

SKRIPSI

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMP NEGERI 4 KECAMATAN SUNGAI GERINGGING
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**JHONTRA VAISAL
08620**

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

2011

ABSTRAK

“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shoting dalam Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

OLEH : JHONTRA VAISAL/.2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan akurasi shooting. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan akurasi shooting tersebut diantaranya daya ledak otot tungkai. Maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi shooting siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging, yang berjumlah 46 orang. Sedangkan penarikan sampel menggunakan *purposif random sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini siswa putra saja kelas 15 orang, kelas VIII 16 orang dan kelas IX 15 orang, dengan demikian jumlah sampel 46 orang. jenis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data primer, untuk daya ledak otot tungkai diambil *vertikal jump test*, sedangkan untuk akurasi shoting dengan jarak tembakan 15 M dengan sasaran tembak yang telah ditentukan, data diolah dengan menggunakan rumus korelas *product moment*.

Dari hasil analisis uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shoting dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang menggunakan analisis *product moment*. Menyimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan signifikan terhadap akurasi shoting, $P = 0.000 > 0.05\alpha$, r_{xy} (koefisien korelasi) = $0.631 > r_{tab} 0.291$. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent* variabel memiliki hubungan kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu akurasi *shooting* siswa. Berdasarkan pada harga koefisien korelasi (xy) diatas maka diperoleh harga determinasi (r^2)=0,3982, artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent* variabel berkontribusi sebesar 39,82 % terhadap *dependent* variabel yaitu akurasi shoting, sisanya diterangkan oleh variabel lain.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul : “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Smp Negeri 4 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagai persyaratan guna meraih gelar kesarjanaan dibidang ilmu pendidikan olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H Syahrial B, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku ketua jurusan pendidikan olahraga.
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam meyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Kibadra, Drs. Yullifri, Drs. Jhonni, M. Pd selaku Tim Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam meyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
8. Teristimewa kepada kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda serta kakanda dan adinda yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dari bapak/ Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal sholeh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi para pembaca, dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita bersama.

Amin Yarobbal' Alamin

Padang, Juli 2011

Penulis

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu sudah selesai dari sesuatu urusan
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain,
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap
(Al Insyrah : 6-8)*

*Ada tetesan air mata,,keringat dan lantunan do'a
Ku tempuh tetesan keringat yang mengalir dari wajah orang tua
Yang mengiringi perjuangan yang berujung sebuah asa....
Ku menyadari apa yang kuperbuat belum mampu untuk membalas walau
setetes Keringat orang tuaku*

*Karenanya Ya Allah...hamba mohon jadikanlah keringat mereka
sebagai Mutiara yang berkilauan ditengah kegelapan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan disaat orang
kepayahan dan jadikanlah tetesan air mata mereka sebagai embun
penyejuk bagi orang yang dahaga*

*Hari ini aku merasa lega serta bersyukur pada-Mu Ya...Allah atas hari
yang telah Engkau janjikan jadi milikku. Karena-Mu Ya...Rabby... aku
meraih gelar keserjanaan. Segelintir harapan dan keberhasilan telah
kugapai, namun seribu tantangan harus kuhadapi*

*Hari ini merupakan langkah awal bagiku meraih cita-cita
Maka dari itu aku mohon pada-Mu tunjukilah aku dan bimbinglah
Aku menuju masa depan yang gemilang*

My beloved parents

*Secercah kebahagiaan ini tulus kuberikan
Untuk ibunda (Nurli) dan Ayahanda (Sami)
Yang dengan kasih sayang, cinta, doa, kesabaran
Dan bimbinganmu yang tak putusya,
Buatku kuat menjalani dan melewati ini, semua pengorbananmu tak sia-sia*

My beloved brother

Untuk Kakak tersayang, Musni, Setti Delmis, Muslim Makmur, Sudirman, Yeni Fitriyenti, Hendra Masrizal, S. Pd

Kamu telah memberiku semangat untuk belajar, perhatian yang besar padaku

Kasih sayang, tempatku berkeluh kesah, berbagi suka, duka maupun disaat ada masalah

*Terima kasih atas semua bantuan dan pengorbanannya untukku
Sampai kapanpun aku tak akan melupakan itu.*

Untuk yang selalu dihati, yang selalu menemani saat suka maupun duka, tempat berbagi susah dan senang. Sehingga aku bisa bertahan disaat aku goyah dan rapuh. Terima kasih atas semuanya dan aku berharap semoga Allah membalas pengorbananmu selama ini. I hope the god make us to be one in love.

Specially for the best my friends

Sapta Febriansyah, S.Pd , Mardi Alfirdaus, S. Pd, Zulkaputra, S.Pd

All of you is the second best my family

September 2011

Jhontra Vaisal, S. Pd

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian teori	8
1. shooting	8
2. Daya ledak otot tungkai	12
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18

C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Instrumen Penelitian	19
F. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Data Penelitian	23
B. Analisis dan Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	18
2. Sampel Penelitian.....	19
3. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian	23
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	23
5. Distribusi Frekuensi Data Akurasi Shooting	24
6. Uji normalitas data	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Tes Tendangan Kegawang	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	38
2. Analisis Manual Korelasi Data (X) dan (Y)	39
3. Analisis Korelasi Data Daya Ledak Otot (X) dengan Akurasi Shooting (Y)	41
4. Deskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian	42
5. Tabel Nilai 'r' Product Moment.....	43
6. Tabel Harga Kritis dalam Test Kolmogorov-Smirnov	44
7. Dokumentasi Penelitian	45
8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	47
9. Surat Izin Penelitian dari Kesbag Kabupaten Padang Pariaman.....	48
10. Surat Izin Penelitian dari SMP N 4 Sungai Geringging.....	49

BAB IV
ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Data Penelitian.

Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut :

Tabel 1 Rerata hitung dan standar deviasi Data Penelitian

Variabel	N	\bar{X}	Std.dev	MIN	MAK
Daya Ledak Otot Tungkai	46	44.33	11.44	21.90	71.40
Akurasi Shooting	46	63.48	12.51	40	80

Jelasnya gambaran masing-masing data disajikan dalam deskripsi sebagai berikut :

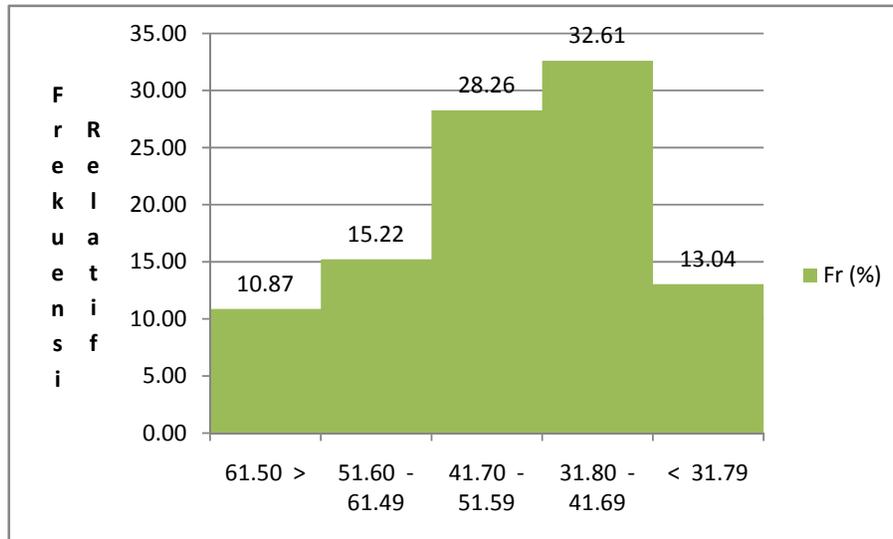
1. Daya Ledak Otot Tungkai

Analisis deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai responden penelitian, diperoleh rerata hitung = 44.33, standar deviasi = 11.44, nilai minimum = 21.90 dan maksimum = 71.40. Jelasnya dapat disajikan pada lampiran 4

Berikut ini disajikan distribusi frekuensi dalam data tabel.

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
61.50 >	5	10.87
51.60 - 61.49	7	15.22
41.70 - 51.59	13	28.26
31.80 – 41.69	15	32.61
< 31.79	6	13.04
Σ	46	100



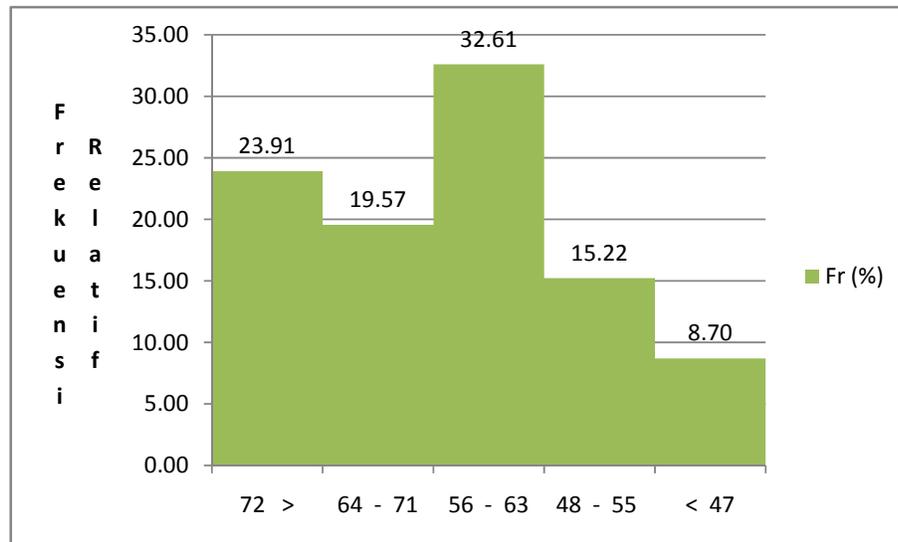
Grafik Data Daya Ledak Otot Tungkai

2. Akurasi Shooting.

Analisis deskriptif data Akurasi Shootingi, diperoleh rerata hitung = 63.48, standar deviasi = 12.51, nilai minimum = 40 dan maksimum = 80. Jelasnya dapat disajikan pada lampran 4 , Berikut ini disajikan

Tabel. 3. Distribusi frekuensi data akurasi shooting

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
72 >	11	23.91
64 - 71	9	19.57
56 - 63	15	32.61
48 - 55	7	15.22
< 47	4	8.70
Σ	46	100



Grafik Data Akurasi Shooting

Uji Normalitas.

Uji normalitas variabel menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata $p > 0.05$, artinya data tersebut berdistribusi normal.

