

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA
SMA N 1 LEBONG UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**HERU FERDIAL
00934/2008**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PALAMAN PERSSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otak Tungkat Dan Kolenmkan Dengan
Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SMAN 1 Lhong
Utara

Nama : Heru Kerdial

BPNTM : 2008700934

Jurusan : Kepeleatihan Olahraga

Program studi : Pendidikan Kepeleatihan

Pakultas : Ilm Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Drs. Muidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II

Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga

Drs. Muidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**HEBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TINGKAT DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA
SMAN LEBONG UTARA**

Nama : Hena Perdiai
BPNDM : 2008 / 00934
Jurusan : Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Madaiman, M.Pd
Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd
Anggota : Drs. Alrizal, S, M.Pd
: Drs. Maerun, M.Kes, AIFO
: Drs. M. Ridwan





*Maha suci engkau, tidak ada yang kami ketahui selain yang telah
engkau ajarkan kepada kami*

(Qs : Al-baqarah : ayat 32)

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka

Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)

Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain

Dan hanya kepada Allah kamu berharap

(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)

Ya Allah...

Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan

lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti

Perkataanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan pengetahuan

(At Thaha: 25,28,119)

Seandainya aku boleh memilih

Biarlah aku menjadi bintang atau bulan

Yang tidak angkuh ketika bertahta

Dan tidak mengeluh ketika terbenam

Biar aku menjadi sang fajar

*Yang gigih mengusir kelam,
Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya
Yang lebih cemerlang*

*Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi
Kadang seakan tak terbatas siang dan malam
Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa
Demi untuk meraih semua cita-cita
Karena ku yakin...
Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam*

*Ya Allah...
Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari keringat
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah...
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang kemilau
saat aku dalam kegelapan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam kepayahan dan
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong
semangatku*

Hari ini ya allah...

*Tiada kata yang terucap selain syukur berkepanjangan padamu atas karya kecilku ini,
ya... Allah...*

Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi...

Kepada yang teristimewa

Ayah ku (Herman Dalil) & Amak ku (refnis,S.Pd) yang sangat kusayangi dan kucintai...

Dengan cinta kasih dari AYAH KEK AMAK aku tumbuh dan menuai setitik keberhasilan yang besar dalam hidupku, dengan doa dan usaha dari ayah dan Amak juga akhirnya aku dapat menyelesaikan studiku ini. Hanya sekuntum mawar bersampul biru dan tiga hurup (S.pd) mengiring namaku yang bisa ku persembahkan kepada ayah& Amak. Ayah & Amak terimalah karya terbaik pangeranmu ini sebagai bakti dan mampu membuatmu bangga memiliki aku. Ayah & Amak adalah motivasi hidupku...

Buat saudara kandung ku

Abang ku putra pratama,S.P *Makasih banyak atas semua doa dan suportnya nya bang...*

*Bang puta tamat jugo akhirnya au kuliah bg dan terima kasih banyak kiriman duit gaji abg tiap bulan. Bg balik au lagi samo2 kito ngantek barang kek ayah sambil belajar bawa mobil lagi bg hehehe...! Buat ku **Faris Azzam**(ais yang sedang kulya di FIK UNP agar lebih semangat kulya yo,abg duluan selesai kelak kalau ado rezeki abg lagi kirim belanja ais d padang) **Abrar Hafiz**(ke padaang jugo adek akhir nyo yo)dan adik bungsu ku **Daffa As Sidqi**(daffa klak abg belikan hp kendak kamu tuh yo klu abg lah ado duit lebih fa yoh)*

Buat keluarga di curup pak uo,mak uo mas,mak jan, ek er,tek lis,om dul,uni debi ,bg feri,bg tano kecil,bg tano besak,uni dona,bg rio,dan uni dona *Makasih banyak atas semua doa dan supportnya samo heru...*

Buat adik adik sepupu rafi,rama,bobi,raihan,salsabila,nikita,pala,vika,akram,fitri,asraf dan lain2 yang dak bisa abg sebut satu satu karno abg banyak lupu yang rajin2 bantu orang tuo n trus gunakan waktu yang sengang untuk belajar dan trus doakan orng tuo kito supaya bisa sehat selalu dan

