

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN  
EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP  
AKURASI SHOOTING ATLET SEPAK BOLA  
SMA N 3 BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1) Di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**M. TAHERI AKHBAR**

**85530/2007**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot  
Tungkai terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepakbola SMA N 3  
Bengkulu Selatan”  
**Nama** : M.Taheri Akhbar  
**NIM/BP** : 85530/2007  
**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP: 19590616.198603.1.003

Drs. Arvadie Adnan, M.Si  
NIP. 19581020.198403.1.003

Diketahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepalatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd  
NIP: 19611113.198703.1.004

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### Judul

**Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan *Explosive Power* Otot Tungkai  
Terhadap Akurasi *Shooting*  
Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan**

**Nama** : M. Taheri Akhbar  
**Nim/Bp** : 85530/2007  
**Jurusan** : Pendidikan kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu keolahragaan

Padang, Januari 2011

### Tim Penguji

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. ....
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si	2. ....
<b>Anggota</b>	: Drs. Maidarman, M.Pd	3. ....
<b>Anggota</b>	: Drs. M. Ridwan	4. ....
<b>Anggota</b>	: Donie, S.Pd M.Pd	5. ....

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan**

**OLEH : M. Taheri Akhbar /2011)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dimana data-data yang diperoleh dari lapangan ditransformasikan ke dalam angka-angka sehingga dapat dilakukan perhitungan statistik. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Bengkulu Selatan yang tergabung dalam kegiatan *extrakurikuler* yang di adakan di sekolah dengan jumlah siswa 58 orang, Sampel diambil dengan teknik *purpusive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang yang tergabung dalam kegiatan *extrakurikuler* sepak bola. Data dikumpulkan dengan melakukan test kelentukan pinggang dengan alat *flexsiometer*, *explosive power* otot tungkai dengan tes *standing broad jump* dan akurasi *shooting* dengan tes sepak sasaran terhadap seluruh atlet Sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode Korelasi.

Hasil analisis penelitian membuktikan hipotesis yang berbunyi,terdapat kontribusi kelentukan pinggang (X1) terhadap akurasi *shooting* (Y), sebesar 32,8%, terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai (X2) terhadap akurasi *shooting* (Y) sebesar 24,6%, terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang (X1) dan *Explosive Power* Otot Tungkai (X2) secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* (Y) Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, sebesar 57,4%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Eksplosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, selaku pembimbing I, bapak Drs. Aryadie Adnan, M.Si, selaku pembimbing II Dan Tim Penguji bapak Drs. Maidarman, M.Pd, bapak Drs. M. Ridwan, dan bapak Donie S.Pd M,Pd. yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, dan memberikan saran-saran beserta masukan-masukan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak/ibu dosen serta karyawan/karyawati FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan moril maupun materil pada penulis dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian 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 itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua Amin.

Padang, Januari 2011

M.Taheri Akhbar  
NIM. 85530

## 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> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN FUSTAKA</b> .....	9
A. Landasan Teori .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	30
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat, dan waktu penelitian.....	30

C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan sampel .....	32
E. Jenis dan sumber data .....	33
F. Prosedur penelitian.....	33
G. Teknik pengumpulan data.....	35
H. Instrument penelitian .....	38
I. Teknik analisa data.....	38
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data.....	41
B. Analisis Data .....	48
C. Pembahasan .....	51
<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	55

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak di gemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepak bola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepak bola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepak bola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepak bola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sehubungan dengan itu olahraga sepak bola di Indonesia melalui induk organisasi PSSI telah banyak melakukan pembinaan-pembinaan dan mengadakan berbagai kompetisi dan turnamen. Di antaranya (1) Liga Super Indonesia (LSI); (2) COPA Indonesia; (3) Divisi Utama; (4) Divisi I; (5) Divisi II; (6) Divisi III; (7) Liga Pendidikan Indonesia (LPI); (8) Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan *kontiniu* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi, Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga sepak bola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepak bola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian di atas dapat di lihat teknik dasar sepak bola yaitu:

- 1) Gerakan teknik tanpa bola : lari, melompat, *tackling*
- 2) Gerakan teknik dengan bola : *shooting, passing, dan control, dribbling, crossing, long passing dan heading.*

Terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola adalah *shooting*. Untuk memperoleh *shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang Akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *shooting* dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan *explosive power* otot tungkai sangat menentukan Akurasi *shooting* seorang atlet sepak bola, dimana *Power* berperan saat melakukan tendangan ke gawang, Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepak bola untuk memperoleh Akurasi *shooting* yang maksimal.

