

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DENGAN AKURASI *SHOOTING* PEMAIN  
SSB LUBUK BASUNG**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**BUDIMAN EPENDI**

**92191 / 2007**

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

## **HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan  
Akurasi *shooting* Pemain SSB Lubuk Basung

**Nama** : Budiman Ependi

**Bp/Nim** : 07/ 92191

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juli 2011**

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

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

**Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**  
**NIP. 19600514198503 1002**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga**

**Drs. Yendrizar. M.Pd**  
**NIP. 19611113 198703 1004**

## HALAMAN PENGESAHAN

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

**Judul** : Hubungan antara Daya ledak otot tungkai Dengan  
Akurasi *Shooting* pemain SSB Lubuk Basung

**Nama** : Budiman Ependi

**NIM** : 92191

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Jurusan** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

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

2. Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. 2.....

3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd. 3.....

4. Anggota : Drs. M. Ridwan 4.....

5. Anggota : Drs. Asril. B. Mkes. AIFO 5.....

## **ABSTRAK**

### **Hubungan antara Daya ledak otot tungkai Dengan Akurasi *Shooting* pemain SSB Lubuk Basung**

**OLEH : Budiman Ependi, 2011/ 92191**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap Akurasi shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Lubuk Basung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 - 25 september 2010 di Lubuk Basung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Lubuk Basung yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan mengikut sertakan semua populasi menjadi sampel. Data penelitian didapatkan dengan tes daya ledak otot tungkai, dan kemampuan akurasi shooting. Kemudian dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana untuk menguji hipotesis.

Dari hasil penelitian ini diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X dengan Y Dari hasil penelitian ini membuktikan:

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi shooting, karena  $r_{hitung} = 0,685$  lebih besar dari  $r_{tabel} = 0.444$ .

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Afrizal, S. M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak-bapak dosen sebagai dewan penguji yang memberikan saran, kritikan dalam penyelesaian skripsi saya ini antara lain, Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. M. Ridwan, Drs. Asril. B. Mkes. AIFO.
5. Pengurus SSB Lubuk Basung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian

6. Teman-teman FIK UNP senasib dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

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

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

Padang, Juli 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

|                          | Halaman |
|--------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....  | iii     |
| ABSTRAK .....            | iv      |
| KATA PENGANTAR .....     | v       |
| DAFTAR ISI.....          | vii     |
| DAFTAR TABEL.....        | ix      |
| DAFTAR GAMBAR.....       | x       |
| DAFTAR GRAFIK.....       | xi      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....     | xii     |

## 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 .....   | 6 |

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| A. Landasan Teori.....                   | 8 |
| 1. Hakekat Sepakbola .....               | 8 |
| 2. Hakekat Akurasi <i>shooting</i> ..... | 9 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai ..... | 12 |
| B. Kerangka Konseptual .....             | 14 |
| C. Hipotesis.....                        | 15 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....                             | 16 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                 | 16 |
| C. Populasi dan Sampel .....                         | 16 |
| D. Defenisi Operasional.....                         | 17 |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                       | 18 |
| F. Teknik Pengumpulan dan Instrumen Penelitian ..... | 18 |
| G. Teknik Analisis Data.....                         | 21 |

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

|                        |    |
|------------------------|----|
| A. Deskripsi Data..... | 23 |
| B. Analisa Data .....  | 26 |
| C. Pembahasan.....     | 28 |

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

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 30 |
| B. Saran.....       | 30 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>31</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>33</b> |
|----------------------|-----------|



## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                    | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Distribusi Frekwensi Daya Ledak Otot Tungkai .....                                                    | 23      |
| 2. Distribusi Frekwensi Akurasi <i>Shooting</i> .....                                                    | 25      |
| 3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Akurasi <i>Shooting</i> ....                      | 27      |
| 4. Daftar Analisis Korelasi antara Skor Daya Ledak Otot Tungkai<br>dengan Akurasi <i>Shooting</i> . .... | 27      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Kerangka Konseptual.....                         | 15 |
| 2. Tes Standing <i>Broad Jump</i> .....             | 19 |
| 3. Tes Sepak Sasaran <i>Shooting</i> ke Gawang..... | 20 |