Buat semua keluarga gadang di rantau *yang sangat kusayangi dan kucintai yang beerada di lebong... pak lis dan keluarga,pak aji dan keluarga,pak yus dan keluarga,pak etek dan keluarga,dan yang berada di luar lebong pak suman dan keluarga,tek lis dan keluarga,pak heri dan keluargaTerimakasih atas do'a dan bantuanya selama ini*

BUAT KELUARGA DI SUMBAR

etek idah payahkumbu sekeluarga.

etek tina padang sekeluarga

tek ida malalo singkarak sekelurga

om pudin telkom padang sekeluarga

terimakasih atas dukungan dan doa nya kepada heru

Buat nenek dan kakek ku Q

Uai dan Nenek ku (M.Dalil Alm & Hj. Asnidar Alm) & (Sahur Halim Alm & YANIMAR ALM) akhirnya cucung uai kek nenek bisa selesai jugok ,mudah2an iko idak membuek heru sombong nek n uai,doakan selalu au panjatkan kepada uai dan nenek yang berada di alam sana

Terspecial

Buat My Honey **"HADIJAH"** yang sangat berarti dan selalu ada di lubuk hatiku yang terdalam, Tx DEK(yang selalu menjadikan kesulitan menjadi sebuah nikmat hanya dengan mengajarkan ku kata ikhlas. Semangat terus ya DEK, coz " U are what U think". So, selalu tanamkan positive feeling yach...). Tq Ya dek coz sudah menjadi yang terbaik dalam hidup abank dan selalu suppor abang kapanpun dan dimanapun, Semoga allah SWT selalu memberikan yang terbaik dalam hidup kita dan dalam ridhonya.

Amien...!

Buat Tun Lebong in Padang

David(semangat yo davit pokoknyo ambo akan selau bisa membantu kalu ado kesulitan,kapan kito ayei n yihaa lagi,,www.coa.galau.igei.com),Nelfi(uneng heru selesai duluan y selalu semangat neng) ,Dina(dina bolang 2 selalu optimis y din jangan balik trus),faris(adik ku tersayang),edo(lah jadi buya di situ do),ayu(klya yang rajin biar cepek tamat), Novi, Zeki(sering masuk tv ki y, tpi ingek jangan sampe lupo ke tugas awal adalh kulyaa), Dedet, Wika(jangan jalan trus), , Nte Yuni n Kel , Bg Joni n Kel (Mokasih yo bg lah banyak beri motivasi dan saran nyo), Bg Thomas n Kel (Mokasih yo bg atas bantuan abg selama heru di padang), Bg Coli (ko imem ndan haaaahaaaa)

Untuk keluarga besar di uk ksr pmi unp

Seluruh angkatan saya mengucapkan terimakasih atas doa nya dan bantuan nya selama ini,angkatan "anam boleh" yang terkhusus nyo kalian adalah semua sahabat terbaik kuh yang perna aku kenal,rio,rozi(lai melawan koh)angga(bilo awak main liak)nongki(bilo awk ke pesisir liak ndan)pefri(ayo pepri semangat kulya nya)kak siska (heru wisuda dulu y kak makasai atas bantuan kak selamo koh)bg eko(eksis selalu bg,maksi bg y)team futsal kecoak(bg jek"C',bg meo,bg agus,bg ucup,irdian,dan angaa lai ado lawan dari tim baru koh)yutri(adiak angkat abg selalu semagat kulya yoh)bg ojik stoner(gi jije pengusaha bank uye)bg ojik kermuk(merdeka 3x)bg rio komandan(komandan seumaur hidup,makasi ya bg atas bantuan abg)bg aff (maksi y bg atas bantuan abg)sri tirta(makasi seri sudah bantu abg buat DP)edi ajoh(selamat lah dapek pengganti nyo)rendi(selalu ngambek)bg afdal(jago mumut tuh bg hahahaaa)bg indra(bilo main domino lai)dan maAp kalo semuanya tidak bisa disebutkan satu persatu,namu saya sangat berterima kasi atas bantuan,kebersaman dan motivasinya

Kepada Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, & Bapak Drs. John Arwandi, M.P.D

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas kepedulian, bimbingan, dan saran-saran dari Bapak selama ini yang mana akkhirnya skripsi ini selesai juga. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang setimpal kepada Bapak. Amien...!

Special To...