Hasil lengkap *Kolmogorov-Smirnov Test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	D*hit	D*tab	P	Ket
Daya Ledak Otot Tungkai	46	0.576	11	0.895	Normal
Akurasi Shooting	46	1.185		0.121	Normal

B. Analisis dan Hasil Penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (X) memiliki hubungan signifikan terhadap akurasi *shooting*, $P = 0.000 > 0.05\alpha$, r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.631 > r_{tab} 0.291. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan kuat terhadap akurasi shooting.
2. Daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 39,82% terhadap akurasi shooting,

C. Pembahasan

Mencermati hasil penelitian ini kiranya perlu diberikan pembahasan. Semua *interpretasi* perlu digunakan untuk memudahkan pemahaman materi yang akan di publikasikan pada pembaca.

Tujuan utama dari penelitian adalah untuk melihat seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting. Pada uji normalitas menggunakan *H.M Kolmogorov-Smirnov test*. Menunjukkan bahwa data tidak berbeda. Nyata $P > 0,05\alpha$ artinya data tersebut normal dengan data sebagai berikut : Daya ledak otot tungkai = 0,895 dan akurasi shooting = 0,121

Pada analisis dan hasil penelitian dimana penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu analisis daya ledak otot tungkai (x) terhadap akurasi shooting analisis dapat disajikan sebagai berikut:

Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai (x) memiliki

hubungan signifikan terhadap akurasi shooting, $P = 0.000 > 0.05\alpha$, r_{xy} (koefisien korelasi) = $0.631 > r_{tab} 0.291$. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent variabel* memiliki hubungan kuat dan searah terhadap *devendent variabel* yaitu akurasi shooting siswa.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi shooting. Penelitian yang telah dilakukan ternyata peneliti menemukan terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi shooting. Berdasarkan pada analisis koefisien korelasi determinasi besar kontribusi variabel daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting adalah sebesar 39,82 % sedangkan sisanya 60,18% diterangkan oleh variabel lain seperti: kecepatan, latihan yang sedang diikutinya, pandangan mata, kekuatan, teknik shooting, ayunan, perkenaan kaki dengan bola, posisi kaki tumpuan, dan mental.

dari uraian diatas jelaslah bahwa pada saat melakukan akurasi shooting diperlukan daya ledak otot tungkai hal ini membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai pengaruh terhadap suksesnya suatu akurasi shooting seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan menentukan keberhasilan mereka dalam melakukan akurasi shooting dalam permainan sepakbola.

Penelitian yang dirancang untuk mempelajari hubungan salah satu elemen kondisi fisik terhadap kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola, direflesikan sebagai metodologi korelasional dari kedua variabel diatas. Dalam pelaksanaannya menggunakan paradigma fisiologi morfologis adalah suatu model berfikir berdasarkan perubahan fisiologi dalam rangka mencapai kondisi yang lebih

baik, melalui pola adaptasi fungsional fisik yang dilatih . penerangan suatu konsep dalam penelitian, dimaksudkan untuk menajamkan hasil penelitian.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi penampilan prestasi atlet. Daya ledak otot tungkai banyak dibutuhkan oleh cabang cabang olahraga cepat dan kuat. *Buchard sajoto.m.*(1988 : 34) menjelaskan bahwa daya ledak otot (muscular power) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara explosive power, dan intensitas kontraksi otot tergantung kepada pergerakan sebanyak mungkin.

Daya ledak otot terjadi karena kontraksi otot,sendi dan susunan saraf pusat. Daya ledak otot tungkai dapat diperoleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

Daya otot ledak tungkai dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan yang diserahkan dalam waktu yang sesingkat singkatnya .Dalam hal ini (Harsono,1988:200) mengemukakan bahwa sebelum seseorang atlet melakukan daya ledak maka terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkat kekuatan yang baik.

Dalam penelitian sepak bola, daya ledak otot tungkai mutlak dibutuhkan oleh semua pemain ,terutama saat menendang,melompat untuk menyundul bola kegawang,sedangkan pada penjaga gawang diperlukan pada saat melompat untuk menangkap bola yang jauh dari jangkauan.

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk dapat mengatasi tekanan beban dalam menjalankan aktivitas (Suharno,1982:52) kemudian

(Asril,1999:44), mengemukakan bahwa kekuatan (strength) adalah sekelompok otot untuk menahan beban atau menerima beban seaktu bekerja.

Pola gerakan seperti ini juga terdapat dalam permainan sepakbola,karena olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif dan unpredictable. Implikasi dari adanya situasi yang unpredictable tersebut “memaksa’ pemain yang terlibat dalam permainan ini untuk pandai-pandai melangkahakan kakinya dengan cepat dan lancar sesuai dengan datangnya bola pada saat operan bola dari teman dan akurasi shooting(kemampuan menendang bola) dengan baik.

Berolahraga adalah perwujudan dari respon-respon *muscular* dan diekspresikan dalam gerak tubuh secara teratur. Yang digerakan adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalnya gerakan-gerakan memantulkan seperti itu hampir ada pada setiap jenis kegiatan olahraga.Peningkatan kualitas *fisiologis* dari setiap gerakan dasar yang ada harus disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga yang akan dilakukan.Seperti yang disebutkan dalam prinsip-prinsip dasar terlatih yaitu prinsip beban berlebih (*overloadprinciple*) harus diterapkan kalau menginginkan efek yang positif terhadap latihan yang dilakukan, tanpa mengabaikan intensitas,volume,frekuensi,berat takaran pelatihannya.sama halnya dengan bermain sepak bola yang sifatnya kompetitif,harus mengedepankan kondisi fisik yang prima.

