

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-  
KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SMP  
NEGERI 2 SUTERA KECAMATAN SUTERA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AHMAD TRIFANDI CANDRA  
NIM. 14086243**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

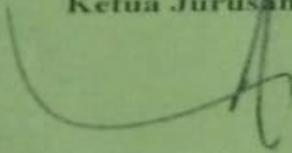
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Ahmad Trifandi Candra  
BP/NIM : 2014/14086243  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

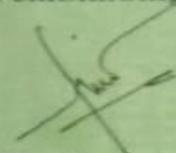
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan PO FIK UNP



Drs. Zarwan, M.Kes.  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 196111191986021001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

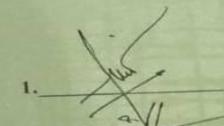
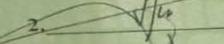
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Ahmad Trifandi Candra  
BP/NIM : 2014/14086243  
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd.  
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes.  
Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd.

1.   
2.   
3. 

## ABSTRAK

**Ahmad Trifandi Candra (2019) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot tungkai di tes dengan lompat jauh tanpa awalan, 2) Koordinasi mata-kaki di tes dengan menendang bola kedinding sasaran, 3) Kemampuan *shooting* di tes dengan menendang bola kegawang dengan pemberian petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan shooting pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”**. “Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Zalfendi, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin untuk penelitian
7. Guru Penjasorkes SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dalam penelitian.
8. Pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dan bekerja sama dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini, khususnya BP 014

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

**Padang, Februari 2019**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kemampuan <i>Shooting</i> .....	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	19
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	28
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran-saran .....	8
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan .....	30
2. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	32
3. Skala Nilai Untuk 5 Kategori.....	33
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Kaki .....	38
6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting</i> .....	39
7. Uji Normalitas Data Penelitian .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Cara Melakukan <i>Shooting</i> .....	10
2. Tembakan <i>Instep Drive</i> .....	11
3. Tembakan <i>Full Volly</i> .....	12
4. Tembakan <i>Half Volly</i> .....	13
5. Tembakan <i>Side Volly</i> .....	14
6. Tembakan <i>Swerving</i> .....	15
7. Kerangka Konseptual .....	24
8. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	29
9. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	31
10. Tes <i>Shooting</i> .....	33
11. Histogram Data Ledak Otot Tungkai .....	37
12. Histogram Koordinasi Mata-Kaki .....	38
13. Hostogram Kemampuan <i>Shooting</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
2. Data Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	53
3. Data Tes Shooting .....	54
4. Rekap Data Penelitian .....	55
5. Uji Normalitas dengan Program SPSS .....	56
6. Uji Hipotesis dengan Rumus Korelasi <i>Product Moment</i> .....	57
7. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i> .....	64
8. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t" .....	65
9. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i> .....	66
10. Tabel Harga Kritis Dalam Tes <i>Kolmogrov-Smirnov</i> .....	67
11. Dokumentasi Penelitian .....	68
12. Surat-Surat Penelitian .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar.

Pendidikan di sekolah, yakni melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan melalui tatap muka yang alokasinya telah ditentukan dalam susunan program dan diperdalam melalui tugas-tugas. Sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, di dalam atau diluar sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan sebagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat, menunjang pencapaian tujuan ekstrakurikuler, serta melengkapi usaha pembinaan manusia seutuhnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang berbakat dan berminat untuk

mengembangkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilalukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”

Berdasarkan kutipan di atas, maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Mengingat betapa besarnya manfaat kegiatan ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik pada siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal, untuk itulah diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ini dan dapat membinanya secara baik. Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya Sepakbola, Bulutangkis, Pencak Silat, Bolabasket, Bolavoli, Sepaktakraw, Atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan merupakan salah satu Sekolah yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga nantinya diharapkan mereka dapat mengembangkan bakat dan minta

serta dapat berprestasi. Latihan sepakbola ini dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu.

Di dalam pembinaan olahraga sepakbola di SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan juga sering melakukan pertandingan persahabatan dengan sekolah-sekolah lain, guna memberikan pengalaman-pengalaman dan mempunyai mental saat bertanding. Dalam pembinaan olahraga sepakbola di SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan diajarkan teknik-teknik dasar bermain sepakbola.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepakbola tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Menurut Muchtar (1992:54) “Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan dan direncanakan”.

Dari pendapat ini dapat dikemukakan bahwa fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola penting untuk dimiliki bagi seseorang pemain sepakbola, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga sepakbola, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) “Teknik dasar dalam permainan sepak bola ada dua yaitu teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola diantaranya yaitu menendang, menahan, mengontrol dan *mendribel* bola”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa *shooting* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Shooting* merupakan suatu usaha untuk

memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Menurut Zalfendi (2010:129) tujuan dari *shooting* adalah : “1) Memberi bola pada teman, 2) Memasukkan bola ke gawang lawan, 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran, 4) Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri memasukkan bola ke gawang lawan”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *shooting* tidak hanya memberikan bola pada teman, tetapi yang tak kalah pentingnya adalah memasukan bola kegawang lawan. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Dengan demikian untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik diduga banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain: daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, perkenaan bola pada kaki, keseimbangan, kelentukan, sikap badan. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* dengan baik.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan, pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan sewaktu melakukan *shooting* kegawang bola sering tidak tepat sasaran atau keluar dari gawang, adapun sekali-kali mengarah ke gawang tetapi *shootingnya* tidak keras dan kuat, sehingga dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Penulis berpraduga kurangnya kemampuan *shooting* yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan disebabkan oleh : 1) Daya ledak otot tungkai, 2) Koordinasi mata-kaki.

Dalam cabang olahraga sepakbola daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dalam teknik *shooting*. Hal ini disebabkan karena pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik tentunya dapat melakukan *shooting* yang keras dan kuat. Dalam sepakbola terutama pada saat melakukan *shooting*, koordinasi mata-kaki sangat berperan penting, karena tanpa adanya koordinasi mata-kaki yang yang tentu sulit untuk mengarahkan bola dengan akurat sewaktu melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

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

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Daya ledak otot tungkai

2. Koordinasi mata-kaki

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting* kegawang pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
3. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan *shooting*.
4. Pemain, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian..