

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA TUNAS HARAPAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



Oleh

**RIKO KOSWARA
NIM. 74360**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA TUNAS HARAPAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

Nama : Riko Koswara
Nim : 74360
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Drs. Suwirman, M.Pd
Nip. 19611119 198602 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dimpertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain
Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung
Kabupaten Agam**

**Nama : Riko Koswara
Bp/Nim : 2006/74360
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	1.....
Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2.....
Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	3.....
Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	4.....
Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	5.....

ABSTRAK

RIKO KOSWARA : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya para pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam dalam melakukan shooting, dengan kata lain shooting yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan. Sesuai dengan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pada Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Koreasional yang ingin melihat hubungan dua variabel yaitu antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pada Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan shooting sebagai variabel terikat. Populasi pada penelitian ini adalah Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berusia 16-19 tahun yang terdaftar aktif mengikuti latihan yang berjumlah 28 orang sekaligus di jadikan sampel (total sampling), teknik pengambilan data yang diukur dengan alat ukur meteran, yang kedua adalah tes shooting yang dilakukan kemulut gawang, teknik analisis data adalah korelasi sederhana (Product Moment).

Hasil penelitian hipotesis di peroleh menunjukkan daya ledak otot tungkai (x) tidak memiliki hubungan yang signifikan serta tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan shooting (y), $P=0,524 > \alpha$. hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting bernilai $0,126 < r_{\text{tab}} 0,374$ dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) di tolak. Dengan demikian maka dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pada Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam usia 16-19 Tahun.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Shooting

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga skripsi ini telah dapat di selesaikan. Judul skripsi ini adalah “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shoting Dalam Sepakbola Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam “. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat untuk gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak. Untuk itu,penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan tulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Suwirman, M.Pd. sebagai Penasihat Akademis (PA) sekaligus pembimbing II yang telah memberikan arahan kepada penulis selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
2. Drs. Zalfendi, M Kes. Sebagai pembimbing I yang telah membimbing penulis dari awal sampai akhir dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Hasriwandi Nur, M Pd.,Dra. Zulman, M Pd., dan Dra. Rosmawati, M Pd. yang telah bersedia sebagai dosen penguji skripsi ini.

4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis.
7. Pengurus Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang telah memberi izin dalam penelitian untuk pengambilan data.
8. Para pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang telah bekerja sama dengan baik dalam pengambilan data.
9. Rekan –rekan seangkatan dan seperjuangan serta semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan,bantuan,dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis akan menjadi amal ibadah dan mendapat pahala di sisi Allah SWT dan mendapat balasan yang setimpal.Amin.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan segenap kemampuan dan pikiran, namun penulis menyadari sepenuhnya bahwa pada pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kelemahan. Oleh sebab itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini bermanfaat bagi pembaca

Januari, 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional.....	24
E. Metode Penelitian.....	25
F. Jenis dan Sumber Data.....	25
G. Teknik dan alat Pengumpul Data.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	29
I. Prosedur Penelitian	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Analisis dan Hasil Penelitian	36
D. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	42
---------------------	----

LAMPIRAN	44
----------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat sekarang ini dapat di katakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang di lakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya. Dengan melakukan aktifitas seseorang dapat menjaga kestabilan kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari. Bagi seorang atlet, untuk meraih atau mencapai target tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Melalui kegiatan olahraga ini kita mencoba untuk menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan ini.

Dalam UU.RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

BAB II pasal 4 telah digariskan :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti dan berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena yang berkembang bukan hanya aspek kelentukan dan kebugaran jasmani saja, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya yaitu perkembangan pengetahuan penalaran, perkembangan intelegensi emosional

dan sifat-sifat lainya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh, sportif dan disiplin.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:22) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik gizi dan makanan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga.

Salah satu cabang olahraga yang dapat di jadikan sebagai olahraga prestasi adalah permainan sepakbola yang merupakan cabang olahraga yang paling di gemari dan diminati masyarakat. Di Indonesia cabang olahraga sepakbola dikelola oleh induk organisasi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, hal ini terbukti bahwa cabang sepakbola telah dikelola di Indonesia sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertamanya Ir. Suratini (Ratinus, 1991).

