

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 LENGAYANG PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh

**MITRI RAHMA NOLA
NIM. 06720**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH
TERHADAP KETAPATAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 LENGAYANG PESISIR SELATAN

Nama : MITRI RAHMA NOLA
NIM : 06720
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

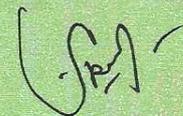
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



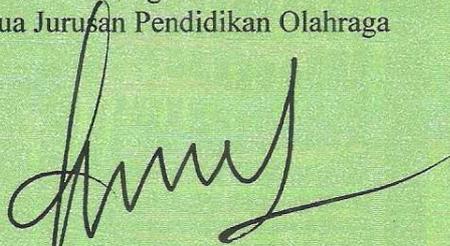
Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO
NIP. 195912021 987603 1001

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelentukan Tubuh
Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri
2 Lengayang Pesisir Selatan

Nama : MITRI RAHMA NOLA

NIM : 06720

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

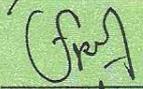
Tim Penguji

Tanda Tangan

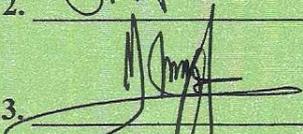
1. Ketua Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO

1. 

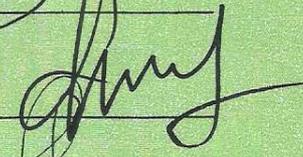
2. Sekretaris Dra. Erianti, M.Pd

2. 

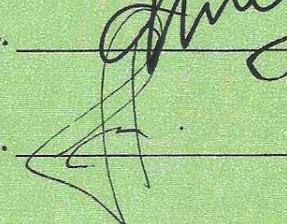
3. Anggota Drs. Yaslindo, MS

3. 

4. Anggota Drs. Yulifri, M.Pd

4. 

5. Anggota Atradinal, S.Pd. M.Pd

5. 

ABSTRAK

Mitri Rahma Nola, (06720): Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Lembang Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini yaitu Rendahnya Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Lembang Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lembang pesisir selatan.

Jenis penelitian ini adalah *Korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu tim sepakbola SMP Negeri 2 Lembang pesisir selatan, yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sample dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Variabel koordinasi mata-kaki menggunakan tes menendang bola ke dinding menggunakan kaki, kelentukan tubuh menggunakan tes *fleksionometer*, Ketepatan *Shooting* menggunakan tes *shooting* ke gawang. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan diajukan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel koordinasi mata-kaki berkontribusi sebesar 28,09%, variabel kelentukan tubuh berkontribusi sebesar 34,11%, sedangkan koordinasi mata kaki dan kelentukan tubuh secara bersama-sama berkontribusi sebesar 43,16% terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lembang pesisir selatan. Dengan demikian ketepatan *shooting* juga dipengaruhi oleh factor lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelentukan Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang Pesisir Selatan”.

Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam 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 terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syahrastani M. Kes. AIFO dan Dra. Erianti M. Pd, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Yaslindo, MS, Drs. Yulifri, M.Pd, dan Atradinal, Spd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, pengarahan, kritikan, dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak Sekolah SMP Negeri 2 Lengayang yang telah memberikan izin pada penulis untuk mengadakan penelitian.
6. Siswa SMP Negeri 2 Lengayang yang telah membantu dalam pengambilan data, demi kelangsungan pembuatan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada Keluarga khususnya orang tua Penulis yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil.
9. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, penulis Do'akan semoga semua petunjuk, arahan, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan setimpal serta bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin....Amin..Ya Robbal Alamin.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	Vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Koordinasi Mata-Kaki	9
3. Kelentukan Tubuh	15
4. <i>Shooting</i>	17
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis , Waktu dan Tempat Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Jenis dan Sumber Data	28
D. Defenisi Operasional	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
1. Koordinasi ata-Kaki.....	36
2. Kelentukan Tubuh.....	38
3. Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola.....	40
B. Uji Persyaratan Analisis	42
C. Uji Hipotesis	43
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Kelentukan Tubuh.....	32
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki	35
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Tubuh	37
4. Distribusi Frekuensi hasil Data Ketepatan <i>Shooting</i>	39
5. Rangkuman Uji Normalitas Data	41
6. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Kolerasi Antara Variabel X_1 Terhadap Y.....	42
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel X_2 Terhadap Y.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagian Perkenaan Kaki Pada Bola	21
2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam	23
3. Menendang dengan punggung kaki	24
4. . Menendang dengan kaki bagian luar	25
5. Kerangka Konseptual	26
6. Sasaran tes koordinasi mata-kaki	30
7. Pelaksanaan tes kelentukan	31
8. Diagram tes menembak bola kesarasan	32
9. Histogram Frekwensi Koordinasi Mata-Kaki	36
10. Histogram Kelentukan Tubuh	38
11. Histogram Ketepatan <i>Shooting</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	55
2. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata – Kaki	56
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Tubuh	57
4. Uji Normalitas Variabel Ketepatan <i>Shooting</i>	58
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	59
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	61
7. Korelasi Ganda	63
8. Tabel Luas Standar Normal	64
9. Tabel Uji Liliefors	65
10. Tabel Nilai r product Moment	66
11. Tabel Nilai Distribusi T	67
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	68
13. Surat izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan	69
14. Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan	70
15. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga di Indonesia merupakan tempat untuk menampung aspirasi generasi muda, yang dapat menimbulkan kreativitas tinggi. Hal ini apabila dibina dan diarahkan akan menjadi aktivitas yang bermanfaat dan berguna bagi dirinya sendiri dan dapat menunjang pembangunan bangsa. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11 dijelaskan bahwa: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran”

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa tujuan olahraga pendidikan dapat diwujudkan melalui pendidikan jasmani dan olahraga dengan proses yang teratur dan berkelanjutan. Disamping itu dalam pelaksanaannya perlu adanya pengawasan dan pengelolaan latihan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan.

Dalam pengembangan dan pembinaan cabang olahraga prestasi, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Permainan sepakbola merupakan permainan yang populer dan disenangi banyak orang, mulai dari kalangan anak-anak usia dini, remaja, dewasa bahkan orang tua tetapi dengan tujuan yang

berbeda-beda seperti untuk mengisi waktu senggang, sebagai rekreasi, meningkatkan kebugaran jasmani dan untuk mencapai prestasi.

Tim sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang merupakan salah satu Tim yang dibina dan dipimpin langsung oleh guru penjas mereka sendiri. Tim sepakbola ini awalnya tercipta melalui kegiatan *ekstrakurikuler* siswa, Tim sepakbola ini telah melaksanakan latihan rutin lebih kurang 2 tahun, latihan dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu yaitu pada hari rabu dan minggu sore jam 15.30 sampai jam 16.00 Wib tempat latihan di lapangan sepakbola yang berada di dekat SMP Negeri 2 Lengayang.

Tujuan pembinaan kegiatan sepakbola di SMP Negeri 2 Lengayang ini adalah untuk mencapai prestasi bagi siswa itu sendiri yang mempunyai bakat dan motivasi dalam latihan dan untuk mengharumkan nama sekolah mereka yaitu SMP Negeri 2 lengayang. Saat ini yang aktif ikut berlatih di Tim sepakbola SMP Negeri 2 lengayang ini berjumlah 25 orang siswa.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik dan berprestasi banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah persiapan kondisi fisik, mental, emosional, pelatih, sarana dan prasarana serta keseriusan dalam berlatih. Disamping itu tak kalah pentingnya adalah keterampilan dan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola seperti menggiring bola (*dribbling*), control bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*) dan lain-lain. Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2003) menyatakan bahwa :

“untuk mengajarkan permainan sepakbola bagi pemain pemula direncanakan suatu bentuk metodik pengajaran yang tepat agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan, bermacam-macam bentuk metodik pengajaran seperti metodik bentuk latihan teknik dasar seperti menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), control bola (*passing*) dan lain-lain”.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa untuk mencapai sasaran yang diinginkan dalam bermain sepakbola pemain harus mempelajari dan menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti *shooting*, *dribbling*, *passing* dan lain-lain. Dalam melakukan *shooting* dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki dan kaki bagian luar. Namun dalam penelitian ini yang dilihat yaitu menendang bola ke gawang (*shooting*) dengan kura-kura kaki.

