2002:9) bahwa "Syarat fisik untuk jadi pemain yang baik adalah ia harus memiliki kekuatan secara utuh, kalau perlu seluruh otot-tubuh harus kuat, terutama otot tungkai".

#### **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak**

Permainan sepakbola sangat membutuhkan daya ledak yang tinggi untuk melakukan *shooting* bola. Menurut Arsil (1999:47), daya ledak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- a) Faktor Biomekanika  
Faktor biomekanika sangat dimungkinkan bahwa dari dua orang yang mempunyai jumlah tegangan yang sama akan jauh berbeda kemampuannya waktu mengangkat beban. Dengan pengertian lain kekuatan kemampuan otot tergantung pada keadaan Biomekanika yang telah terjadi pada saat itu.
- b) Faktor ukuran otot  
Diameter otot sangat berpengaruh terhadap kekuatan otot. Makin besar diameter otot, maka makin kuat pula otot tersebut. Faktor ukuran otot ini, baik besar maupun panjangnya sangat dipengaruhi oleh bawaan keturunan.
- c) Faktor jenis kelamin  
Kekuatan otot laki-laki dan wanita awalnya sebelum memasuki masa puber adalah sama. Tetapi setelah memasuki puber anak laki-laki mulai memiliki ukuran otot lebih besar dibandingkatt dengan wanita. Jadi perubahan relative pada kekuatan dan *hipertrofy* otot untuk latihan beban pada pria dan wanita adalah sama. Tetapi derajat keuntungan dan *hipertrofy* otot pada laki-laki pada dasarnya lebih besar dari otot wanita.
- d) Faktor usia  
Unsur kekuatan laki-laki dan wanita diperoleh melalui proses kematangan atau proses kedewasaan. Apabila- mereka tidak berlatih

dengan beban maka pada usia 25 tahun kekuatan akan mengalami penurunan.

### c. *Power Tungkai*

*Power* tungkai dapat didefinisikan sebagai dari kemampuan dari sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat cepat. Jever dalam Muliadi (2002:14) mengemukakan bahwa “*power* tungkai adalah kemampuan melalukan secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga terutama olahraga sepakbola yang memiliki unstr tendangan dan lecutan pada saat melakukan *shooting*”.

*Power* tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. *Power* otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*stregth*) dan kecepatan (*Speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Muliadi (2002:14)

*Shooting* dalam permainan sepakbola sangat mengutamakan *power* pada permainan sepakbola apalagi saat melakukan tendangan dan lecutan yang kuat secara *explosive*. Jika daya otot tungkai atlet rendah saat melakukan *shooting*, maka *shooting* yang dilakukan percuma dan akan menguntungkan pihak lawan. Meningkatnya kekuatan otot tungkai secara tidak langsung berpengaruh terhadap *power* tungkai. Jika otot mempunyai kekuatan otot tungkai dan lengan baik, maka akan terdapat daya (*power*) yang baik pula.

### 3. Hakekat *Shooting*

Tujuan dari permainan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Mielke (2007 :67)

Ide bermain sepakbola adalah "berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin". Darwis (1999:19).

Agar berhasil menendang bola seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba" dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Sebagai contoh, gerak membalik *Cruyff* yang cepat dan bisa menciptakan ruang yang cukup untuk melakukan *shooting*. Mielke (2007 :67)

Darwis (1999:.17) mengemukakan bahwa "menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara".

Pendapat ini dikemukakan bahwa suatu usaha memindahkan bola dari tempat ketempat lain dengan cara ditendang, *passing*, *heading* dan *pleassing* ini jugamerupakan sebuah *shooting*.

Selanjutnya Darwis (1999:52) mengemukakan tujuan dari menendang bola adalah:

- a. Untuk memberikan bola kepada teman (sebagai salah satu bentuk kerja sama dalam memberikan umpan membagi bola)
- b. Memasukkan bola kegawang lawan (mencetak skor atau gol)
- c. Untuk menghidupkan bola setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjunl tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya. (salah satu bentuk aturan baku atau sebuah permainan ).
- d. Untuk melakukan claering untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya didaerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pørtahanan sendiri. (Upaya mempertahankan daerah dari serangan lawan bermain)

Darwis (1999:1S) mengemukakan bahwa 'untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dalam bermain perlu diperhatikan : letak kaki tumpu pada saat menendango perkenaan bola pada kaki, titik berat badan dan kekuatan dan *follow trough*. Pendapat ini mengemukakan bahwa perlu adanya memperhatikan posisi kaki sebelum melakukan tendangan.