Dengan semakin majunya perkembangan sepakbola dibanyak negara, maka PSSI sebagai induk organisasi mencoba memperbaiki ketertinggalan dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut adalah kompetisi Devisi utama, kompetisi Devisi I, kompetisi Devisi II, kompetisi Devisi III, kompetisi Liga Remaja, kompetisi Piala Yamaha, dan Liga Danone Cup yang tujuanya untuk dapat menghasilkan pemain-pemain profesional yang dapat membela Negara Indonesia dalam kompetisi-kompetisi internasional.

Terjadinya kompetisi tersebut diatas, PSSI juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada. Pembinaan yang berjenjang tersebut dimulai dari Kelompok usia 12 tahun kebawah, usia 12 sampai 14 tahun, usia 15 sampai 16 tahun, usai 17 sampai 19 tahun, usia 20 sampai 23 tahun yang tujuannya tidak lain adalah untuk dibina dan dapat memperkuat tim Nasional Indonesia dalam kompetisi internasional.

Selain itu PSSI juga menitik beratkan pembinaan sepakbola dengan cara bekerjasama dengan dinas untuk mendirikan diklat-diklat sepakbola di beberapa provinsi. Disamping itu juga diharapkan pembinaan klub-klub yang ada masing-masing daerah serta nantinya juga diharapkan lahir pemain dari pembinaan sekolah sepakbola.

Lubuk Basung sebagai Ibu Kota dari Kabupaten Agam juga tidak mau ketinggalan dengan daerah-daerah lainnya dalam membina pemain sepakbola. Hal ini terbukti dengan banyak berdiri klub-klub sepakbola seperti; *PS.Gapis (Gabungan pemuda pasar impress padang baru)*, *PS. IPLS (Ikatan pemuda lansano sekitarnya)*, *PS. Persipa Parik Panjang*, *PS. Bintang Salju*, *PS Porsuka (Persatuan olahraga surau kariang)*, *PS. POP (Persatuan olahraga polisi)Polres Agam*, serta masih banyak lagi klub-klub lainnya. Selain tim senior, klub-klub tersebut juga memiliki SSB yang membina pemain-pemain junior sesuai kelompok umurnya, dimana nantinya para pemain junior tersebut yang akan memperkuat PSKA Kabupaten Agam pada kompetisi-kompetisi yang diikuti oleh PSKA Kabupaten Agam, bahkan diantara mereka ada yang terpilih masuk diklat porvinsi dengan cara mengikuti seleksi.

SSB Tunas Harapan yang merupakan penyumbang terbesar pemain liga remaja bagi Kabupaten Agam, sudah melaksanakan proses latihan dengan cukup baik. Dimana mereka mempunyai jadwal latihan 3 kali seminggu yakni hari Senin, Rabu dan Sabtu sore pada jam 3-6 sore, dan memiliki program latihan yang terencana. Selain itu pelatih SSB Tunas Harapan telah mempunyai sertifikat pelatih dari PSSI. SSB Tunas Harapan melakukan latihan dilapangan Padang Baru, Lubuk Basung.

Berdasarkan pengamatan awal penulis dilapangan pada saat latihan dan main game sesama pemain SSB Tunas Harapan, para pemain kurang maksimal dalam melakukan shooting ke gawang lawan dimana banyak shooting-shooting yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan atau dengan kata lain tidak menghasilkan gol. Seperti bola yang melambung diatas mistar, melenceng ke samping tiang gawang, tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap penjaga gawang. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit tercapai prestasi sesuai yang diinginkan karena tidak adanya peningkatan. Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian tentang faktor yang terkait dengan kemampuan shooting seperti perkenaan kaki tendang terhadap bola, letak kaki tumpu, power otot tungkai, koordinasi gerakan dalam sepakbola, pengaruh lapangan atau sarana dan prasarana. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai antisipatif dan korektif bagi kemajuan perkembangan pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung pada masa-masa yang akan datang

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, untuk meraih prestasi dalam sepakbola dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah teknik.

Teknik merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seorang untuk bermain sepakbola . Ratinus (1999) mengemukakan bahwa : Teknik dasar dalam bermain sepakbola dapat di kelompokkan atas dua teknik yaitu:

1. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.
2. Teknik tanpa bola diantaranya lari, lompat, dan tackling.

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah bahwa teknik dasar merupakan suatu hal yang penting bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola, shooting adalah salah satu bentuk teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Kemampuan melakukan shooting bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaiknya keseluruhan pemain memiliki keterampilan untuk melakukan shooting dalam setiap kesempatan yang diperolehnya.

Pelaksanaan shooting disini bukan hanya sekedar melakukan shooting saja, tetapi shooting yang dimaksud disini kemampuan mengarahkan bola masuk ke mulut gawang dalam melaksanakan shooting. Sehingga berarti arah shooting yang dilakukan dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola. Coreton (1975;35) mengatakan fungsi utama dari kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik suatu individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Jadi berdasarkan kata-kata diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak adalah kemampuan dasar yang dimiliki seseorang untuk memperoleh suatu keterampilan dalam suatu cabang olahraga tak

terkecuali dalam melakukan shooting dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain semakin halusny koordinasi gerak seseorang maka akan semakin baik hasil yang akan dicapai dalam pelaksanaan suatu gerakan.

Karena dalam pelaksanaannya shooting dapat dilakukan setiap saat ada kesempatan. Suatu shooting akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila diiringi dengan kekuatan dan arah shooting yang baik. Dalam melakukan shooting, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan. Sebab didalam daya ledak otot tungkai terdapat unsur kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam melakukan shooting. Ini disebabkan karena kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, banyak faktor yang di duga dapat mempengaruhi kemampuan shooting ke gawang para pemain SSB Tunas Harapan. Diantaranya adalah :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Perkenaan pada bola
3. Perkenaan pada kaki
4. Koordinasi mata kaki
5. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan shooting para pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Karena keterbatasan sumber kepustakaan dan

kemampuan penulis maka penelitian ini di batasi pada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penelitian dirumuskan “Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting ke gawang dalam sepakbola.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pembina dan pelatih sepakbola sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

a. Pengertian Permainan Sepakbola.

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga permainan, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemain diantaranya penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebarnya 70 meter yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (PSSI 2006)

Dalam permainan sepakbola di gunakan bola yang bulat yang terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua orang asisten wasit. Lama permainan untuk usia 15 tahun dan senior, berlangsung dua babak, masing-masing lamanya 45 menit. Diantara kedua babak diselingi dengan istirahat selama 15 menit. Selain itu lama pertandingan pada kompetisi untuk batasan usia dibawah 14 tahun dilaksanakan 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit diantara kedua babak (PSSI , 2006).

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang kompleks. Dimana didalam permainan sepakbola terdapat hubungan yang berarti antara gerakan yang satu dengan yang lainnya. Sebab dalam permainan sepakbola seorang pemain harus memiliki suatu

kemampuan atau teknik seperti teknik mendribel, shooting, passing, kontrol, dan heading. Hal ini disebabkan karena dalam permainan sepakbola terdapat unsur menyerang dan bertahan. Menyerang disini kita berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sedangkan bertahan kita berusaha menjaga daerah kita supaya tidak sampai dikuasai lawan dan gawang kita tidak kebobolan atau kemasukan dari lawan yang menyerang.

Remmy (1992) mengemukakan bahwa teknik sepakbola adalah cara pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain perlu menguasai teknik-teknik, sebab tanpa penguasaan teknik para pemain susah mengontrol atau menguasai bola. Dan tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin pemain dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lainnya. Sedangkan kerjasama adalah merupakan inti dari permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting. Yaitu kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur seperti kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu, melempar bola kedalam lapangan, teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2000).