Untuk melakukan tendangan dengan kura-kura kaki tersebut dapat dilakukan dengan cara: kaki tumpu ditempatkan disamping bola, kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan dan kaki tumpu sedikit dibengkokkan. Kemudian ayunan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang dan perkenaan kura-kura kaki bagian atas tepat di tengah bola dengan pergelangan kaki dikuatkan dan pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola.

Agar seorang pemain sepakbola dapat menendang bola ke gawang (*shooting*) dengan baik dan tepat pada sasaran seperti yang diinginkan, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah: koordinasi mata-kaki, dalam permainan sepakbola koordinasi mata-kaki sangat diperlukan karna tanpa adanya koordinasi antara mata dan kaki maka tendangan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan yang di inginkan, selain koordinasi mata-kaki, kelentukan tubuh pemain juga

menentukan dan mempengaruhi akurasi atau ketepatan tendangan kegawang (*shooting*) pemain karna tanpa adanya kelentukan tubuh pemain akan mudah mengalami cedera dan tidak dapat melakukan gerakan dengan luas. Selain koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi *shooting* pemain sepakbola seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi, ayunan kaki, letak kaki tumpu, kecondongan badan, dan perkenaan kaki pada bola. Begitu juga dengan pemain sepakbola dari SMP Negeri 2 Lengayang dalam menendang bola (*shooting*) ke gawang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan Tim sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang ini telah beberap kali mengikuti pertandingan sepakbola ditingkat SLTP kecamatan lengayang kabupaten pesisir selatan dan belum berprestasi hanya sampai babak semi final sudah mengalami kegagalan. Berdasarkan kenyataan maka penulis ingin melakukan suatu penelitian apakah kegagalan tersebut disebabkan oleh kemampuan *shooting* atau menendang bola kegawang yang dikaitkan dengan kemampuan fisik diantaranya adalah koordinasi mata-kaki dan kelentukan pemain. Penulis mengangkat / menulis penelitian “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, dapat dipahami banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kelentukan tubuh
3. Kekuatan otot tungkai
4. Letak kaki tumpu
5. Ayunan kaki
6. Kecondongan badan
7. Perkenaan kaki pada bola
8. Kecepatan reaksi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi dan luasnya lingkup penelitian yang akan dilakukan, sementara keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti serta agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka penulis membatasi penelitian ini dengan variabel :

1. Koordinasi mata-kaki (X_1)
2. Kelentukan Tubuh (X_2)
3. *Shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang (Y)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang.
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan tubuh terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang.
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SMP Negeri 2 lengayang Pesisir selatan
2. Kelentukan tubuh pemain sepakbola SMP Negeri 2 lengayang Pesisir selatan.
3. *Shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 lengayang Pesisir selatan.
4. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 lengayang Pesisir selatan
5. Hubungan kelentukan tubuh dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang Pesisir selatan

6. Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Lengayang Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Penulis sendiri, dengan adanya penelitian tentang sepakbola ini sebagai salah satu persyaratan yang bisa mengantarkan penulis untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa SMP Negeri 2 lengayang, sebagai masukan dan motivasi agar lebih meningkatkan kemampuan koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh dalam bermain dan berlatih lebih giat lagi untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.
3. Pelatih, sebagai Pembina olahraga sepakbola di SMP Negeri 2 Lengayang agar lebih meningkatkan latihan fisik pemain seperti meningkatkan latihan koordinasi mata-kaki dan kelentukan tubuh pemain.