#### **a. Cara-cara melakukan *shooting***

Menurut Mielke (2007:67) cara melakukan *shooting* meliputi :

##### **1. Dekati bola dari arah menyamping**

Dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping. Bukan garis lurus usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang

tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkanlah kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola.



**Gambar 1:** *Shooting* dari arah menyamping

**Sumber.** <http://i965.photobucket.com/albums/ae134/NadimNahas1995/ricardo-kaka-brazil-football-team.jpg>

Dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditebuk kira-kira 90 derajat.

2. Ayunkan kaki tersebut kedepan untuk menyentuh bola.

Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki menghadap kebawah. Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendanganbukannya bukannya menuju keatas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuh maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.



**Gambar 1:** Sikap kaki saat melakukan *Shooting*

**Sumber.** <http://i965.photobucket.com/albums/ae134/NadimNahas1995/ricardo-kaka-brazil-football-team.jpg>

Biasanya, seorang penembak bola yang baik harus mengingat beberapa prinsip panduan. Pertama usahakan melajukan *shooting* yang mendatar berdekatan dengan tanah. Walaupun tendangan *shooting* di udara akan tampak lebih dramatis, biasanya tendangan seperti ini akan memberikan peluang yang lebih besar bagi penjaga gawang untuk melompat dan menghentikan bola. Namun ini tidak berarti bahwa tidak boleh menggunakan tendangan *chip* atau *shooting* di udara selama tendanganmu bisa melewati penjaga gawang.

Kedua, usahakan untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke sudut jauh gawang. Kebanyakan penjaga gawang akan bisa dengan mudah menghentikan bola yang datang secara lurus ke arah tengah-

tengah gawang. *Shooting* ke arah sudut gawang membutuhkan banyak latihan dan konsentrasi. Ketiga memanfaatkan lapangan yang ada. Sebuah *shooting* yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan. Lakukan *shooting* dari jarak yang berbeda dan gunakan bagian kaki berlainan.



**Gambar 1:** Gerak akhir pelaksanaan *Shooting*  
**Sumber.**

[http://www.zimbio.com/pictures/OfNcGyyuPrC/Chelsea+Training+Press+Conference/58aWz-C\\_cFI](http://www.zimbio.com/pictures/OfNcGyyuPrC/Chelsea+Training+Press+Conference/58aWz-C_cFI)

## **B. Kerangka Konseptual**

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi peningkatan *shooting* ini diantaranya kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan), mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada kemampuan *shooting* yang sesuai

dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan dibatras dalam penelitian ini.

*Shooting* dalam permainan sepakbola sangat mengutamakan *power*, apalagi saat melakukan tendangan yang kuat secara *explosive*. Jika daya otot tungkai rendah saat melakukan *shooting*, maka *shooting* yang dilakukan percuma dan akan menguntungkan pihak lawan. Meningkatnya kekuatan otot tungkai secara tidak lansung berpengaruh terhadap *power* tungkai. Jika otot tungkai mempunyai kekuatan yang baik, maka akan terdapat *power* yang baik pula.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan kedua variabel di atas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berikut ini:



**Gambar 6** : Teknik *Shooting* Atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung

### C. Hipotesis

Bertitik tolak pada kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* atlet SSB Putera Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain SSB Putera Tanjung.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan akurasi *shooting* yaitu:

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur kekuatan ekstensi otot tungkai dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan akurasi *shooting*.
2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Afrizal. (2000). *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola Dasar*. Padang : LINP
- Hasan, Said. (1999). *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti  
Proyek Pengembangan LPTK
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:  
Depdiknas Ditjen Dikti.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Bandung
- Muliadi. (2002). *Panduan olahraga Bolavoli*. Era Pustaka utama. Jakarta.
- PSSI. (2008). *Log Book Lisensi D*. Jakarta PSSI.
- Subana dan Sudrajat. (2001). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2008). Metode *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Komulatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Syafrizar. (2007). *Pengaruh Latihan Knee Tuch Jump dan Box Jutnp Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai*. Padang: UNP