Salah satu kemampuan *biomotorik* yang sangat penting,dalam olahraga adalah kecepatan kapasitas untuk bergerak sangat cepat.Menurut *Verducci* dalam Arsil (1999:152) Mengartikannya sebagai pelositas tubuh,anggota tubuh atau objek yang merupakan kecepatan gerak. Suharno (1982:62) Memberikan defenisi “kecepatan adalah sebagai kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin,dengan kata lain kecepatan merupakan kualitas

yang memungkinkan seseorang untuk bergerak, melakukan gerakan-gerakan yang sama atau yang tidak sama secepat mungkin.

Kekuatan merupakan salah satu unsur daya ledak dan sangat berpengaruh terhadap shooting. Kekuatan juga dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan suhu otot. Semakin lanjut usia seseorang semakin berkurang kekuatannya dalam melakukan shooting.

Dalam permainan sepakbola, kecepatan merupakan peranan penting dalam permainan sepakbola, apalagi pada saat mau melakukan akurasi shooting, artinya bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota badan dari satu titik ke titik lainnya atau untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang-ulang yang sama atau berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lari cepat merupakan perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lainnya yang dilakukan dengan gerakan berulang dan kesinambungan oleh anggota gerak bawah. Demikian juga dengan gerakan berlari dan kemampuan tendangan (shooting) dalam permainan sepakbola, merupakan aktivitas dari anggota gerak tubuh yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan demikian penekanan gerakan disini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan lari dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan demikian penekanan gerakan disini adalah kemampuan seseorang dalam melangkahkan kaki secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat mungkin yang dilakukan secara cepat, otot-otot yang terutama berpengaruh terhadap kecepatan lari adalah otot tungkai dan otot panggul artinya bahwa dapat kita simpulkan dari komponen kelincahan merupakan komponen fisik yang sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan kemampuan akurasi shooting

dalam permainan sepakbola, serta perkembangan komponen kondisi fisik elemen-elemen lainnya.

Kekuatan juga dapat diartikan sebagai tenaga maksimal yang dapat dihasilkan dalam usaha otot maupun kelompok secara tunggal (Brian j.sharkey.1986 :4) berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka kekuatan otot dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan serta menahan beban sewaktu bekerja yang dapat diperhatikan individu menarik, mendorong, mengangkat, dan ,menentukan suatu objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung kekuatan merupakan, komponen fisik yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepakbola.dalam permainan sepakbola sangat banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, salah satunya kekuatan sangat berperan penting dalam melakukan akurasi shooting dalam permainan bsepskbola,daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipisahkan, dimana dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan, untuk itu dengan adanya latihan tahan ddaapat meningkatkan kapasitas otot saat bekerja. Dalam permainan sepakbola daya tahan merupakan kondisi fisik yang tidak bisa digantikan misalnya dalam melakukan sprint, mendribelbola, shoting, dan menyundulbola, apabila seseorang siswa mempunyai daya tahan yang kurang atau lemah akan bisa berakibat fatal kemampuannya pada saat melakukan terhadap akurasi shooting dalam permainan sepakbola.

Keterbatasan Penelitian.

Kendatipun telah diusahakan dengan sebaik-baiknya, namun penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, antara menyangkut metode, variabel dan dana penelitian dilain pihak berbagai kendala juga disebabkan. Karena penelitian tidak mengendalikan semua aktivitas kegiatan diluar jadwal penelitian, jumlah kalori dikonsumsi, istirahat setiap hari karena orang dicoba tidak diasramakan.

Variabel utama yang diteliti adalah komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang direflesikan melalui tes kondisi fisik dengan menggunakan Vertical Jum Test. Pengukuran Variabel melalui test kondisi dimaksud dilakukan dengan usaha membuktikan hubungan *Independent* Variabel terhadap kemampuan pelaksanaan Akuransi Shoting dalam permainan sepak bola sebagai *Dependent* Variabel. Sedangkan pengukuran variabel kemampuan melaksanakan shoting dilakukan dalam usaha membuktikan keterkaitan independent variabel terhadap kemungkinan peningkatan kemampuan komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang digunakan dalam pelaksanaan gerakan dimaksud pengukuran ke dua variabel hanya dilakukan secara manual, terutama pengukuran kemampuan shoting tanpa harus menggunakan peralatan yang lebih baik, karena dibatasi dana yang cukup tinggi.

Sebagaimana diketahui bahwa penelitian yang menggunakan *intervensi* terhadap manusia sering menimbulkan perdebatan, karena manusia yang terlibat didalamnya dianggap sebagai kelinci percobaan. Untuk mencegah sorotan di atas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut : (1) Sebelum diperoleh orang coba, terlebih dahulu. Diberikan penjelasan kepada calon orang coba, tentang maksud dan tujuan penelitian atau *intervensi* yang akan dialami selama penelitian, (2)

Memintakan kesediaan yang ditandai dengan pernyataan bersedia untuk menjadi orang coba dalam penelitian ini, (3) Memberikan kompensasi atas keikutsertaan anak coba berupa konsumsi ringan (snack) maupun uang transportasi, hal ini dilakukan mengingat jarak tempat tinggal sebagian orang coba dengan labolatorium tempat pengambilan data cukup jauh, sehingga diharapkan orang coba tidak absen pada pelaksanaan pengambilan data penelitian.