Erik C.Batty, (1982) mengemukakan barang siapa yang hendak bermain sepakbola maka pertama-tama harus mampu menendang dan menyundul bola selain hal itu juga harus mampu menguasai teknik dasar sepakbola lainnya yang mendukung permainan itu sendiri.

b. Ide Permainan Sepakbola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang. Pada hakekatnya permainan sepakbola ini adalah untuk mencari kemenangan dengan cara yang sportif. Sama halnya dengan ide permainan sepakbola yaitu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri untuk tidak kemasukan, regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan tersebut. Menurut Ratus (1999 ;52) untuk memenangkan suatu permainan sepakbola, terdapat 3 situasi dasar yang harus di ketahui. Ketiga situasi tersebut adalah :

- 1) Tendangan kegawang dan pertahanan gawang.
- 2) Mencari kesempatan menendang ke gawang dan perlindungan daerah gawang.
- 3) Menyusun serangan dan mengadakan gangguan

2. Shooting

a. Pengertian

Tendangan ke gawang atau lebih dikenal dengan istilah shooting merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan.

Shooting berdasarkan perkenaan kakinya dapat kita lakukan dengan beberapa cara teknik shooting seperti :

- 1) Shooting dengan punggung kaki
- 2) Shooting dengan kaki bagian dalam
- 3) Shooting dengan kaki bagian luar
- 4) Shooting dengan ujung kaki

Dalam pelaksanaan shooting seperti yang diatas, dapat di lakukan atau dilaksanakan sesuai dengan keadaan dan situasi untuk melakukan shooting tersebut. Pada umumnya orang dalam pelaksanaanya shooting lebih banyak menggunakan teknik shooting dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Hal ini disebabkan karena lebih mudah dan lebih efektif dalam pencapaian tujuan dari shooting tersebut. Walaupun demikian orang masih banyak juga yang melakukan shooting dengan berbagai macam cara sesuai dengan tingkat keterampilan yang dimilikinya. Walaupun berbagai macam teknik dan keterampilan melakukan shooting, tetapi tujuan

utama dalam shooting tidak akan berubah yaitu untuk menciptakan gol. Shooting yang dimaksud dalam penelitian ini adalah shooting yang dilakukan kemulut gawang.

Weil Cover dalam Mulia, (1985) mengemukakan bahwa pada hakekatnya bahwa setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang. Gol akan terlahir apabila ada tendangan ke gawang. Di samping itu mencetak gol merupakan bagian yang penting dalam permainan sepakbola.

Untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, seorang pemain harus dapat menendang dengan baik dan tepat pada sasaran yang diinginkan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Eric C. Batty, (1986) bahwa : “Untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit dilakukan”. Maksudnya disini apabila seorang pemain mempunyai kesempatan untuk menciptakan gol gunakanlah teknik menendang yang sederhana tanpa perlu terlibat dengan sikap ingin membuat gol indah dengan teknik menendang yang rumit. Misalnya apabila dapat kesempatan untuk menciptakan gol dengan menggunakan kaki bagian dalam kenapa harus menggunakan kaki bagian luar. Pelaksanaan shooting yang baik dapat berpegang pada perkenaan kaki dengan bola yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang yaitu pusat bola atau bagian tengah

pada bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang serta sudut pada gawang.

Aang, (1986) menyatakan teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh para pemain sepakbola adalah diantaranya menendang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan gerak tipu.

Kalau kita perhatikan seorang penendang yang baik dalam melakukan tendangan, maka kita akan bisa mengelompokkan gerakan yang akan dilakukannya didalam tiga fase gerakan atau berdasarkan analisa gerakan (*sequen*). Dimana ketiga fase gerakan tersebut merupakan suatu gerakan dinamis dan berkesinambungan antara satu sama lainnya. Sehingga kesalahan yang cukup berarti akan timbul dalam menendang apabila salah satu dari ketiga fase tersebut kurang baik dalam pelaksanaannya. Nursyafrial dalam Tesis John Arwandi menjelaskan fase-fase tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Pendahuluan (*ancang-ancangan*)
- 2) Pelaksanaan (*menendang*)
- 3) Gerak lanjutan (*follow through*)

Fase pendahuluan, seorang penendang akan mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dan kaki tumpu agak ditekuk sebatas lutut. Sedangkan tangan yang berlawanan dengan kaki yang akan menendang juga turut diayunkan kebelakang. Tubuh bagian atas juga ditarik ke bagian belakang dan yang tak kalah penting adalah

penempatan kaki tumpu yang berdiri, sebab kaki tumpu mempengaruhi jalannya bola yang akan di tendang.