Akurasi *shooting* seseorang di katakan maksimal apa bila tendangannya akurat atau sulit di jangkau oleh penjaga gawang lawan dan mempunyai kekuatan dan kecepatan di dalam melakukan *shooting* sehingga bola yang di tendang akan menyusup dengan cepat tepat dan terarah sehingga penjaga gawang tidak bisa lagi mengambilnya dan menghasilkan gol.

Melihat dari keterangan di atas SMA N 3 Bengkulu Selatan sebagai salah satu wadah pembinaan sepak bola di Kabupaten Bengkulu Selatan, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepak bola. Hal ini di buktikan dengan adanya kegiatan *Extrakurikuler* sepak bola, dan materi sepak bola dalam mata pelajaran penjas. Di Bengkulu Selatan tiap tahunnya di adakan kompetisi atau kejuaraan antar SMA se Bengkulu Selatan yang di adakan oleh pemerintah Kabupaten Bengkulu Selatan yang di namakan Bupati CUP. Bupati CUP sudah di selenggarakan sebanyak 8 kali. Pada Bupati CUP ke 8 bulan Januari 2009 kemarin SMA N 3 Bengkulu Selatan mengalami penurunan prestasi yang cukup memprihatinkan karena tidak mendapatkan gelar juara sama sekali, tragisnya tim sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan Tersisih pada babak penyisihan pertama.

Menurunnya prestasi tim sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan ini dimungkinkan oleh beberapa Faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan Atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *explosive power* otot tungkai para Atlet sepak bola

SMA N 3 Bengkulu Selatan. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dan di perkuat oleh penjelasan Guru/pelatih yaitu bapak Okta Wirawansyah S.Pd bahwa Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan masih belum maksimal dalam melakukan *shooting* ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya *shooting* ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, di samping itu tendangan yang dilakukan oleh Atlet SMA N 3 Bengkulu Selatan kurang Akurat atau tidak tepat sasaran, maksudnya *shooting* yang di lakukan oleh pemain jauh melenceng dari arah gawang dan waktu melakukan tendangan seorang atlet kurang mempunyai *power* sehingga mengakibatkan *shooting* yang di lakukan agak lambat dan tujuan yang akan di capai untuk mencetak gol ke gawang lawan jauh dengan harapan.

Belum maksimalnya akurasi *shooting* ke gawang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya kelentukan pinggang, kurangnya *explosive power* otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, dan tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola sehingga mengakibatkan akurasi *shooting* Atlet sepakbola SMA N 3 Bengkulu Selatan, masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan masih rendah. Faktor itu adalah kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai. Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang dimungkinkan karena rendahnya

kedua faktor tersebut yaitu kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul penelitian: “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* ?
2. Apakah kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?
3. Apakah *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* ?
4. Apakah perkenaan kaki dengan bola memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting*?
5. Apakah kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* ?

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat memengaruhi keberhasilan *shooting* seorang pemain sepak bola dan mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka penulis membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah, dan terkontrol maka penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian sebagai berikut: kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai sebagai variabel bebas dan Akurasi *shooting* sebagai variabel terikat.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?
2. Apakah *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?
3. Apakah kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting*?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang kontribusi terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan bagi Mahasiswa.
3. Sebagai pedoman pembina dan pelatih olahraga khususnya Sepak bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakekat Sepak Bola**

Sepak Bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat di gemari dan di senangi banyak orang. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi permainan sepak bola.

Berdasarkan PSSI (2009 : 1-4) Sepak bola di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang di batasi garis selebar 12 centimeter serta di lengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babaknya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit.

Menurut Afrizal (2000 : 26) bahwa :

”Permainan sepak bola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti (1) kecepatan, (2) daya tahan, (3) kelincahan, (4) kelentukan, dan (5) kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri

dari beberapa bagian yaitu (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola ke dalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Dalam kemampuan fisik di atas, banyak bagian-bagian yang perlu diketahui. Salah satu dari kemampuan fisik tersebut adalah kekuatan, sebab kekuatan yang dibutuhkan bukan saja kekuatan secara menyeluruh. Akan tetapi ada juga kekuatan secara khusus, seperti kekuatan otot tungkai.

Menurut Darwis (1999 : 48) teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepak bola. Ada beberapa teknik dasar sepak bola seperti :

- a) Gerakan teknik tanpa bola : lari, melompat, *tackling*
- b) Gerakan teknik dengan bola : *passing* dan *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing* dan *heading*.

Witarsa, (1986 : 16) menyatakan Di dalam teknik sepak bola tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepak bola tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka. Mukhtar (1989 : 46) menyatakan menendang adalah menggerakkan bola tersebut dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian tertentu dari kaki.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri.

Menurut Sneyers (1987 : 10):

“mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain , maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari suatu tekanan dari lawan dan melakukan *shooting* kegawang lawan”.

Teknik dalam permainan sepak bola yaitu: 1. *Shooting* (menendang), 2. *Dribbling* (menggiring), 3. *Heading* (menyundul), 4. *Control* (menahan), 5. *Passing*(operan). Djezed (1985) Mengemukakan bahwa Ide atau tujuan dalam permainan sepak bola adalah “berusaha untuk memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serangan lawan”. Salah satu ide atau tujuan dalam permainan sepak bola adalah berusaha memasukan bola kegawang lawan, untuk memasukan bola kegawang lawan teknik dalam permainan sepak bola salah satunya adalah *shooting*.

## 2. Hakekat Akurasi *Shooting*

Istilah *shooting* atau lebih di kenal dengan tendangan kegawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan. Akurasi *shooting* adalah keakuratan sebuah *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di *shooting* tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

”Ide dalam permainan sepak bola adalah berusaha untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin” (Djezed, 1985). ”Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol” (Luxbacher, 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 adalah merupakan modal utama untuk meraih kemenangan, Cooper (1985) mengemukakan bahwa ”pada hakekatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan lahir apabila ada tendangan ke gawang”. Di samping itu, mencetak gol merupakan bagian yang terpenting dalam permainan sepak bola, dengan lahirnya gol maka semangat untuk bermain akan bertambah. *Shooting* bisa dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang adalah pusat bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang.

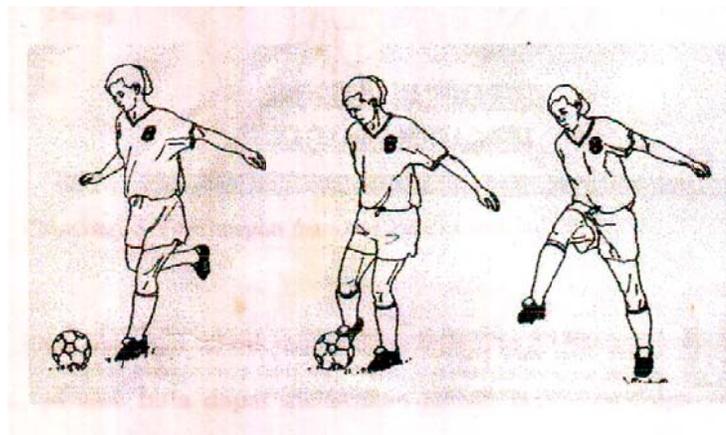
Witarsa, (1986) menyatakan ”teknik sepak bola yang penting di kuasai oleh pemain sepak bola adalah diantaranya menendang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundal bola dan gerak tipu”. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik

kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol. Konsentrasi bagi seorang pemain juga diperlukan dalam menciptakan gol.

Dalam pelaksanaan *shooting* ada beberapa bentuk keterampilan *shooting* (Luxbacher, 2001), yaitu tembakan *Instep Drive*, *Full Volley*, *Side Volley*, dan *Banana Kick*. Pada penelitian ini, peneliti akan membahas tentang *shooting instep drive*, dan *banana kick*.

a. *Instep Drive*

*Instep drive* digunakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Pada dasarnya tembakan *instep drive* adalah menendang bola yang sedang diam atau sedang menggelinding di tanah. *Instep drive* itu bola yang di *shooting* sedang menyentuh tanah. Seperti pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Tendangan *Instep Drive* (Luxbacher, 2001)**