Rekan-Rekan Pendidikan kepelatihan Olahraga Angkatan 2008

imbang, asepe, babe, harzenza,arip,ilham novel,oki,poni,ondri,yanda,randi,jimi ,arif,touvik,eka jay,eka suji,randi,rice,nanci,tia,ayu,pandi,fajrul,kapten Masih ado juo lai nan alun tasabuik..? sorry lupo, bukan sombong, tapi agak ongeh stek dek akhirnya tamaek juo awak kuliah ko. Tu sadonyo berkat kekompakan kita Kepel d'08 reguler Thank untuk semuanya...!

Yang tak kan terlupakan kediaman ku, istanahku,

gajah no. 7 TALUA DADAR FC

Kawan-kawan secost bg roy(bilo awak ngintai lgi)bg azi(mulai mencari pengganti kakak yang pergi ke sebrang pulau),bg fitra(jan betangang taruis)bg fuad(rektor song)bg andi(trus smangka),bg indra(bilo main bulu liak)david(selesaikan lah lagi skripsi tuh,biar cepek selesai.www.coa galau igei.co.id)hadi(soulmate sekamar dari awal

*kulya)adit,andes,kindi,n yano(awak dulu yo jo) ikbal ,yosep,alfa(bilo main futsal
liak)rio(bilo sip main main nyo)hanafi n inov(ayo semangat mendapatkan anak kost
depan)faris(di saring" filter "dulu kato2 yang di kecek orng tuh,yang buruk jgn ikut jika
perlu di jauhi ajo)do'a ku semoga*

kitau sukses semua anak kost baret ungu.... amien.!!!

Buat My Best Friends

*Trimakasih buat kawan akrab ku SEjak kecil
reza,davit,vesko,ziko,ajik,ferdinan,jeli,candra,rangga,akut,padriano,erik,markos*

,jepin,

hermanto,david,arpen,wilson,wawan,

*yadi jurek,ferdi udin, revis,yayas,hendra dan lain lain yg dak bisa ambo sebut satu2atas
doa kalian semua uku ijai sarjana nyamg di padang mas agus dan zulbahri samo wak
wisuda terimaksi ats bantuan ny y kawan*

Buat SSB Imam Bonjol Kota Padang

*Buat pelatih SSB Imam Bonjol terima kasih atas bantuannya selama ini yang telah
membantu ku dalam penyelesaian praktek melatih, buat atlet SSB Imam Bonjol terima
kasih telah menerima kami sebagai pelati sementara, ku doakan semoga kalian
menjadi pemain sepakbola yang sukses amien...!*

Kawan-kawan PL

*David,meta. ica, arin 1 dan arin 2,RINI,FITRI (sorry bana yo awak dulun stek wisudah),
terima kasih atas do'a dan bantuannya selama ini. Ku sangat senang bias berteman
dengan kalian semua*

... www.bahasa.jepang.kabupaten.com

BUAT SMP N 4 PARIAMAN

*Buat Bapak Ibu Guru SMP N 4 PaRIAMAN terima kasih atas nasehat, dan bimbingan
selama PL disana, aku sangat senang biasa PL disana dan kenal sama Bapak Ibu Guru,*

*buat Ibu **Ema Budiarti S.Pd** dan bpk **GUNALDI,S.Pd** terima kasih atas arahan dan masukannya selama **Heru** PL di Smp N 4 Pariaman, buat Anak2 Didikku terima kasih, ku doakan semoga kalian menjadi anak2 yang berprestasi amien...!*

buat keluarga cik at yg di pariaman

mak uo,bg yiyin,bg jun,dan adik adik abg(terimakasih atas bantuan keluarga bg yin di pariaman saat heru praktek lapangan di pariaman dulu mungkin ucapan ini yang bisa heru berikan,mdah2an di balas oleh allah swt)

Trimakasih untuk semua yang pernah hadir dalam hidup ku, semoga kita semua mendapatkan Ridho dari Allah SWT Amien...!

By : Heru Ferdial

00934/2008

ABSTRAK

Heru Ferdial. 2011. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara yang berjumlah 25 orang. Penentuan sampel secara *total sampling* yaitu seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara dijadikan sampel sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*. Untuk kelentukan diukur dengan tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *shooting* sepakbola diukur dengan tes Sepak sasaran. Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara sebesar 58,7% dengan perolehan $r_{hitung} 0,587 > r_{tabel} 0,396$.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara sebesar 41% dengan perolehan $r_{hitung} 0,410 > r_{tabel} 0,396$.
- 1) Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara Sebesar 60,2% dengan perolehan $R_{hitung} 0,602 > R_{tabel} 0,347$.