Fase pelaksanaan, di dalam fase ini kaki yang sudah di ayunkan kedepan menuju bahagian bola yang di kehendaki. Sedangkan tangan yang berlawanan dengan kaki yang akan melakukan tendangan bersamaan. Badan pada fase pendahuluan di tarik kebelakang pada fase ini di jatuhkan ke depan. Hal ini bertujuan untuk memusatkan kekuatan kaki pada saat menendang, sedangkan berat badan pada saat ini berada pada kaki tumpu yang berdiri.

Gerakan lanjutan (*follow through*), pada tahap lanjutan ini ayunan kaki yang dipergunakan untuk menendang saat di tinggalkan bola yang di tendang kemudian lanjutkan ayunan kaki yang dipergunakan untuk menendang kearah jalannya bola yang ditendang.

Dengan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan akhir dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta mempertahankan gawang kita dari kemasukan bola.

b. Langkah-Langkah Melakukan Shooting

Menurut Ratinus (1999 :53-55) adapun teknik shoting adalah dengan langkah sebagai berikut:

1) Shoting dengan kaki bagian dalam

a) Kaki Tumpu

(1) Kaki tumpu diletakan disamping bola

- (2) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola
- (3) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

b) Kaki Tendang

- (1) Kaki tendang diputar, bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola dan lutut sedikit dibengkokkan.
- (2) Telapak kaki tendang sejajar dengan bola
- (3) Pukul kaki bagian dalam pada bagian tengah bola.

2) Shooting dengan kura-kura bagian atas

a) Kaki tumpu

- 1) Kaki tumpu diletakan disamping bola.
- 2) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan
- 3) Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.

b) Kaki tendang

- (1) Ayunkan kaki tendang ke belakang dan diikuti oleh gerakan pinggang
- (2) Perkenaan kura-kura bagian atas kaki tepat di tengah bola.
- (3) Ujung kaki tendang dikakukan atau dikuatkan.
- (4) Ujung kaki tendang diarahkan kebawah
- (5) Pada saat melakukan tendangan, tubuh bagian atas berada diatas bola

c. Kemampuan Shooting ke Gawang

Kemampuan adalah kata yang berasal dari kata mampu yang berarti bisa atau dapat mencapai suatu hal yang dituju. Jadi kemampuan shooting ke gawang yang dimaksud dalam ini adalah kemampuan untuk melakukan shooting ke mulut gawang yang jadi sasaran dalam permainan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola, teknik shooting kegawang sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, bergelinding dan melayang diudara. Tujuan shooting kegawang lawan dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol. Semakin banyak seorang pemain melakukan tendangan ke gawang lawan semakin besar peluang untuk menciptakan gol dalam situasi apapun.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan shooting, diantaranya adalah perkenaan pada bola, perkenaan pada kaki, letak kaki tumpu, power otot tungkai, dan koordinasi gerakan, koordinasi mata kaki, pengaruh lapangan atau sarana dan prasarana.

Untuk mendapatkan kemampuan dalam melakukan shooting, kita harus menguasai teknik shooting yang baik dan didukung proses gerakan yang baik dalam melakukan rangkaian shooting. Gerakan tersebut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Penempatan posisi kaki tumpu yang sedikit ditebuk dalam keadaan rileks, sebelum kaki yang menyepak kontak dengan bola.
- 2) Perkenaan bahagian permukaan bola dengan bola.

- 3) Perkenaan bahagian bola dengan bahagian kaki yang menendang.
- 4) Bentuk dan arah badan yang dilakukan sewaktu melakukan shooting.