Mengingat banyaknya kegiatan fisik yang harus dilakukan, karena orang coba adalah siswa, di mana. Sebagian jadwal mereka mengikuti perkuliahan, maka akan mengganggu masa penelitian. Untuk meminimalkan gangguan tersebut peneliti meminta bantuan dan izin dari pihak yang terkait, agar siswa yang terlibat dalam penelitian ini diberikan *dispensasi* dari kegiatan yang melibatkan kegiatan fisik yang banyak dan menyita waktu lama. Hal ini tidak sepenuhnya dapat dimanfaatkan, karena menyangkut dengan berbagai jadwal sesuai dengan proses belajar mengajar yang harus dijalani. Namun demikian berbagai strategi dan pendekatan dilakukan oleh peneliti agar kendala tersebut dapat diminimalkan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan melalui olahraga. Olahraga merupakan suatu media bagi Manusia untuk berkumpul, bertindak dan berekspresi, karena dalam olahraga Manusia memiliki kebebasan untuk bergerak secara individu dan kelompok. Selanjutnya dengan berolahraga Manusia dapat memperbaiki kondisi fisik dan mentalnya.

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang di tuangkan dalam UUD No 20 Tahun 2003 Hal 8 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan sebagai berikut :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemajuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis”

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri. Mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik untuk mendapatkan sesuai dengan yang diharapkan, maka sekolah turut bertanggung jawab.

Perhatian pemerintah sudah jauh meningkat terhadap pembinaan olahraga, berkaitan dengan ini pemerintah telah menggariskan tujuan keolahragaan nasional dalam UUD Republik Indonesia No. 3 tentang sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai, mental dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan Negara, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2005: 8)

Dari sekian banyak cabang olahraga, olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan sangat digemari di Indonesia sampai saat ini, olahraga sepakbola telah banyak mengalami perubahan dari bentuk sederhana sampai menjadi olahraga sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang tua, muda, remaja, anak-anak bahkan wanita.

Dalam usaha meningkatkan mutu olahraga sepak bola yang konsisten dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri seorang atlet. Pada olahraga sepakbola kondisi fisik memiliki fungsi utama, terutama untuk mengatasi kelelahan yang tinggi. Muhajir (2004) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Teknik juga merupakan suatu pondasi yang penting untuk pencapaian prestasi. Bisons dalam buku ajar Sepakbola (2003) mengemukakan bahwa “teknik dasar dalam olahraga sepakbola dikelompokkan atas dasar dua teknik yaitu teknik dengan bola diantaranya menendang bola (shooting), menggiring bola (dribbling), mengontrol bola, melempar bola (throw in), dan teknik penjaga gawang (goal keeper). Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, melompat, dan tackling”.

Berdasarkan pendapat di atas salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik menendang bola (shooting) dengan mempelajari latihan shooting yang

benar maka kemampuan mencetak goal semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Weil Cover (2003) dalam buku sepak bola menekankan bahwa :

“Pada hakikatnya bahwa setiap pemain mampu untuk melakukan shooting (tendangan ke gawang lawan), goal akan lahir apabila ada shooting. Di samping itu mencetak goal merupakan bahagian terpenting dalam permainan sepakbola, dengan lahirnya goal semangat untuk bermain akan bertambah”

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu singkat untuk mengatasi beban yang dikenai otot atau sekelompok otot baik yang datang dari luar maupun dari dalam. Tungkai (kaki) merupakan bagian anggota tubuh, yang paling dominan dan berperan dalam melakukan shooting, tetapi pada saat ini kita lihat pada siswa banyak yang memiliki tendangan yang lemah, hal tersebut terlihat ketika mereka melakukan shooting ke gawang, hal ini mungkin disebabkan kurangnya daya ledak otot tungkai, tidak mempunyai ketepatan yang baik, latihan yang tidak teratur, tidak ada program latihan pelatih, pelatih kurang berkualitas, penguasaan teknik sepakbola yang rendah dan lain sebagainya. Dari sekian banyak teknik yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik dasar dalam menendang atau shooting ke gawang, karena memungkinkan menciptakan gol ke gawang lawan. Metode latihan yang digunakan dalam shooting yaitu belajar shooting bola dalam keadaan diam, karena bola dalam keadaan diam lebih mudah siswa menendang dan mengarahkan bola pada target yang sudah ditentukan. Serta belajar menendang bola dalam keadaan bergerak, dilakukan apabila siswa sudah mampu menendang bola dalam keadaan diam.

Unsur penting yang harus ada dalam olahraga sepak bola meliputi kecepatan, kekuatan, ayunan. a) Kecepatan: menurut Jarver (1987), kecepatan adalah kemampuan

untuk bergerak dengan sangat baik tepat dan cepat. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua system dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. b) Kekuatan: merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, Fox (1988) mengemukakan kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha / upaya maksimal.