## DAFTAR GRAFIK

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai.....  | 24 |
| 2. Histrogram Akurasi <i>Shooting</i> ..... | 26 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Data mentah variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Akurasi <i>Shooting</i> ..... | 33 |
| 2. Data statistik Daya Ledak dan Akurasi <i>Shooting</i> .....                    | 34 |
| 3. Frekuensi table Daya Ledak Otot Tungkai.....                                   | 35 |
| 4. Frekuensi table Akurasi <i>Shooting</i> .....                                  | 36 |
| 5. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai.....                                        | 37 |
| 6. Histrogram Akurasi <i>Shooting</i> .....                                       | 38 |
| 7. Normal P-P Plot of Daya Ledak Otot Tungkai.....                                | 39 |
| 8. Normal P-P Plot of Akurasi <i>Shooting</i> .....                               | 40 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah dengan berolahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga dalam sistem keolahragaan Nasional yakni “Memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai norma dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa” (Undang-undang RI No. 3 tahun 2005:6). Oleh sebab itu pembangunan dan pengembangan olahraga perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah sampai nasional.

Dari uraian tersebut jelas bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah pembinaan prestasi. Artinya kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi saja, namun harus pula berpikir kearah peningkatan prestasi olahraga, agar dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang olahraga Internasional.

Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer dan digemari diseluruh dunia. Perkembangan sepakbola cukup mendapat respon positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola yang

muncul dari pelosok tanah air, dan banyak turnamen-turnamen yang diadakan di Indonesia khususnya. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sayato (1988), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : 1) Daya tahan, 2) Daya ledak , 3) Kecepatan, 4) Daya ledak, 5) Kelenturan, 6) Keseimbangan, 7) Koordinasi, 8) Kelincahan, 9) Ketepatan, 10) Reaksi.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti :1) Daya tahan, 2) Daya ledak , 3) Kecepatan, 4) Daya ledak, 5) Kelincahan, 6) Kelenturan, (Syafuruddin, 1999)

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti : kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para pemainnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat perlu sekali, untuk itu pemain diuntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian

prestasi yang yang di inginkan salah satunya yaitu teknik *shooting*. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam tembakan atau *shooting* baik itu yang mengarah ke teman atau daerah target sasaran umpan.

Kurang berkembangnya prestasi SSB Lubuk Basung sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada daya ledak dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya Daya ledak para pemain sepakbola SSB Lubuk Basung. Disamping itu, kelentukan pinggang juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan tendangan operan yang akurat baik secara dekat maupun secara jauh, karena tembakan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepak bola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan *shooting* yang akurat dibutuhkan banyak

faktor, diantaranya daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, daya ledak otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, teknik dalam menendang bola.

Bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tinggi . yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

SSB Lubuk Basung sendiri merupakan salah satu klub yang berada di kota Lubuk Basung. Klub ini belum cukup lama berdiri dan belum banyak pula prestasi yang ditoreh oleh para pemainnya. Tetapi sekarang klub SSB Lubuk Basung sedang berbenah diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Diantaranya penyebab kurang berkembangnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain dalam melakukan Passing serta teknik *Shooting* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan gol.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa pemain sepakbola SSB Lubuk Basung masih belum maksimal dalam melakukan operan ke teman maupun tembakan ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang apik dan penciptaan peluang memasukan bola ke gawang, di samping itu operan yang dilakukan pemain SSB Lubuk Basungpun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.



Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang kontribusi Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Shooting* pada olahraga sepakbola. Pada saat seorang pemain melakukan *Shooting* keberhasilan teknik untuk melakukan *Shooting* didukung oleh kelentukan pinggang dan Daya ledak otot tungkai berperan agar hasil *Shooting* akurat. Timbul pertanyaan mengapa SSB Lubuk Basung minim kemenangan dalam setiap pertandingan ? Walaupun sudah banyak melakukan teknik dalam sepakbola terutama *Shooting*, ternyata tendangan umpan khususnya tembakan yang dihasilkan pemain tidak akurat.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap *Akurasi Shooting* Pemain SSB PORTIS Lubuk Basung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan akurasi *Shooting* sepakbola ?
2. Apakah kelentukan pinggang mempunyai hubungan dengan akurasi *Shooting* sepak bola ?
3. Apakah daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan terhadap akurasi *Shooting* sepakbola ?

4. Apakah kemampuan teknik mempunyai hubungan dengan akurasi *Shooting* sepakbola ?
5. Apakah perkenaan kaki dengan bola mempunyai hubungan dengan akurasi *Shooting* ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan akurasi *Shooting* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu serta pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka peneliti hanya melihat tentang Kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *Shooting* pemain sepakbola SSB Lubuk Basung.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *Akurasi Shooting*?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *Akurasi Shooting* pemain SSB Lubuk Basung.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu sarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta pengurus SSB Lubuk Basung sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Teori**

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

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata-rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (PSSI,2009/2010).

Ditambahkan dalam peraturan permainan (PSSI, 2009/2010) bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dengan bahan kulit atau yang elastic lainnya, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 asisten wasit. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak dan lama waktunya di sesuaikan dengan tingkat umur, untuk usia 12 tahun kebawah lama permainan 2 x 10 menit, usia 13-15 tahun 2x35 menit, usia 16-19 tahun 2 x 40 menit, dan untuk usia 20 tahun keatas 2 x 45 menit dengan waktu istirahat antar babak 2 x 15 menit untuk semua tingkatan usia.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi yang prima dari pelaku itu sendiri. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik

yang baik. Menurut Batty (1986: 5) sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya. Menurut Sneyers (1988 : 10) mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain, maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari situasi yang gawat atau tekanan dari lawan.

Lebih lanjut Syafruddin (1997: 4) menjelaskan keterampilan dasar dari bermain sepakbola merupakan tingkat kemahiran yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dalam menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, dan menendang bola. Keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepakbola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola seperti menendang, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan pemain bermutu.

## **2. Hakekat Akurasi *Shooting***

Istilah *shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan ke gawang 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

memasukkan ke dalam gawang lawan. Akurat juga dapat diartikan lurus. Suatu *shooting* dapat dikatakan akurat apabila selalu tepat pada sasaran pada saat posisi yang sulit dijangkau lawan, serta mempunyai kesalahan yang sangat minim, (Kurnia Illahi: 2008). 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.

Adanya *shooting* lawan berkemungkinan gol akan tercipta adalah merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Well Cooper (1985) mengemukakan bahwa pada hakekatnya pemain harus mampu untuk melakukan *shooting* lawan, gol akan lahir apabila ada *shooting* lawan. Di samping itu gol merupakan bagian yang terpenting dalam permainan sepak bola, dengan lahirnya gol semangat bermain akan timbul. *Shooting* baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria perkenaan kaki dengan bola yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang adalah pusat bola.

Aang Witorsa (1986) menyatakan teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepak bola adalah diantaranya menendang bola ke gawang, menahan, dan mengontrol bola, mengiring bola, menyundul bola dan gerak tipu. Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol. Konsentrasi

bagi seorang pemain sepak bola juga perlu di perhatikan dalam menciptakan gol.

**a. Tujuan *Shooting* ke Gawang.**

Dalam permainan sepak bola teknik *shooting* yang benar sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun. *Shooting* ke gawang lawan dalam permainan sepak bola bertujuan untuk menciptakan gol. Remmy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa teknik *shooting* digunakan dalam usaha menjangarkan bola ke gawang lawan atau untuk menciptakan gol. Sesuai dengan pendapat yang di atas maka dapat dikatakan bahwa *shooting* merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk meraih kemenangan pada suatu pertandingan.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Akurasi *Shooting***

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan didalam melakukan *Shooting* ke gawang di antaranya :

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan dalam pencapaian hasil *Shooting* yang akurat, seperti Explosive Power Otot Tungkai dan kelentukan pinggang.

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, dan daya ledak”

### 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 *shooting* tidak akurat jika kondisi lapangan tersebut tidak memnuhi syarat atau dengan kata lain lapangan yang tidak datar, banyak batu-batu dan lain sebagainya.

### 3. Hakekat Daya ledak Otot Tungkai

Dalam kegiatan olahraga daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan berolahraga tersebut karena, daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai daya eksplosif, Pyke dkk (1978) dalam Ismaryati, (2008: 59) *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang eksplosif dan dinamis serta melibatkan pengeluaran daya ledakotot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ismaryati, 2008: 59).



