

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI
SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA (SSB) TUNAS REMAJA
TELUK KUANTAN KABUPATEN KUANTAN SINGINGI
PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata
Satu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

RUFKEY YUGUSTIA
2006/74544

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola (SSB) Tunas Remaja Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

Nama : Rufkey Yugustia

BP/NIM : 2006/74544

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
NIP. 19570752 198603 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Diajukan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri padang**

**Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi
Shooting Pemain Sepakbola (SSB) Tunas Remaja Teluk
Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau**

Nama : Rufkey Yugustia

NIM/BP : 74544 / 2006

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Afrizal S. M.Pd 1._____

Sekretaris : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons 2._____

Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, Aifo 3._____

: Drs. Maidarman, M.Pd 4._____

: Drs. Hermanzoni, M.Pd 5._____

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

Oleh: RUFKEY YUGUSTIA, / 2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting*. Sebagai variable bebas daya ledak otot tungkai, variable terikat akurasi *shooting*.

Penelitian dilaksanakan di SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau pada bulan 13-16 Januari 2011. Penelitian ini adalah korelasional. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling dimana populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 orang dan yang dijadikan sampel adalah 32 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *standing broad jump* dan tes akurasi tendangan ke gawang.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisa product moment dan rumus kontribusi ($r^2 \times 100\%$) dengan taraf signifikan α 0,05. Dari analisa data daya ledak otot tungkai diperoleh hasil $r_{hitung} = 0,774$ dan $r_{tabel} = 0,349$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* sebesar 59.87%.

Dari analisis data dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi *shooting* ke gawang SSB Tunas Remaja tidak lepas dari daya ledak otot tungkai. Semakin baik daya ledak otot tungkai maka kemampuan akurasi *shooting* ke gawang akan semakin tepat sehingga prestasi akan tercapai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola (SSB) Tunas Remaja Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau”.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan proposal penelitian ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
3. Drs. Afrizal S. M.Pd selaku Pembimbing I dan Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti daalam menyelesaikan skripsi ini
4. Drs. Masrun, M.Kes, Aifo, Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Dosen penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Kepada Kedua Orang tua tercinta serta adik-adik yang telah memberikan do'a dan dorongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil
7. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2011

Rufkey Yugustia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

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. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	9
3. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i> ke Gawang	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Defenisi Operasional.....	19
E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Alat Pengumpulan Data	21
G. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	26
B. Analisa Data	29
C. Pembahasan.....	31

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, namun lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional undang-undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “Ayat 2: olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan dan ilmu teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan

seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999 : 22) menyatakan bahwa "ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal". Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola.

Dalam perkembangan Sepakbola di Riau khususnya di kota Teluk Kuantan sangat pesat. Hal ini, terbukti dari banyaknya klub-klub diantaranya PS RMKK Kenegerian Kari, PS Banjar Padang, PS Bukit Pedusunan, PS Bento dan PS Rajawali Pangean. Selain itu juga diwarnai dengan bertambahnya sekolah sepakbola seperti SSB Tunas Remaja, SSB Putra Kuantan, SSB Pratama Kuansing.

SSB tunas Remaja adalah sebuah sekolah sepakbola yang berada di kota Teluk Kuantan yang berdiri pada Tanggal 01 Februari 2007 yang bemarkas di Limuno Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah. SSB Tunas Remaja rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur mulai dari pemula satu yaitu 8-10 tahun, pemula dua 11-13 tahun, pemula tiga 14-16 tahun dengan jadwal latihan dua kali seminggu yaitu hari Kamis, dan Minggu. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri. Mereka memiliki karakter bermain sepakbola dan kemampuan teknik dasar yang berbeda satu sama lainnya.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Ini mengisyaratkan bahwa dalam permainan sepakbola dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik, diantaranya *control*, *dribbling*, *passing*, *crossing*, dan *shooting*.