Seharusnya dalam melakukan shooting ke gawang bola harus tepat kearah sasaran yang akan dituju sehingga menghasilkan poin atau gol dan dapat menguntungkan tim sepak bola itu sendiri, serta para pemain sepak bola juga harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik sehingga dapat menambah kecepatan bola dalam melakukan shooting ke gawang sesuai yang diinginkan. Dalam melakukan shooting juga harus diperhatikan posisi kaki tumpu seperti kaki tumpu ditempatkan di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian, di mana temuan di lapangan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging masih kurang sempurna. Hal ini terlihat dari sering terjadinya kesalahan dalam melakukan shooting, salah satunya penyebabnya yaitu kondisi lapangan yang kurang rata, bola yang digunakan, kondisi cuaca (factor alam), sehingga memudahkan penjaga gawang membaca atau merebut bola. Dalam permainan dapat dilihat sewaktu melakukan tendangan shooting ke gawang bola sering

tidak tepat kesasaran yang diinginkan. Kalau hal ini dibiarkan, dikhawatirkan siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging akan sulit meraih prestasi yang diinginkan.

Lambatnya pergerakan siswa dalam permainan sepakbola maupun pada saat latihan maupun dalam pertandingan merupakan suatu masalah yang harus dicarikan solusinya secara bersama. Penulis juga melihat lambat nya pergerakan siswa pada saat menerima dan menendang bola disebabkan kurang terbinanya kondisi fisik siswa itu sendiri. Kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang hasil tendangan dan faktor-faktor yang terkait dengannya. Sehingga dari penelitian ini bisa dihasilkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kecepatan
3. Latihan yang diikutinya
4. Pandangan mata
5. Kekuatan
6. Teknik shooting
7. Ayunan
8. Perkenaan kaki dengan bola
9. Posisi kaki tumpuan
10. Mental

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan akurasi shooting siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah

1. Daya ledak otot tungkai
2. Akurasi shooting

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu “apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging
2. Kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging
3. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging
4. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi shooting siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging

F. Kegunaan Penelitian

1. Untuk peneliti, agar meraih gelar sarjana (S I) pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Untuk tambahan buku hasil karya perpustakaan Universitas Negeri Padang
3. Peneliti lain, sebagai informasi dan perbandingan dalam melakukan penelitian.
4. Pembaca, supaya menambah pengetahuan tentang Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Shooting

a. Pengertian Shooting

Istilah shooting atau lebih dikenal dengan tendangan kegawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Akurasi atau akurat adalah suatu ketepatan sasaran yang dituju. Akurat dapat juga diartikan lurus. Suatu tendangan ke gawang dapat dikatakan akurat serta mempunyai kesalahan yang sangat minim (www.badminton.com, 2007 dalam Kurnia Illahi 2008)

Akurasi shooting adalah keakuratan sebuah shooting yang dilakukan oleh para pemain. Shooting dinyatakan akurat jika bola yang ditendang tersebut tepat sasaran, maksudnya kesudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol (Lux Bacher, 2001) untuk mencetak gol pada gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan, akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Adanya tendangan kegawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Shooting bisa dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola yaitu kaki bagian

dalam dan punggung kaki serta bola yang tendang adalah pusat bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang.

Aang Watarsa (1986) menyatakan teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola adalah diantaranya menendang bola ke gawang, menahan, dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan gerak tipu. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol. Konsentrasi bagi seorang pemain juga diperlukan dalam menciptakan gol.

Dalam pelaksanaan shooting ada beberapa bentuk keterampilan menembak dasar (Lux Bacher, 2001), yaitu tembakan instep drive full volley, side volley, dan banana kick.

b. Tujuan shooting ke gawang

Dalam permainan sepakbola teknik shooting yang benar sangat diputuskan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding, ataupun melayang di udara. Shooting kegawang lawan dalam permainan sepakbola bertujuan untuk menciptakan gol.

Remmy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa teknik shooting digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola kegawang lawan atau menciptakan gol. Sesuai dengan pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa shooting merupakan bagian terpenting dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk kemenangan pada suatu pertandingan.

Nursyafrial dalam Jhon Arwandi (1985) menjelaskan fase-fase tersebut adalah sebagai berikut :

a. Fase pendahuluan atau ancang-ancang

Pada fase pendahuluan atau ancang-ancang seorang penendang akan mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dan kaki tersebut ditekuk sebatas lutut, sedangkan tangan yang berlawanan dengan kaki yang melakukan tendangan juga secara otomatis terayun kebelakang. Disamping itu tubuh bagian atau fase tertarik kebelakang, sehingga pada fase ini tubuh seolah-olah menyerupai busur, namun yang tidak kalah penting untuk diperhitungkan pada pelaksanaan fase pendahuluan ini adalah penempatan kaki tumpu atau kaki yang berdiri pada saat melakukan tendangan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Aang Watarsa (1983) “posisi kaki yang berdiri akan menentukan jalan bola, kalau kaki yang berdiri ada di samping, maka tendangan itu adalah tendangan bola rendah kalau kaki yang berdiri jauh di belakang, maka tendangan itu adalah tendangan bola tinggi (melambung)”.

b. Fase Pelaksanaan (menendang)