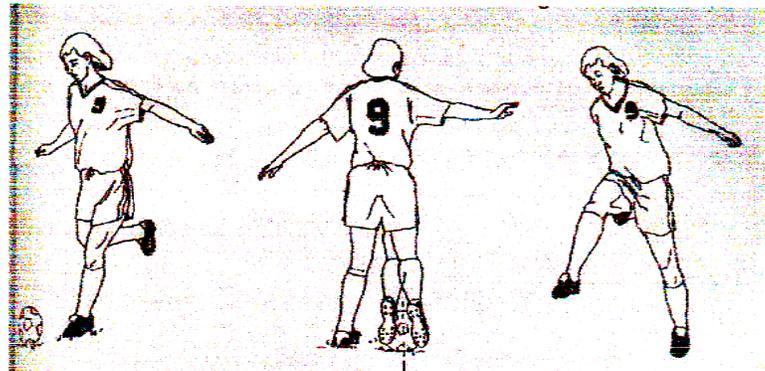
Keterangan Gambar:

1) Fase Awal

- a) Kaki tumpu di tempatkan di samping bola

- b) Ujung kaki tumpu di arahkan kearah bola
  - c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang
  - d) Kaki tendang di putar, kaki bagian dalam di arahkan kearah jalan bola lutut sedikit di bengkokkan.
- 2) Fase Utama
- a) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah
  - b) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah dari bola (tepat di tengah bola)
- 3) Fase Akhir
- a) Gerakan lanjutan (*Follow through*)
- b. *Banana Kick*

Terkadang jalan yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. *Shooting* menikung sulit untuk di tangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Pemain dapat menikungkan *shooting* dengan memberikan putaran pada bola. Pada *shooting banana kick* ini bola yang di *shooting* dalam keadaan diam ataupun sedang menggelinding, bola di *shooting* pada saat bola menyentuh tanah seperti pada gambar:



**Gambar 2. Tendangan *Banana Kick* (Luxbacher, 2001)**

Keterangan gambar:

- 1) Fase Awal
  - a) Mengarahkan ujung kaki tumpu ke arah tendang yang diinginkan
  - b) Posisi kaki tendang pada saat menyentuh bola
- 2) Fase Utama
  - a) Putaran tubuh/pinggang pada saat menganyun kaki tendang
  - b) Tubuh bagian atas di jatuhkan ke belakang pada saat menendang
- 3) Fase Akhir
  - a) Gerakan lanjutan (*Follow Through*)

Dari berbagai teknik menendang bola dan perkenaan kaki dengan bola di atas, pemain bola dapat melakukan *shooting* apa saja yang dikuasainya. Akan tetapi yang terpenting dari berbagai teknik di atas adalah bagaimana keakuratan bola yang di *shooting* oleh para pemain.

#### **a. Tujuan *Shooting* Ke Gawang**

Dalam permainan sepakbola teknik *Shooting* yang benar sangat di butuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding ataupun melayang di udara. *Shooting* ke gawang lawan dalam permainan sepakbola bertujuan untuk menciptakan gol. Remmy Muchtar, (1992) mengemukakan bahwa ”teknik *Shooting* digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan atau untuk menciptakan gol”.

## **b. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Akurasi *Shooting***

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan di dalam melakukan *Shooting* ke gawang diantaranya:

### 1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan terhadap pencapaian hasil *Shooting* yang akurat diantaranya *explosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang.

Dengan kondisi fisik yang baik maka atlet diharapkan dapat melakukan tendangan ke gawang dengan tepat, kuat, cepat, Akurat dan terarah sehingga dapat menciptakan gol sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

### 2) Teknik

Teknik *Shooting* dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Zulfar Djezed, (1985) yaitu “untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *Follow Through*”.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Shooting* sangat mempengaruhi Keakuratan sebuah tendangan pemain sepakbola.

### 3) Alat (sarana dan prasarana)

Dapat dijelaskan disini bahwa hasil *Shooting* yang Akurat juga ditentukan oleh sarana dan prasarana seperti kondisi lapangan bola yang digunakan dan masih banyak faktor-faktor lain. Kondisi lapangan disini dapat menyebabkan hasil tendangan ke gawang tidak akurat jika kondisi lapangan tersebut tidak memenuhi syarat atau dengan kata lain lapangan yang tidak datar, banyak batu-batu dan lain sebagainya. Sedangkan bola juga menentukan hasil tendangan ke gawang, jika bola yang digunakan tidak layak atau tidak memenuhi standar mutu maka tendangan ke gawang akan melenceng dari sasaran atau tidak Akurat.