Kata Kunci: Daya ledak otot tungkai, Kelentukan, Kemampuan *shooting* Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SMAN 1 Lebong Utara”**.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs.H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Afrizal S. M,Pd, Drs Masrun.M,Kes,AIFO Dan Drs. M.Ridwan Selaku Tim Penguji.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan kepelatihan 08 khususnya dan mahasiswa FIK UNP umumnya.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Desember 2011

Heru ferdial
Nim.00934/2008

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....	11
1. Hakekat Sepak Bola	11
2. Hakekat <i>Shooting</i>	13
3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	21

4. Hakekat Kelentukan Pinggang	29
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Definisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data.....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran-saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. Daftar Alat Dan Perlengkapan	40
Tabel 3. Daftar Nama-Nama Pembantu	40
Tabel 4. Norma Kategori <i>Standing Board Jump</i> untuk Putra	42
Tabel 5. Norma standarisasi untuk kelentukan dengan <i>flexiometer</i>	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai (X_1)	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2)	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Lebong Utara (Y)	50
Tabel 9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	52
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Daya ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Lebong Utara (Y)	53
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kelentukan (X_2) Terhadap Keterampilan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli (Y)	54
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kelentukan (X_2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Lebong Utara (Y)	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tembakan <i>Instep Drive</i>	17
Gambar 2.	Otot paha depan berkepala empat	28
Gambar 3.	Otot paha belakang berkepala dua	28
Gambar 4.	Otot adductor Pendek dan Panjang	29
Gambar 5.	Otot perut betis dan otot tulang kering depan.....	29
Gambar 6.	Kerangka Konseptual	34
Gambar 7.	Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Board Jump</i>)	42
Gambar 8.	Tes Kelentukan (flexiometer)	43
Gambar 9.	Tes <i>shooting</i>	44
Gambar 10.	Histogram Daya ledak otot tungkai (X_1).....	48
Gambar 11.	Histogram Kelentukan (X_2)	49
Gambar 12.	Histogram Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola SMAN 1 Lebong Utara (Y)	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah	67
Lampiran 2.	Uji Normalitas Sebaran Data.....	68
Lampiran 3.	Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Ganda	71
Lampiran 4.	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	72
Lampiran 5.	Hipotesis 2.....	73
Lampiran 6.	Hipotesis 3.....	74
Lampiran 7.	Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z.....	75
Lampiran 8.	Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	77
Lampiran 9.	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	78
Lampiran 10.	Foto Dokumentasi.....	80
Lampiran 11.	Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 12.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	82
Lampiran 13.	Surat Keterangan Tentang Pemeriksaan Alat	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat Indonesia. Di samping itu juga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Dari kutipan di atas, bahwa olahraga prestasi dimasa sekarang dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Karena itulah, manusia dapat bertahan terus dan kian maju melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam membentuk dirinya serta dunia sekitarnya.

Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, diantaranya adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan merupakan salah satu permainan yang paling banyak disukai dan digemari oleh kalangan masyarakat. Dimana orang bukan saja gemar memainkannya,tapi juga suka menontonnya. Mulai kanak – kanak samapai orang tua.setiap ada tempat – tempat atau lahan kosong mereka jadikan tempat bermain sepak bola. Justru itulah di Indonesia sepak bola merupakan permainan yang merakyat dan sudah berkembang dari desa ke kota.

Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepakbola harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup baik, oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya: daya tahan,kekuatan, kecepatan, daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, keseimbangan, ketepatan, kelenkuran, daya ledak, kecepatan reaksi,kecepatan reaksi, kecepatan aksi dan koordinasi sehingga setiap pemain di tuntutan untuk memiliki kondisi fisik yang prima, untuk dapat menjalin sinergi gerak dengan pemain lainnya dalam satu tim sepak bola.

Komponen kelentukan dan daya ledak sangat dibutuhkan sekali oleh seorang penyerang terutama dalam melakukan tembakan *shooting*. Sedangkan komponen fisik lainnya dibutuhkan oleh semua pemain sepakbola.