Pada fase pelaksanaan ini kaki yang menendang sudah diayunkan menuju bagian bola yang dikehendaki bersamaan dengan kaki yang menendang tersebut juga diayunkan tangan yang berlawanan dengan kaki yang digunakan untuk menendang ke arah depan. Sedangkan tubuh agak ditekuk ke belakang pada fase pendahuluan juga dilakukan demikian, pada saat ini seolah-olah tubuh yang menyerupai busur sebelumnya meleset ke depan, seakan-akan ada tali busur di pinggul penendang tersebut yang dilepaskan. Hal ini bertujuan untuk memusatkan kekuatan pada kaki yang akan menendang, sedangkan berat badan pada fase ini berada pada kaki tumpu kaki yang

berdiri, dan seorang penendang harus memperhatikan ketegangan tubuhnya, terutama otot kaki atau bagian kaki yang akan dipergunakan untuk menendang. Jadi dalam menendang otot-otot jangan dilemaskan, karena kalau otot-otot dilemaskan kaki tidak akan mampu mendorong bola dengan sempurna.

c. Gerakan lanjutan (follow trough)

Gerakan lanjutan (follow trough) adalah gerakan yang tidak kalah penting dari gerakan sebelumnya gerakan ini dilakukan setelah kaki/bagian kaki melakukan tendangan terhadap bola. Dengan melakukan follow trough yang baik seorang penendang akan mendapatkan tendangan cepat dan mendapatkan kemudahan untuk mengarahkan bola kesasaran yang akan dituju serta mudah diatur jauh dekatnya suatu tendangan.

Jadi dapat diambil kesimpulan hasil dari sebuah tendangan akan baik apabila seorang penendang melakukan follow trough dengan baik hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Aang Witarsa (1983) yaitu: “kesalahan biasa terjadi harus diketahui oleh pelatih bahwa pemain yang melakukan suatu tendangan selalu menurunkan kaki yang melakukan tendangan tersebut terlalu cepat sesudah melakukan tendangan (kesalahan ini biasa dilakukan oleh orang yang belajar sepakbola)”

a. Kegunaan Tendangan

Teknik shooting (tendangan) sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding ataupun saat melayang di udara. Tujuan melakukan shooting adalah untuk berusaha menciptakan gol. Semakin banyak pemain melakukan tendangan ke gawang, semakin banyak pula peluang pemain tersebut untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam situasi apapun.

Dalam permainan sepakbola banyak sekali bentuk-bentuk tendangan yang kita lihat, dimana tendangan tersebut bukan hanya memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain, tetapi tendangan mempunyai tujuan dan maksud tertentu.

Tujuan dari tendangan adalah :

1. Untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman
2. Untuk memasukkan bola ke gawang lawan
3. Untuk menghidupkan permainan seperti: Kick-Off, tendangan sudut (Corner Kick) dan sebagainya
4. Untuk melakukan pembersihan (clearing) menyapu bola yang berbahaya kearah gawang sendiri atau pada saat membendung serangan lawan.

Shooting merupakan suatu usaha dalam melakukan penyelesaian akhir untuk mencetak goal. Goal akan tercipta dengan melakukan shooting, ini bukan berarti teknik permainan sepakbola lain tidak berguna, akan tetapi goal tidak akan pernah terjadi jika pemain sepakbola lain tidak melakukan shooting ke gawang lawan. Betapa indahya permainan sepakbola jika penyelesaian akhir dari sebuah peluang membuahkan goal dan goal merupakan suatu tujuan akhir dalam permainan sepakbola. Apabila goal telah tercipta ke gawang lawan, maka itulah suatu modal kemenangan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan (shooting)

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan di dalam melakukan akurasi shooting, diantaranya:

1. Teknik

Teknik merupakan hal yang berpengaruh terhadap akurasi shooting seorang pemain sepakbola. Melakukan tendangan (shooting) harus mempunyai teknik yang bagus agar tendangan yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan.

2. Alat dan lingkungan

Factor lain juga mempengaruhi akurasi shooting seorang pemain sepakbola adalah kondisi lapangan, bola yang digunakan, kondisi cuaca (factor alam). Seorang pemain sepakbola tidak akan dapat melakukan tendangan dengan baik apabila permukaan permainan tidak rata, berlubang, dan mempunyai rumput yang tebal. Begitu juga dengan bola, kalau bola yang digunakan terlalu lunak, terlalu keras, terlalu ringan atau terlalu berat, kondisi cuaca seperti angin kencang, hujan lebat, dan sebagainya juga akan berpengaruh terhadap tendangan yang dihasilkan.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot dinyatakan sebagai kekuatan daya ledak otot tungkai dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga cepat dan kuat. Bouchard dalam Sajoto. M (1988: 34) menjelaskan bahwa daya ledak otot (muscular power) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara explosive power, dan intensitas kontraksi otot tergantung kepada pengarahannya sebanyak mungkin motor unit daya ledak otot yaitu:

- a. Daya ledak yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan explosive. Ini melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu yang pendek (Annarino dalam Aral, 1990: 71)
- b. Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan (Boosey dalam Arsil, 1999: 72)
- c. Daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secepat mungkin dan dengan kekuatan maksimum (Basco dan Gustafon dalam Ardil, 1992: 72)
- d. Daya ledak otot atau explosive power adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan atau berat beban dalam waktu tertentu (Zulfar Djezet, 1998: 7)
- e. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap daya tahan (Harsono, 1998: 58)

Daya ledak otot terjadi karena adanya kontraksi otot, sendi, dan susunan syaraf pusat. Daya ledak otot tungkai dapat diperoleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

Dari uraian di atas, jelas bahwa daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan yang diserahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini (Harsono, 1988: 200) mengemukakan bahwa “sebelum seorang atlet melakukan daya ledak, maka terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkat kekuatan yang baik”.