### 3. Hakekat Kelentukan Pinggang

Kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas di sebut dengan kelentukan atau sering disebut mobilitas dan merupakan komponen latihan yang sangat penting. Ini merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, sehingga dapat meningkatkan ketermudahan seseorang melakukan gerakan dengan cepat. Keberhasilan dalam melakukan gerakan tergantung dari gerakan itu sendiri Ozolin dalam Syahara, (2004). Menurut Bakhtiar (2008 : 56), Kelentukan atau (*flexibility*) biasanya di katakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*range of movement*).

Pengembangan kelentukan yang tidak cukup atau tidak ada cadangan kelentukan, akan menjurus kepada berbagai macam keterbatasan, dan menurut Pechti dalam Syahara(2004) akan membuat:

- a. Pembelajaran atau penyempurnaan berbagai macam gerakan akan di rusak.
- b. Atlet cenderung memperoleh cedera.
- c. Pengembangan kekuatan, kecepatan dan koordinasi di pengaruhi secara negatif.
- d. Kualitas kinerja gerak di batasi(apabila seorang individu memiliki kelentukan, keterampilan dapat dilakukan dengan cepat, energik, mudah dan ekspresif).

**a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan**

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Masrun (1994 : 31-35) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain: (1). Usia dan jenis kelamin (2). Tingkat aktivitas tubuh (3). Kondisi dan waktu (4). Struktur jaringan lunak (5). Temperatur tubuh dan organ (6). Kelelahan dan emosional. Sementara itu kelentukan juga dapat terjadi dikarenakan ada faktor-faktor penentunya seperti: (1). Elastisitas dari otot, ligamentum, tendo dan kapsul (2). Luas sempitnya ruang gerak sendi (ROM) (3). Tonus dari otot, tendo, ligamentum dan capsula (4). Tergantung dari derajat panas semangat (6). Kualitas tulang-tulang yang membentuk persendiaan (7). Faktor umur dan jenis kelamin. Maidarman (2009).

## b. Faktor-faktor yang membatasi kelentukan

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Masrun (1994 : 31-35) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain adalah:

- 1) Usia dan jenis kelamin
- 2) Tingkat aktivitas tubuh
- 3) Kondisi dan waktu
- 4) Struktur jaringan lunak
- 5) Temperatur tubuh dan organ
- 6) Kelelahan dan emosional.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Koordinasi otot sinergis dan antagonis.
2. Bentuk persendian.
3. Temperatur otot.
4. Kemampuan otot dan ligament.
5. Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan.
6. Usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat dan potensi yang dimiliki seorang atlet tersebut.

Jadi semakin bagus kelentukan seorang pemain bola, maka akan semakin mudah dalam melakukan berbagai gerakan terutama gerakan untuk *shooting*. Dengan berbagai gerakan yang bertujuan untuk melakukan *shooting* akan memudahkan pemain dalam melakukan *shooting* ke gawang dengan penempatann bola yang akurat. Untuk mencetak gol pada gawang harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Coover, 1985).

Dengan pendapat di atas maka setiap pemain harus mampu melakukan *shooting* dalam setiap kesempatan. Semakin tinggi

kemampuan teknik pemain dalam melakukan *shooting* ke gawang, maka semakin besar juga peluang yang di miliki dapat menghasilkan gol.

Dalam bermain sepak bola kesempatan untuk melakukan *shooting* dibatasi oleh ruang dan waktu yang sempit karena dalam penjagaan pemain lawan. Pada saat ruang tembak sempit dan pada saat pemain dalam kondisi tubuh di ganggu oleh lawan, pemain juga harus tetap dapat melakukan *shooting*. Dengan tingkat kelentukan yang bagus tentu masih dapat melakukan gerakan *shooting* sesuai yang di harapkan.

#### **4. Hakikat *Explosive Power* Otot Tungkai**

##### **a. *Explosive Power***

*Explosive Power* atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Beberapa ahli memeberikan pendapat tentang *explosive power* atau daya ledak. Menurut sajoto (1995 : 58), "*power* atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang di kerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Sementara menurut Bomp dalam Syafruddin

(1996), *explosive power* adalah produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang cepat. Hal senada juga di kemukakan oleh Bafirman dkk (1999 : 56-57), *power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* dengan cepat”

Beberapa gerakan yang dituntut agar mempunyai *power* adalah gerakan pada waktu menambah tenaga pada gerak yang dilakukan dan cepat melaksanakannya, contoh pada cabang olahraga sepak bola yaitu melakukan lari *Sprint* mengejar bola dengan kecepatan penuh (maksimal) yang dilakukan oleh *Striker* untuk menerima bola guna melanjutkan serangan dan melakukan tendangan *shooting* ke gawang. Kedua gerakan ini merupakan bagian dari *explosive Power* otot tungkai.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dijelaskan bahwa *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat.