Berkenaan dengan urutan perkenaan kaki untuk shooting, Aang (1982:7-8) dalam bukunya merinci sebagai berikut :

- 1) Untuk kaki yang berdiri atau kaki tumpu, pada waktu menendang berat badan harus ada pada kaki yang berdiri dengan lutut sedikit ditekukan dan posisi kaki tumpu ini menentukan jalannya bola yang di shooting.
- 2) Untuk kaki yang menendang, ketika melakukan shooting, engkel dari kaki tersebut tidak boleh bergerak. Itu adalah cara yang terbaik untuk menyalurkan kekuatan dari seluruh tubuh pada kaki yang menendang.
- 3) Untuk gerakan badan, ketika melakukan shooting, kaki dan badan harus ditarik ke belakang, sehingga bentuknya seperti busur pada saat badan diayunkan ke muka badanpun dijatuhkan ke muka bersama dengan diayunkannya tangan yang berlawanan dengan kaki yang akan menendang ke muka.

Lahirnya suatu gerakan shooting tidaklah bisa terjadi dengan begitu saja, akan tetapi gerakan shooting tersebut bisa terjadi setelah adanya proses yang sistematis. Dimana proses ini dimulai dengan adanya suatu rangsangan yang diberikan dan diterima oleh seorang

penendang adalah salah satu akibat dari informasi yang diterimanya dari orang lain (pelatih).

Jadi berdasarkan pedoman diatas bagaimana cara dan proses rangkaian gerakan shooting maka kita tahu bagaimana mengoptimalkan shooting yang kita lakukan supaya tepat pada sasaran yang kita harapkan yaitu daerah mulut gawang.

Remmy, (1992) mengemukakan bahwa teknik shooting digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan dengan kata lain untuk menciptakan gol.

3. Daya Ledak

a. Pengertian

Daya ledak merupakan suatu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya, (Syafudin, 1996). Pada umumnya semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik agar tampil lebih baik, khususnya daya ledak.

Diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik tersebut. Yang digunakan pada saat melakukan tendangan, lompatan pada waktu menyundul bola dan gerakan eksplosive power pada waktu berlari.

Beberapa pendapat yang memberikan pengertian daya ledak, dalam Arsil (1999;71) , yaitu :

- 1) Menurut Herre (1989), Daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kcepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.
- 2) Menurut Jensen (1983) daya ledak adalah semua gerakan explosive yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah hal yang sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Selain itu ada juga beberapa pendapat yang memberikan pengertian tentang *explosive power*, diantaranya menurut Jonatth dan Krempel dalam Syafrudin, (1999), power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi. Sementara menurut Bompaa dalam Syafrudin, (1999) power merupakan produk dari dua komponen yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah : kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam

suatu gerakan yang eksplosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Kegunaan Daya Ledak

Dalam sepakbola daya ledak wajib dimiliki oleh setiap pemain, karena dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat, menggiring bola dan semua aktifitas pemain membutuhkan kerja otot yang maksimal terutama pada otot tungkai. Selain aktifitas di atas, pemain sepakbola juga memerlukan fleksibilitas, ketepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya akan tetapi jika dipadukan dengan daya ledak akan memperoleh hasil yang baik. Daya ledak berguna untuk memenangkan duel dalam gerakan untuk mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan ataupun dalam melakukan gerak tipu.

Disamping itu daya ledak juga berguna di dalam melakukan gerakan kejutan, begitu juga halnya di dalam melakukan shooting. Daya ledak akan menentukan seberapa cepat dan terarahnya melakukan tendangan ke arah gawang.

Menurut Tanaka dalam Arsil, (1999) mengemukakan bahwa daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan Final Sprint. Kegunaan daya ledak dapat dirasakan pada saat melakukan tendangan dengan kata lain seberapa keras pemain tersebut melakukan tendangan ke gawang

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

Menurut Nossek (1982) dalam Arsil, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan, kecepatan, kontraksi dan kelentukan.