Shooting merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk mencetak gol di gawang lawan. Apabila seorang atlet sepakbola tidak memiliki kemampuan *shooting* dengan baik maka prestasi sepak bola akan sulit diraih. Banyak faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi hasil akurasi *shooting*, antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan tungkai, dan koordinasi mata kaki.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan harus terus dilatih oleh setiap pemain, karena *shooting* merupakan bagian terpenting dalam sepakbola untuk memenangkan pertandingan. Ini sesuai yang dikatakan Coever (1985: 153) bahwa "setiap pemain harus mampu melakukan tembakan yang akurat baik jarak dekat ataupun jarak jauh kemulut gawang lawan.

Faktor-faktor kondisi fisik ini saling menunjang satu dengan lainnya. Meskipun koordinasi mata kaki dan teknik *shooting* pemain sepak bola dalam keadaan baik, bola tidak akan mencapai target apabila bola tidak ditendang dengan keras. Bola tidak akan mengenai sasaran tanpa adanya daya ledak otot tungkai karena dengan adanya daya ledak otot tungkai hasil akan menghasilkan tendangan yang keras dan terarah ke sasaran

Annarino dalam Arsil, (1999:72) mengemukakan “Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Dilain pihak Bompas dalam Syafruddin, (1999:47) mengatakan “Power adalah produk dari dua komponen yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan Suharsono dalam Arsil (1979:35) mengatakan bahwa daya ledak dapat dilatih dengan metoda latihan antara lain “latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya”.

SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan pernah mengikuti dua kejuaraan sepak bola pada tahun 2008 dan 2009. Dimana pada kejuaraan kompetisi PERSIKS Kuantan Singingi pada tahun 2008 kelompok usia 13 tahun memiliki prestasi sebagai juara II. Sedangkan kelompok usia 16 tahun hanya mampu menembus babak semifinal. Dan pada kejuaraan HUT Bhayangkara CUP POLRES Kuantan Singingi tahun 2009 kelompok usia 13 dan 16 tahun sama-sama menembus babak semifinal saja.

Menurut pengamatan peneliti, prestasi SSB Tunas Remaja bisa lebih baik dari ini apabila anak-anak SSB Tunas Remaja memiliki daya ledak otot tungkai lebih baik dari pada saat mereka mengikuti kejuaraan. Pada kejuaraan PERSIKS Kuantan Singingi tahun 2008 dan kejuaraan POLRES CUP, seharusnya SSB Tunas Remaja dapat menjuarai kejuaraan tersebut karena pada saat pertandingan final anak-anak SSB Tunas Remaja lebih dominan dalam pertandingan sehingga banyak tercipta peluang-peluang untuk mencetak gol. Akan tetapi akurasi *hooting* anak-anak SSB Tunas Remaja

masih lambat dan masih jauh dari sasaran dan hasil tendangan tidak berbobot sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai dan kecepatan tungkai anak-anak SSB Tunas Remaja. Padahal sebelum mengikuti kejuaraan tersebut anak-anak SSB Tunas Remaja telah mengikuti latihan yang terprogram akan tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Menurut peneliti kekurangan anak-anak SSB Tunas Remaja terletak pada faktor kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai saat melakukan *shooting*. Dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka shooting akan lebih keras dan terarah. Apabila daya ledak otot tungkai anak-anak SSB Tunas Remaja tidak ditingkatkan, maka prestasi SSB Tunas Remaja sulit untuk meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan belum memiliki daya ledak otot tungkai yang baik. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap SSB Tunas Remaja terutama menyangkut Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah penguasaan teknik berkontribusi terhadap akurasi *shooting*.
2. Apakah daya tahan berkontribusi terhadap akurasi *shooting*.

3. Apakah kekuatan berkontribusi terhadap akurasi *shooting* .
4. Apakah koordinasi gerakan berkontribusi terhadap akurasi *shooting*
5. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap akurasi *shooting*

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Karena keterbatasan waktu dan dana maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada pemain Sepak Bola SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting*"

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sport Education pada Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2011
2. Pelatih sekolah sepak bola Tunas Remaja dan seluruh pelatih sekolah sepakbola sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi pemain sepakbola.
3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan sepakbola.
4. Bahan bacaan diperpustakaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola moderen yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik anak-anak, orang tua, orang dewasa bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, sebelas lawan sebelas yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan "Darwis, (1999). "Sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan". Tim Sepakbola FIK UNP, (2003:5)

"Permainan sepakbola berlangsung di atas lapangan persegi panjang yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 sampai 75 m. Permainan sepakbola berlangsung selama 2 x 45 dengan satu kali istirahat selama 15 menit dan apabila masih imbang juga maka dilanjutkan

dengan adu penalti dengan masing-masing tim menunjuk 5 orang penembak”. PSSI, (2008). Selanjutnya Afrizal (2000:26) mengemukakan:

”Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti (a) kecepatan, (b) daya tahan, (c) kelincahan, (d) kelentukan, (e) kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu, (a) menendang bola, (b) menerima bola, (c) menggiring bola, (d) merampas bola, (e) menyundul bola, (f) gerak tipu dengan bola, (g) melempar bola kedalam lapangan, (h) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi pejaga gawang”.

Di samping itu bermain sepakbola juga dituntut untuk mampu bekerja sama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada kekompakan diantara sesama pemain, sebab tanpa kerja sama yang baik bagaimana bagus kondisi fisik atau teknik kita tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola merupakan permainan yang menuntut agar kita (1) mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kekuatan atau daya ledak (*explosive power*) otot (2) teknik yang benar yang dalam penelitian ini dikhususkan pada akurasi *shooting*.

2. Daya ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk menunjang aktifitas fisik, khususnya yang dalam berolahraga, komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak. Dalam hal ini pompa dan fox dalam Syafruddin (1996) menyatakan bahwa ”setiap penampilan dalam olahraga memerlukan daya

ledak otot di samping unsur-unsur lainnya yang juga diperlukan” Beberapa ahli mengungkapkan daya ledak dalam Arsil (1999:44)

”Fredrich (1986). Daya ledak adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Costil (1979) Daya ledak adalah kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya. Verducci (1980) Daya ledak adalah daya ledak berkontraksi dari otot dalam melakukan aktifitas, Jansen (1984). Daya ledak adalah kemampuan tubuh mempergunakan daya ledak otot untuk menerima beban. Pete (1984). Daya ledak adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal.. Fox (1988). Daya ledak otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan didalam suatu usaha/upaya maksimal”.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Di samping itu daya ledak otot tungkai adalah dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung,

Menurut Sajoto (1995:58). ”Daya ledak otot tungkai adalah salah satu komponen kondisi fisik tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Lebih lanjut menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996:42) ” daya ledak otot tungkai manusia bergantung dari beberapa faktor sebagai berikut ; penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, kordinasi otot indera, kordinasi otot inter, motivasi, usia dan jenis kelamin”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai tergantung dari banyak faktor utama kondisi fisik yang dimiliki seseorang, daya ledak otot tungkai akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk meningkatkan suatu tenaga yang melebihi tenaga biasa.

Menurut Burchard dalam Syafruddin (1996:45) "daya ledak otot tungkai adalah kualitas yang memberikan tegangan untuk membangun suatu kontraksi otot yang maksimal". Syafruddin (1996:6) mendefinisikan "daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan yang datang baik dari dalam maupun dari dalam".

Daya ledak otot tungkai seperti yang telah dijelaskan diatas, dalam kaitanya dengan unjuk kerja keterampilan motorik mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Daya ledak otot tungkai yang mempunyai pengaruh tertentu dalam unjuk kerja motorik seseorang, karena dengan kemampuan seseorang mengarahkan daya ledak otot tungkai dapat ditentukan kualitas unjuk kerja motoriknya, sedangkan keseimbangan, kelincahan koordinasi adalah kemampuan motorik yang berpengaruh terhadap kualitas gerak. Berikut bagian dari otot tungkai:

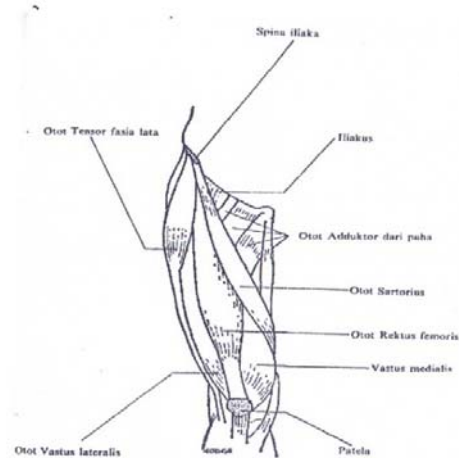
a. Otot Tungkai Bagian Atas

Tungkai bagian atas berpangkal dari sendi panggul dan berujung pada sendi lutut. Tungkai atas terdiri dari beberapa bagian

kelompok otot anatomi yaitu otot tungkai bagian atas dilihat dari depan dan otot tungkai bagian atas dilihat dari belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah dari tonjolan pada paha sampai tumit bagian luar. Ini dapat dilihat otot-otot tungkai bagian atas dengan namanya, yakni:

- 1) *Spina Iliaca*
- 2) *Iliacus*
- 3) *Otot Tensor Fasial Lata*
- 4) *Otot Adduktor dari Paha*
- 5) *Otot Sartorius*
- 6) *Otot Rektus Femoris*
- 7) *Vastus Medialis*
- 8) *Otot Vastus Lateralis*
- 9) *Patela*

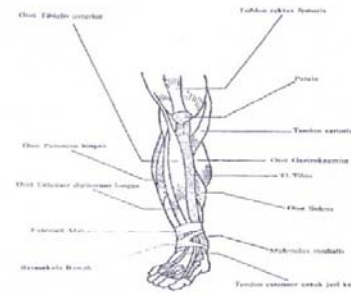


Gambar 1: Otot Tungkai Bagian Atas
Sumber: Pearce. C (1990)

Tungkai bagian bawah berpangkal dari sendi lutut dan berujung pada persendian pergelangan kaki. Tungkai bagian bawah terdiri dari beberapa susunan kelompok yaitu susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari depan dan susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari bagian belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah tonjolan pada paha sampai tumit sebelah luar. Otot tungkai bagian bawah terdiri atas otot-otot seperti gambar dibawah ini:

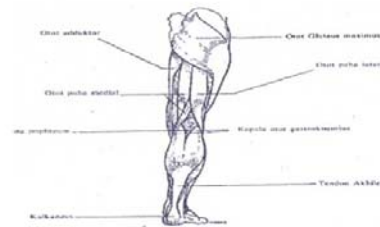
- 1) *Tendon Rektus Femoris*
- 2) *Otot Tibialis Anterior*
- 3) *Tendon Sartorius*
- 4) *Otot Gastroknemius*
- 5) *Otot Extensor Digitorum Longus*
- 6) *Otot Soleus*
- 7) *Otot Peroneus Longus*
- 8) *Maleolus Medialis*



Gambar 4. Otot Tungkai Bagian Bawah
 Sumber: Pearce, C (1990)

Dan untuk otot tungkai bagian belakang terdiri atas otot-otot sebagai berikut, yakni :

- 1) *Otot Gluteus Maximus*
- 2) *Otot Adduktor*
- 3) *Otot Paha Lateral*
- 4) *Otot Paha Medial*
- 5) *Kepala Otot Gastroknemius*



Gambar 5. Otot Tungkai Bagian Belakang
 Sumber: Pearce, C (1990)

Gambar 2. Otot Tungkai Bagian Bawah dan Otot Tungkai Bagian Belakang

Berpedoman pada pendapat-pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan daya ledak dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain Sepak Bola SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan untuk mengerahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pelaksanaan *shooting*.

3. Hakikat Akurasi *Shooting* ke Gawang

a. Pengertian

”Istilah *shooting* atau yang lebih dikenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang atau dengan menggunakan kaki atau bagian kaki” (Tim Sepakbola FIK UNP, 2003:68). Senada dengan itu Muchtar (1992:28) mengatakan bahwa ”teknik *shooting* digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan atau menciptakan gol”. Pendapat ini mengemukakan *shooting* pada hakikatnya adalah memasukkan bola ke 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 bagian ujung kaki
- 5) *Shooting* dengan bagian tumit kaki

Dalam pelaksanaan *shooting* seperti yang diatas, dapat dilakukan atau dilaksanakan sesuai dengan keadaan dan situasi untuk melakukan *shooting* tersebut. Pada umumnya orang dalam pelaksanaan *shooting* lebih banyak menggunakan teknik *shooting* dengan punggung kaki. Hal ini disebabkan karena lebih mudah dan 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* tujuan utama dalam *shooting* tidak akan berubah yaitu menciptakan gol. *Shooting* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *shooting* yang dilakukan ke mulut gawang.