Bafirman dkk (1999) menyatakan *Power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan daya ledak secara Eksplosif dengan cepat. Kemudian daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan daya ledak eksplosif atau secara cepat, Corbin dan Basirun (2006: 16) Dalam cabang olahraga sepakbola *Power* merupakan faktor penting dalam menunjang permainan.

Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari suatu kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam suatu satuan waktu yang sangat cepat. Javer dan Basirun, (2006: 15) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga memerlukan unsur lompat, lempar, tolak dan *Sprint*.

Sementara Bempa dkk (1983) dalam Rosmawati (2005:8) mengemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan koordinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Menurut Sufendi, (2008: 20) Daya ledak otot tungkai adalah daya ledak yang dimiliki oleh otot tungkai untuk melakukan gerakan dengan kuat dan cepat baik secara vertikal maupun horizontal.

Lebih lanjut Bempa dkk dalam Rosmawati (2005: 8) menyatakan bahwa Daya ledak dapat dibedakan menjadi dua yaitu : daya ledak asiklis adalah lempar dan lompat dalam permainan serta olahraga yang menuntut

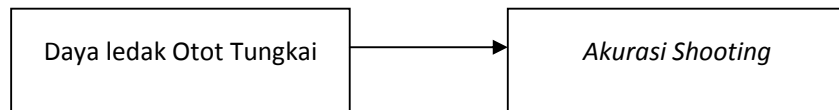
adanya lompatan, sedangkan siklis terdapat pada cabang olahraga seperti *sprint* dalam pemainik.

Hampir pada setiap cabang olahraga kondisi *Power* sangat dibutuhkan di dalam pencapaian hasil maksimal, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Noparlin, (2004: 13) menyatakan dalam permainan sepakbola daya ledak mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain, karena didalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat dan menggiring bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar, terutama kerja otot tungkai. Pada olahraga sepakbola gerakan *shooting* ke teman maupun kearea target sasaran umpan merupakan bagian dari daya ledak otot tungkai.

## **B. Kerangka Konseptual**

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting peranannya dalam melakukan *Shooting* atau tendangan yang terarah ke daerah target sasaran permainan. Tanpa memiliki Daya ledak otot tungkai yang baik maka akan sangat mempengaruhi akurasi *shooting* sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan *shooting* pada pemain sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan terdapat hubungan yang berarti antara Daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain.

Berdasarkan kajian teori diatas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain atau pemain yang berprestasi, salah satunya adalah teknik *shooting* berguna untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, menyusun serangan, melakukan serangan balik yang cepat, menciptakan peluang untuk terciptanya sebuah gol. Banyak faktor yang mempengaruhi *shooting* seorang pemain, diantaranya Daya ledakotot tungkai dan kelentukan pinggang.



Gambar 1  
Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu : Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap *Akurasi Shooting* pemain SSB PORTIS Lubuk Basung.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat Kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap *akurasi shooting* pemain sepakbola SSB PORTIS Lubuk Basung. Dimana diperoleh  $r$  hitung sebesar 0.685 lebih besar dari pada  $r$  tabel 0.444 pada taraf signifikansi 0.05.

#### B. Saran

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

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

## Daftar Pustaka

- Adnan Aryadie, 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Afrizal, 1994. *Kontribusi Latihan Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang (Penelitian)
- Bafirman, 1999. *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Basirun, 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Jauh di SMA 1 Matur*. Padang: PPS UNP ( Tesis )
- Dinata Martha, 2004. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Djezed Zulfar, 1985. *Buku Pengajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Eric Betty, 1985. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioneer Jaya.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph, 2001. *Sepakbola : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nawawi, Umar, 2007. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP.
- Poerdarminta, 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rosmawati, 2005. *Pengaruh Latihan Beban dan Latihan Beban Konvensional Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Padang: PPS UNP ( Tesis ).
- Sanyoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: LP2TK.
- Sujana, Nana, 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito Bandung.
- Sufendi, 2008. *Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Tangga dengan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli di SMA Negeri 15 Palembang*. Padang: PPS UNP ( Tesis )
- Soekarman, R, 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Ayu Press.