Salah satu teknik khusus terpenting dalam permainan bola adalah teknik menendang bola ke gawang (*shooting*), karena dengan melalui *shooting* yang kuat dan terarah akan dapat menciptakan sebuah gol atau gol bagi suatu tim sepak bola dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, dan sebaliknya kegagalan dalam melakukan *shooting* akan memberikan peluang dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balasan.

Darwis (1999) menjelaskan bahwa “ Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, heading, melempar bola dan tehnik penjaga gawang”. Berorientasi pada berbagai macam tehnik dasar sepakbola, *shooting* adalah salah satu tehnik yang sangat penting dalam sepakbola.

Untuk mendapatkan prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental. Sebab ke empat faktor ini lah modal untuk meraih prestasi. Keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu dengan lainnya dan tidak dapat di pisahkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai tehnik cabang olahraga”(Djezet,1984). Di samping itu latihan tehnik juga memperbaiki kualitas kelentukan. Kelentukan dan tehnik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk *shooting*

Berdasarkan uraian – uraian di atas dapat di katakan bahwa faktor kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam

mencapai prestasi yang di inginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau di kuasai , maka prestasi terbaik tidak akan di capai.

Pelaksanaan cabang sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik untuk di kembangkan bagi siswa yang mempunyai minat dan bakat dalam cabang sepakbola seperti di jelaskan Syafruddin (1999:36), komponen kondisi fisik tersebut adalah ”Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flekibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Daya ledak pada saat *shooting* bola sangat di butuhkan karena dengan adanya daya ledak yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan kondisi yang sedang di hadapi pada saat permainan. Kelenturan seseorang pada saat *Shooting* bola sangat di butuhkan juga karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka dapat melakukan suatu ruang gerakan sendi dengan semaksimal mungkin. Pada saat melakukan *shooting* dalam sepakbola kekuatan sangat di butuhkan karena dengan adanya kekuatan yang baik maka pemain akan dengan mudah menembak bola ke gawang dengan semaksimal mungkin.

Idealnya daya ledak otot tungkai dan kelenturan dapat didefenisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot dan sendi untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Javier dalam Basirun (2006:15) “mengemukakan daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja

secara cepat, terutama dalam olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar, tolak dan *sprint*”.

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Masrun (1994:31) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain: (1). Usia dan jenis kelamin (2). Tingkat aktivitas tubuh (3). Kondisi dan waktu (4). Struktur jaringan lunak (5). Temperatur tubuh dan organ (6). Kelelahan dan emosional

Pada saat melakukan *shooting* keseimbangan sangat di butuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat melakukan *shooting*, seorang pemain dapat dengan mudah menjebol bola ke gawang . Dalam *shooting* juga di butuhkan kecepatan yang baik, karena dengan mempunyai kecepatan yang baik maka pada saat melakukan *shooting* akan lebih mudah melakukan *Shooting* dengan cepat. Selain itu koordinasi dalam pelaksanaan *shooting* juga perlu ini di karenakan dengan mempunyai koordinasi yang baik maka seorang pemain akan mudah melakukan *shooting* pada situasi apapun.

Kemampuan *shooting* merupakan keterampilan seorang pemain dalam melakukan teknik–teknik dasar sepakbola salah satunya adalah *shooting*. *shooting* berguna memberikan kesempatan kepada tim untuk mencetak gol ke gawang lawan dan meraih kemenangan.

Dalam kenyataannya dapat di lihat dari pemain kelas dunia yang bermain di liga–liga besar dunia, Piala Eropa, Piala Dunia. Dengan

melakukan *shooting* yang sempurna, mereka mampu melepaskan tendangan yang terarah dan tajam. Proses ini dilakukan karena latihannya disiplin namun hal ini bagi seorang pesepakbola sangatlah mustahil dilakukan bagi pemain yang tidak memiliki daya ledak dan kelentukan serta kemampuan *shooting* bola yang sempurna.

Tendangan ke gawang atau *shooting* merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki untuk mencapai sasaran tendangan yang baik seorang harus memustkan konsentrasinya terhadap bola yang akan di tendang tanpa perlu terlibat dengan teknik yang sulit dilakukan (Eric c.betty, 1986).