Hampir setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik khususnya *Power* di dalam pencapaian hasil yang baik, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola. Pada olahraga sepak bola gerakan *shooting* ke gawang merupakan bagian dari *explosive power* otot tungkai.

**b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Explosive Power***

Menurut Markworh dalam Syafruddin (1996) *Power* tergantung dari:

- 1) Kekuatan otot
- 2) Kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lambat dan cepat)
- 3) Besarnya beban yang digerakan
- 4) Koordinasi otot *Inter* dan *Intra*
- 5) Panjang otot pada waktu otot berkontraksi, dan
- 6) Sudut sendi

Selain faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi *Power* otot adalah kecepatan otot yang terkait dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih dan cepat, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena *Power* akan timbul apabila kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan (Bompa dalam Syahara, 2004).

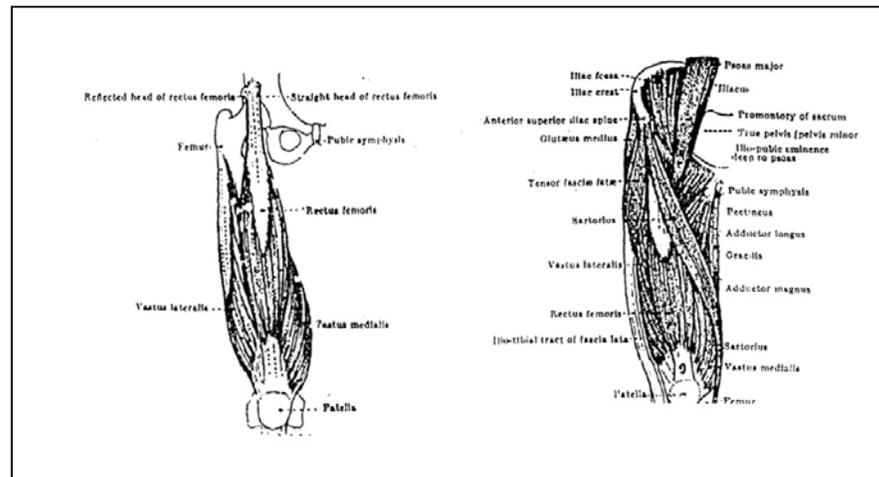
**c. Otot Tungkai**

Umumnya otot merupakan bangun tersendiri yang berjalan menyeberangi satu atau beberapa sendi, dan bila mengerut menyebabkan gerakan pada sendi tersebut (O'rahilly, 1997). Tiap syaraf otot diselubungi oleh jaringan ikat halus yang disebut *Endomesium*. Kumpulan serabut otot membentuk berkas yang masing-masing di selaputi jaringan ikat yang disebut *Perimesium*.

Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bawah dan otot tungkai atas, seperti dijelaskan berikut ini:

### 1) Otot Tungkai Atas

Otot tungkai atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.

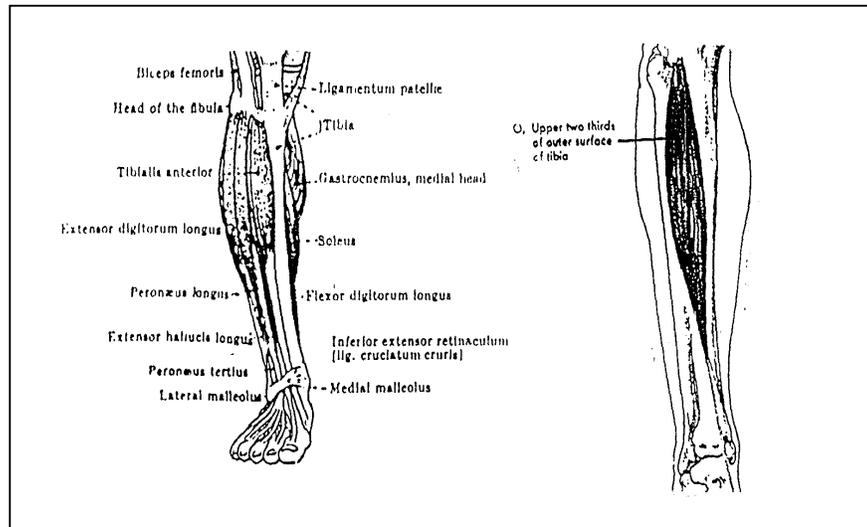


**Gambar 3. Otot Tungkai Atas**

Diambil dari: Jensen. C.R. Dalam Nawawi. (1984)