Dalam penelitian sepakbola, daya ledak otot tungkai mutlak di butuhkan oleh semua pemain, terutama saat menendang, melompat untuk menyundul bola dan menendang bola ke gawang. Sedangkan pada penjaga gawang diperlukan pada saat melompat untuk menangkap bola yang jauh dari jangkauan.

Unsur-unsur daya ledak otot tungkai :

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk dapat mengatasi tahanan beban dalam menjalankan aktivitas (Suharno, 1982: 32). Kemudian (Arsil, 1999: 44), mengemukakan bahwa “kekuatan (strength) adalah sekelompok otot untuk menahan beban atau menerima beban sewaktu bekerja”.

“Kekuatan juga dapat diartikan sebagai tenaga maksimal yang dapat dihasilkan dalam usaha otot maupun sekelompok otot secara tunggal” (Brian J. Sharkey, 1986: 4)

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka kekuatan otot dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan serta menerima beban sewaktu bekerja yang dapat diperhatikan individu menarik, mendorong, mengangkat dan menekan suatu objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.

b. Kecepatan

Salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting dalam olahraga adalah kecepatan dan kapasitas untuk bergerak sangat cepat. Menurut Verducci dalam Arsil (1999: 152) mengartikannya sebagai pelositas tubuh, anggota tubuh atau objek yang merupakan kecepatan gerak. Suharno (1982: 62) memberikan definisi “kecepatan adalah sebagai kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin, dengan kata lain kecepatan merupakan kualitas yang memungkinkan

seseorang untuk bergerak, melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”.

c. Usia

Menurut Sumadi Suryabrata (198: 55) “menyatakan bahwa usia juga mempengaruhi kekuatan”. Menurut (Sukarman R, 1987: 24) “kekuatan otot meningkat hingga usia antara 12-19 tahun. Kekuatan anak laki-laki meningkat cepat, sedangkan puncak kekuatan ototnya adalah pada umur 25 tahun”.

3. Pengaruh Daya Ledak Terhadap Shooting

- Kekuatan merupakan salah satu unsur daya ledak dan sangat berpengaruh terhadap shooting. Kekuatan juga dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin dan suhu otot. Semakin lanjut usia seseorang semakin berkurang kekuatannya dalam melakukan tendangan.
- Daya ledak pada wanita lebih rendah dari pria dan menurun menyolok pada usia tertentu, hal ini tentu berpengaruh terhadap hasil shooting ke gawang.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat dijelaskan bahwa akurasi shooting dalam permainan sepakbola dipengaruhi oleh factor daya ledak otot tungkai. Hal ini disebabkan karena daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang diperlukan dalam pencapaian keterampilan seorang pemain sepakbola. Daya ledak otot tungkai, berperan dalam berbagai hal pada saat bermain, baik itu pada saat mendribble bola, menendang bola ke gawang, dan heading bola. Menurut Loper (1985: 105) bahwa “daya ledak sangat penting dalam latihan shooting bola ke gawang terutama dalam pembinaan remaja”.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan variable di atas, ada baiknya di jelaskan suatu hubungan antara variable bebas dan variable terikat yang digambarkan pada bagan berikut :



C. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, kajian teori dan kerangka konseptual yang diuraikan dan digambarkan maka, penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu “terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting dalam permainan sepakbola.

BAB V

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepakbola, dengan hasil sebagai berikut.

Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi shooting siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging dengan nilai r_{xy} (koefisien korelasi). = $0.631 > r_{-tab} 0.291$. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent* variabel memiliki hubungan kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu akurasi shooting siswa, berdasarkan pada harga koefisien korelasi (xy) diatas maka diperoleh harga diterminasi (r^2) = $0,3982$, artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai indeventent variabel berkontribusi sebesar 39,82 % terhadap devendent variabel yaitu akurasi shooting, sisanya diterangi oleh variabel lain.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Melihat besarnya pengaruh daya ledak otot tungkai dalam permainan sepakbola, diharapkan kepada tenaga pengajar sepak bola agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging.

2. Perlu diberikan latihan daya ledak otot tungkai dan keterampilan sebagai dasar dalam meningkatkan kemampuan akurasi shooting.
3. Kepada para pelatih sepakbola agar dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting dalam permainan sepak bola.
4. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi dalam *scope* yang lebih luas dan lebih mendalam demi meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan pada akhirnya dapat dijadikan sumbangsih yang berguna bagi pembinaan selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsini (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Bhinneka Cipta.
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP
- Arwandi, Jhon. (1989). *Perbedaan Kemajuan antara hasil latihan teknik kura-kura dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan menendang*. IKIP.
- Depdiknas (2007) *buku panduan penulisan tugas/sripsi*.
Universitas negeri padang
- Eric, C Batty (1986). *Latihan sepakbola metode baru "serangan"*. Bandung:
Pioner Jaya
- Fox EL, Bower RW, Foos ML, (1988). *The Physiological Basis of Physical Education And Athletics*. 4 th edition. Philadelphia: saunders College Publishing
- Harsono (1982). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran
- Ismayarti (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Cetakan 1 Press
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI, (2005). *Undang-undang RI No. 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga
- Luxbacher, Joseph (2001). *Sepakbola : langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raya Grapindo Persada
- Mathews DK, (1979). *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: W.B Sonders Company.