Kemampuan untuk melakukan tendangan yang kuat dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan adalah factor yang paling penting untuk menciptakan gol(Luxbacher, 2001)

Dalam mencapai keberhasilan pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara , banyak faktor yang mempengaruhi baik itu kekuatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan dan kecepatan maupun koordinasi. Namun kalau dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam pelaksanaan cabang sepakbola di SMA N1 Lebong Utara yang paling memegang peranan penting adalah daya ledak, kelentukan dan kemampuan *shooting*.

Berdasarkan kutipan dan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang di kemukakan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam cabang sepakbola. Di antara kondisi

fisik tersebut daya ledak, kelentukan dan *shooting* sangat berhubungan dengan pemain sepakbola di SMA N 1 Lebong Utara.

Hal ini sangat bertolak belakang terhadap pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara saat melakukan *shooting* ke gawang sangat jauh dari yang di harapkan. Hal ini terlihat dari kurangnya daya ledak dan kelentukan saat *shooting* bola.

Berdasarkan pengamatan penulis dan fenomena yang terjadi di lapangan, diduga permasalahan yang terjadi adalah rendahnya kemampuan *shooting* pemain sepakbola di SMA N 1 Lebong Utara. Berdasarkan pengamatan penulis dan dikuatkan dengan pernyataan pelatih bahwa banyaknya siswa yang gagal mencetak gol setelah melakukan *shooting* ke gawang lawan. Padahal latihan *shooting* sudah diterapkan. Kuat dugaan, hal ini disebabkan lemahnya *shooting* yang dilakukan dan tidak lentuknya pergerakan tubuh pemain dalam melakukan *shooting* tidak menghasilkan gol, sehingga mengakibatkan bola yang di *shooting* melayang di atas mistar gawang, melebar ke arah samping gawang dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Realisasi gerak pada *shooting* sangat didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Dengan demikian daya ledak otot tungkai dan kelentukan mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan *shooting*. Ini berarti daya ledak dan kelentukanlah yang merupakan komponen penentu dalam keberhasilan prestasi.

Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan sepakbola yang ada di SMA N 1 Lebong Utara, hal ini yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi *shooting* siswa SMA N 1 lebong utara antara lain adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *shooting*?
3. Apakah terdapat hubungan antara teknik dengan kemampuan *shooting*?
4. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan kemampuan *shooting*?
5. Apakah terdapat hubungan antara sarana dan prasarana dengan kemampuan *shooting*?
6. Apakah terdapat hubungan antara mental dengan kemampuan *shooting*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyaknya variabel yang mempengaruhi *shooting* dalam olahraga sepakbola,

keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti serta agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, maka penulis membatasi:

1. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara sebagai variabel bebas.
2. Kelentukan pinggang pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara sebagai variabel bebas.
3. Kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara sebagai variabel terikat.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah diatas maka dirumuskan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelentukan pinggang bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara

2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Lebong Utara

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan pembina olahraga sepak bola.
3. Sebagai bahan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya bagi wisudawan FIK UNP
4. Sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

3. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara, dengan perolehan $r_{hitung} 0,587 > r_{tabel} 0,396$.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara, dengan perolehan $r_{hitung} 0,410 > r_{tabel} 0,396$.
5. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara dengan perolehan $R_{hitung} 0,602 > R_{tabel} 0,347$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam menghasilkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola SMAN 1 Lebong Utara disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *shooting*.
2. Bagi pemain sepakbola SMAN 1 Lebong Utara dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). "Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola".. Padang: Universitas Negeri Padang. (*Penelitian*)
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arwandi, John. (1989). *Perbedaan Kemajuan antara Hasil Latihan Teknik Kura-Kura dengan Kaki Bagian dalam Terhadap Ketepatan Menendang*. Padang: IKIP.
- Aziz, Ishak. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Bafirman, dkk. (1999). *Pembinaan Kondisi Kisik*. Padang: FIK UNP.
- Barry, L. Johnson & Jack K. Nelson. (1986). *Practical Measurments for Evolution in Phsyscal Education*. New York: Macmillian Publishing Company.
- Basirun. (2006). "Kontribusi Eksplosive Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Dribbling Atlit Sepak Bola SSB Taruna Mandiri Padang," *Skripsi*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP.
- Eric, C. Batty. (1986). *Latihan Sepakbola Modern Baru "Serangan"*. Bandung: Pioneer Jaya.
- Frank, W. Dick. (1989). *Sport Training Principles*. London.