Menurut Luxbacher (2004:106) “Keberhasilan suatu *shooting* harus melewati beberapa fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, follow through”. Ketiga fase ini harus dilewati dengan sempurna untuk mendapatkan tendangan yang diinginkan.

b. Faktor-faktor teknik yang mempengaruhi akurasi *shooting*

Teknik *Shooting* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti yang dikemukakan oleh Zulfar Djezed (1983) yaitu ”untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan otot tangkai dan *follow through*”.

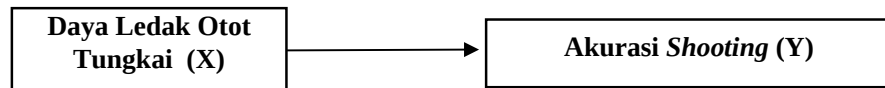
Berkenaan dengan urutan perkenaan kaki untuk *shooting* Aang, Witarsa (1986: 7-8) dalam bukunya merinci sebagai berikut:

- 1) Untuk kaki yang berdiri atau kaki tumpu, pada waktu menendang berat badan harus ada pada kaki yang berdiri dengan lutut sedikit ditekukkan, 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 terbaik untuk menyalurkan kekuatan seluruh tubuh pada kaki yang menendang.
- 3) Untuk gerakan badan, ketika melakukan *shooting* kaki dan badan harus ditarik kebelakang, sehingga bentuknya seperti busur pada saat badan diayunkan kedepan badanpun dijatuhkan ke muka bersamaan dengan diayunkannya tangan yang berlawanan dengan kaki yang menendang kedepan.

B. Kerangka Konseptual

Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak mempunyai peranan penting dalam setiap cabang olahraga, termasuk dalam permainan sepakbola. *Shooting* merupakan kemampuan pemain menendang bola ke arah gawang dalam waktu secepat mungkin sejak datangnya bola, oleh sebab itu daya ledak otot tungkai sangat berperan sekali terhadap akurasi *shooting*. Apabila daya ledak otot tungkai kurang baik, maka kaki tidak dapat melakukan gerakan secara cepat, sehingga *shooting* yang diharapkan cepat sampai ke mulut gawang dan mencapai sasaran yang tepat tidak terlaksana dengan baik.



C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut “terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* SSB Tunas Remaja”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* ke gawang atlet SSB Tunas Remaja. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat kontribusi daya tahan otot lengan sebesar 59.87% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
2. Terdapat kontribusi yang berarti antara *Power* otot tungkai terhadap kemampuan akurasi *shooting* ke gawang atlet SSB Tunas Remaja di dapat $r_{hitung} = 0.774$, dan $r_{tabel} = 0.349$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan *shooting* ke gawang, di antaranya:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan *Power* otot tungkai dalam meningkatkan akurasi *shooting* ke gawang, karena *shooting* ke gawang juga menentukan prestasi.
3. Untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* ke gawang perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan *Power* otot tungkai.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet SSB Tunas Remaja Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel atlet yang berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian)*. Padang : Uneversitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi V)*. Jakarta : Rineka 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*. Padang. IKIP.
- Coever. 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta. PT Gramedia
- Darwis. Ratinus, 1999. *Sepak Bola Universitas Negeri Padang*.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuiilah Tingkat kesgaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesagaran Jasmani dan Rekreasi
- Djezet, Zulfar. 1998. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- FIFA. (2008). *Laws Of The Game FIFA*. Jakarta : PSSI
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Mukhtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarata : DEpartemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Satojo, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud: Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Tenaga Kependidikan
- Suharno. 1990. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syafrudin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Tim Pengajar Sepakbola 2003. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Umar, Husein. (1998). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Raja Grapindo Persada.