### 2) Otot Tungkai Bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot. Ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini



**Gambar 4. Otot Tungkai Bawah**

Diambil dari: Jensen. C.R. Dalam Nawawi. (1984)

**d. Explosive Power Otot Tungkai**

Menurut beberapa ahli kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak dan mendorong. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi otot yang sangat cepat, dimana kekukatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dari *power*.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat para ahli terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *explosive power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dan dalam waktu yang singkat. ”Dalam permainan sepak bola kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor penting”

(Luxbacher, 2001). Jadi pada dasarnya pemain sepak bola itu harus dapat melakukan tendangan ke gawang lawan dengan kaki manapun.

Untuk menghasilkan *power* dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik. Komponen kondisi fisik yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama *power* adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan *power* otot tungkai.

### ***System Energi***

Energi adalah kapasitas untuk melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan yang merupakan hasil perkalian tenaga dari jarak yang diperoleh. Apabila suatu pekerjaan meningkat maka kebutuhan energipun akan meningkat, dengan kata lain energi yang diperlukan tergantung pada keadaan dan kebutuhan.

Soekarman, (1987) mengemukakan "sebagian energi digunakan untuk kontraksi otot-otot yang perlu untuk bergerak, mempertahankan hidup seperti mengalirkan darah, bernafas dan pembuatan *Enzim* dalam tubuh". Molekul khusus yang diletakan dalam sel otot sebagai energi yang dapat langsung digunakan untuk

kontraksi otot adalah *Adenosin Triphosfat (ATP)* dan termasuk *Phosfat* yang berenergi tinggi.

## 5. Hakekat *Extrakurikuler*

*Extrakurikuler* menurut (Dikdasmen, 1997 : 4) adalah "Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang di lakukan di sekolah atau di luar sekolah, dengan tujuan memperdalam atau memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya".

Kegiatan *Extrakurikuler* ini merupakan kegiatan yang di lakukan para siswa sesuai dengan bakat dan minat,yang di lakukan diluar jam pelajaran kelas dan di maksudkan agar para siswa dapat memanfaatkan waktu luangnya dengam kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, terutama bagi pembentukan keperibadian siswa itu sendiri . Kegiatan ini juga dapat menambah atau menunjang kegiatan-kegiatan belajar yang di laksanakan di kelas.

Sutisna (1989 : 67) mengemukakan *extrakurikuler* adalah "Kegiatan-kegiatan sekolah yang *kovertruktif* , dalam mana murid berpartisipasi diluar, dan sebagai tambahan kegiatan kelas yang formal". Sementara itu mengacu kepada yang di kemukakan oleh Soeparman (1995 : 47) adalah"kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran yang

tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan kebutuhan sekolah”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di simpulkan bahwa kegiatan *extrakurikuler* merupakan serangkaian kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran sebagai penunjang kegiatan formal di kelas guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta potensi sumber daya manusianya. Jadi jelas bahwa kegiatan *extrakurikuler* ini sangata penting sekali di laksanakan pada lembaga pendidikan guna pembinaan dan pengembangan potensi sumber daya manusia yang ada pada diri masing-masing individu.

Kegitan *extrakurikuler* adalah kegiatan penunjang dan pelengkap dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan. Menurut Suharsimi (1996 : 271)” kegiatan *extrakurikuler* adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan”. Kegitan ini di laksanakan pada sore hari bagi sekolah yang masuk pagi hari. Kegiatan *extrakurikuler* di maksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang di minati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan. Berikut uraian beberapa jenis kegiatan *extrakurikuler* yang di kemukakan Sutisna (1989 : 68) yaitu: ”(1).Organisasi murid di seluruh sekolah. (2).Organisasi kelas dan tingkat kelas. (3).Kesenian dan tari-tarian. (4).Pidato dan ceramah. (5).klub-klub hobi. (6).kegiatan-kegiatan sosial. (7).klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. (8).Atletik dan sport. (9).Publikasi sekolah”.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas SMA N 3 Bengkulu Selatan merupakan salah satu sekolah di kabupataen Bengkulu Selatan yang menggalakan atau mengadakan kegiatan *extrakurikuler* di bidang olahraga sepak bola yang bertujuan untuk menyalurkan potensi, minat dan bakat para siswanya agar memperoleh prestasi yang membanggakan baik untuk diri sendiri maupun sekolah.