Menurut Carmnelio Bosco dan Carmela Pitera (1982) dalam Sayuti Syahara menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan daya ledak yaitu :

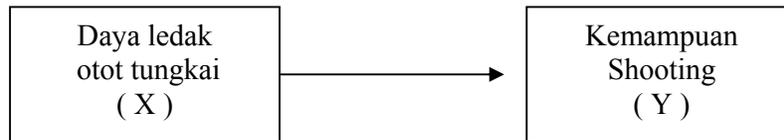
- 1) Jumlah serabut otot yang di layani oleh sinyal yang dihantarkan
- 2) Kecepatan hantar rangsangan dari otak ke otot
- 3) Jenis serabut otot yang terlibat (serabut otot yang cepat dan lambat)
- 4) Pemanfaatan energi elastis, proses regang tarik pada pengaktifan otot.

B. Kerangka Konseptual

Daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil shotting, karna daya ledak otot tungkai tersebut sangat menentukan terhadap kekuatan atau kerasnya sebuah tendangan. Apabila daya ledak otot yang dimiliki seseorang itu bagus, maka shotting yang dilakukan akan kuat dan cukup bagus.

Berdasarkan kajian teori diatas maka dapat diartikan daya ledak adalah gabungan dari kekuatan, kecepatan untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam waktu yang sangat cepat, sedangkan shooting ke gawang adalah usaha yang dilakukan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Maka orang-orang yang memiliki daya ledak yang baik diduga hasil shooting juga akan baik.

Untuk jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual dari penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu : “Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah di uraikan pada bab terdahulu, dapat di kemukakan kesimpulan bahwa hasil yang di peroleh dari daya ledak otot tungkai tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting, hal ini di tandai dengan hasil yang di peroleh $0,126 < r_{tab}$ $0,374$ artinya tingkat hubungan kedua variabel tersebut tidak ada.

Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa hasil shooting tidak hanya di pengaruhi oleh daya ledak otot tungkai saja, tetapi masih banyak faktor lain yang lebih menentukannya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan shooting ke gawang pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung usia 16-19 tahun, yaitu :

1. Untuk dapat meningkatkan shooting yang baik, disarankan pada pelatih untuk melatih berbagai faktor yang juga dapat mempengaruhi hasil shooting.
2. Untuk pelatih agar dapat mengetahui apa yang menjadi faktor yang paling menentukan dalam terciptanya shooting yang diharapkan yaitu shooting yang bisa menghasilkan gol atau tepat sasaran.

3. Bagi para pemain di harapkan mengetahui apa saja yang menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan shooting dan sering melakukan latihan shooting sehingga terjadi peningkatan dalam melakukan shooting pada saat dalam permainan.
4. Bagi pelatih sebagai pedoman untuk membuat program latihan untuk menciptakan hasil shotting yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Aang. (1986) *Pembinaan Pemain sepakbola*. Padang : IKIP Medan.
- Afrizal, 2000. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Tendangan ke Gawang dalam Sepakbola*. (Laporan penelitian), Padang : FIK UNP Padang
- Arsil, (1989). *Pentingnya latihan kondisi untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola*, Makalah. Padang : FPOK IKIP Padang
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Coever, Wilel. (1985). *Sepak Bola Proogram Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia
- Diknas (DEPDIKBUD), (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi di Pusdiklat olahraga pelajara khusus sepakbola* : DEPDIKBUD
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Eric. Batty. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru “Serangan”* Bandung Pioneer Jaya
- Harsono, (1986). *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. Jakarta:DEPDIKBUD
- Kkiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Padang :FIK UNP Padang
- Luxbecher, Josep. (2001). *Sepakbola : Langkah - Langkah Menuju Sukses*. Jakarta:PT Grapindo Persada
- Mulia. (2008). *Hubungan Eksplosive power Otot Tungkai Dengan Ketepatan Shooting ke Gawang pada Club Sepakbola PS. Sungai Puar*. (Laporan Penelitian). Padang: FIK UNP Padang
- Phil (2010) *Buku Panduan Penulisan tugas Akhir / Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang : DEPDIKNAS
- PSSI, (2006). *Peraturan Umum Permainan Sepakbola*. Jakarta :PSSI
- Ratius. (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang
- Remmy, (1992) *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : DEPDIKNAS