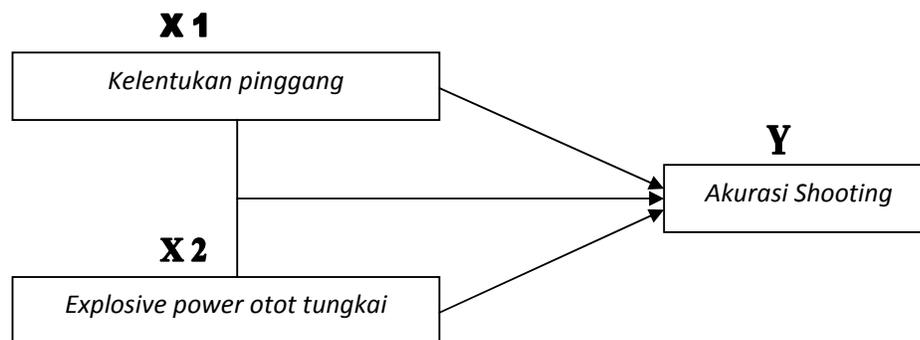
## **B. Kerangka Konseptual**

Dalam permainan sepak bola Akurasi *shooting* sangat penting sekali karena ide dalam suatu permainan sepak bola yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk meraih suatu kemenangan.

Maka dari itu kelentukan pinggang merupakan suatu komponen terpenting di dalam pelaksanaan keakuratan untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan karena seseorang bisa melakukan *shooting* dengan baik itu akan di pengaruhi dari keluwesan (kelentukan) seseorang tersebut di dalam menggerakkan tubuhnya sehingga akan menghasilkan gerakan yang maksimal dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *shooting*. Begitu juga halnya dengan *Explosive power* otot tungkai apa bila di dalam pelaksanaan melakukan *shooting* kurang kuat maka tendangan yang di hasilkan akan lemah dan kecepatan akan berkurang, sehingga *shooting* yang dilakukan akan kurang maksimal.

Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan seberapa besarkah kontribusi kelentukan pinggang dan *explosive power* otot tungkai

terhadap akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut di atas, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan di bawah ini:



**Gambar 5. Kerangka Konseptual**

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap Akurasi *shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.
2. Terdapat kontribusi *Explosive Power* otot tungkai terhadap Akurasi *Shooting* Atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.
3. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* Atlet Sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Besarnya kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 32,8%.
2. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. Besarnya kontribusi *Explosive Power Otot Tungkai* terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 24,6%.
3. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu sebesar 57,4%.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Akurasi *Shooting*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Akurasi *Shooting*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai.
3. Para pemain sepak bola agar memperhatikan faktor Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai.
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Akurasi *shooting*.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Afrizal, (1994). *Kontribusi Hasil Latihan Kekuatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. Padang, FPOK IKIP.
- \_\_\_\_\_, (2000). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Tendangan Ke Gawang Dalam Sepakbola*. (laporan penelitian), Padang: Universitas Negeri Padang.
- Adnan, Aryadie. (2000). *Hand Out Statistik Lanjutan*. Padang: FIK. UNP.
- Bakhtiar, Syahril. (2008). *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Padang: FIK UNP.
- Cooper, Wiel. (1985). *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Darwis, Ratinus (1999). *Sepakbola*: DIP Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud, (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Dikdasmen, (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ektrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Donie, (2009). *Pembinaan Bulu Tangkis Prestasi*. Padang: FIK UNP.
- Garrett, Henry E, (1954), *Statistic in Psychology and education*. New York. Longmans Green and Co.
- Guilford, J.P., (1950), *and Fundamental Statistics In Psychology Education*, New York: Mc Graw Hill Book Company Inc.
- Kurniawan, Yozi. (2008). *Kontribusi Explosive Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan menembak Pemain Bola Basket SMA N 1 Bengkulu Selatan*. (Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Krempel, U. Jonath. (1985). *Atletik II*. P2LPTK.
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepak bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.