

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT PERUT TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET SSB PUTRA  
WIJAYA PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :**  
**Agung Trissetiawan**  
**14087033**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## Persetujuan Pembimbing

### SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Kota Padang  
Nama : Agung Trissetiawan  
Nim/Bp : 14087033/2014  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusran : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

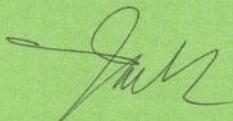
Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Agung Trissetiawan

Nim : 14087033/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul:

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap

Akurasi Shooting Atlet SSB Putra Wijaya Padang

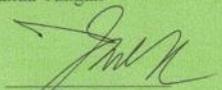
Padang, Agustus 2019

Tim Penguji:

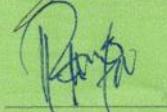
Nama

Tanda Tangan

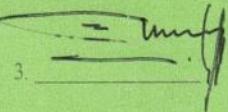
1. Ketua : Dr. Umar, MS.AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd

2. 

3. Anggota : Eko Purnomo, S. Or, M.Pd

3. 

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Atlet SSB Putra Wijaya Padang”, adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Agung Trissetiawan  
14087033/2014

## ABSTRAK

### **Agung Trissetiawan, 2019: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap *Shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Kota Padang**

Masalah dari penelitian ini adalah masih banyak atlet yang memiliki *shooting* kurang baik seperti tendangan yang jauh dari sasaran, arah bola yang melambung ke atas gawang dan juga arah bola yang melenceng ke samping gawang. SSB Putra Wijaya kota Padang merupakan suatu wadah untuk pembinaan usia muda, tetapi SSB Putra Wijaya ini masih sering sulit berprestasi di level Kabupaten/Kota, Provinsi, dan Nasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet SSB Putra Wijaya kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Wijaya kota Padang berjumlah 90 atlet. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, data atlet yang diambil adalah atlet yang berusia 14 tahun sampai 17 tahun dimana jumlah seluruh atlet tersebut berjumlah 33 atlet. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08 Maret 2019 yang bertempat di SSB Putra Wijaya kota Padang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shooting* bertarget. Teknik analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda *maen* (uji t) dengan taraf signifikan = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan hasil  $t_{hitung} 12,62 > t_{tabel} 1,6901$  didapat besaran kontribusi sebesar 83,76%. 2) Kekuatan otot perut berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan perolehan  $t_{hitung} 3,327 > t_{tabel} 1,6901$ , didapat besaran kontribusi sebesar 26,29% 3) Daya ledak otot tungkai secara bersamaan dengan kekuatan otot perut berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan perolehan  $F_{hitung} 51,52 > F_{tabel} 3,32$  didapat besaran kontribusi sebesar 77,36%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut berkontribusi terhadap akurasi *shooting* atlet SSB Putra Wijaya Padang.

**Kata Kunci :** *Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Akurasi Shooting.*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Atlet SSB Putra Wijaya Padang**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa perubahan peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta Ibu Siti Nurbaya dan Bapak Ali Amran, dan Saudaraku Hardiansyah dan Lutfi Afriand yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil kepada peneliti.
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, Ph.D yang telah mengizinkan peneliti melakukan studi di Universitas Negeri Padang.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Yenrizal, M.Pd yang telah memimpin Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Ketua dan Wakil Ketua jurusan Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak Dr. Umar, MS. AIFO dan Drs. Hermanzoni, M.Pd yang telah memimpin serta membina jurusan Kepelatihan.

5. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd sebagai Pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staf pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan serta ilmu yang peneliti peroleh selama diperkuliahan.
7. Bapak Uthan Al Hakim selaku pelatih di SSB Putra Wijaya kota Padang yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
8. Para atlet SSB Putra Wijaya yang telah bersedia menjadi objek dalam penelitian.
9. Seluruh staf administrasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi.
10. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya angkatan 14 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapan terimakasih.

Padang, Juni 2019

Agung Trissetiawan  
NIM. 14087033

## DAFTAR ISI

**Halaman**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i> .....	11
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
3. Hakikat Kekuatan Perut.....	22
B. Penelitian Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Penelitian .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Defenisi Operasional .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	29
E. Jenis dan Sumber Data .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	40
B. Pengujian Persyaratan .....	44
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan .....	48

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

A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>
----------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi atlet SSB Putra Wijaya Padang .....	29
Tabel 2. Standar Penilaian tes <i>Standing Board Jump</i> .....	33
Tabel 3. Standar Penilaian tes <i>Sit - Up</i> .....	34
Tabel 4. Standar Penilaian tes <i>Shooting</i> Bertarget .....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan Otot Perut.....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Akurasi Shooting .....	43
Tabel 8. Distribusi Normal.....	45
Tabel 9. Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	46
Tabel 10. Hasil Pengujian Hipotesis 2 .....	47
Tabel 11. Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 2. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
Gambar 3. Tes <i>Sit-Up</i> .....	34
Gambar 4. Bentuk Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Shooting</i> .....	36
Gambar 5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	41
Gambar 6. Histogram Kekuatan Otot Perut .....	42
Gambar 7. Histogram Akurasi <i>Shooting</i> .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Mentah <i>Standing Board Jump</i> .....	57
Lampiran 2. Data Mentah <i>Sit-Up</i> .....	58
Lampiran 3. Data Mentah Akurasi <i>Shooting</i> .....	59
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Mentah .....	60
Lampiran 5. Hasil Normalitas Data .....	62
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors .....	65
Lampiran 7. Hasil Uji Independensi .....	66
Lampiran 8. Hasil Analisis Korelasi .....	68
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Universitas .....	73
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Provinsi Sumatra Barat .....	74
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian di SSB Putra Wijaya Padang .....	75
Lampiran 12. Dokumentasi.....	76

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak kalangan masyarakat. Permainan ini sudah sangat berkembang dan digemari oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat pelosok-pelosok desa. Hal ini terbukti dengan banyak berdirinya sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh penjuru pelosok negeri dengan berbagai bentuk tujuan yang di harapkan.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh pemerintah dan masyarakat. Hal ini terbukti dengan diadakanya kejuaraan-kejuaraan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional secara berjanjang dan berkelanjutan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Di Indonesia, Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk persatuan sepakbola Indonesia terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan tiga strata liga yaitu liga 1, liga 2, dan liga 3. Disamping itu juga diselenggarakannya kejuaraan-kejuaran yang berfokus pada pembinaan usia muda, diantaranya piala Soeratin, piala Danone dan masih banyak lagi. Adapun tujuan utama dari penyelenggaraan liga maupun kejuaraan

ini adalah untuk meningkatkan prestasi dan kemajuan persepakbolaan Indonesia untuk lebih baik lagi, baik ditingkat nasional maupun internasional. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga sepakbola di tanah air, sudah sepatutnya dikembangkan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga sepakbola yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang pemain-pemain sepakbola yang berprestasi tinggi.

Di Provinsi Sumatera Barat, perkembangan olahraga sepakbola sudah mengalami kemajuan yang berarti. Ini ditandai dengan munculnya klub-klub sepakbola yang berkiprah di kompetisi liga Indonesia, baik liga 1, liga 2, maupun liga 3. Perkembangan persepakbola di Provinsi Sumatera Barat juga dapat dilihat dari banyak didirikanya sekolah sepakbola (SSB) dan pusat pelatihan sepakbola dengan tujuan untuk menampung minat dan bakat anak-anak mulai dari usia dini sampai usia dewasa, dengan harapan melalui hal ini mereka dapat berprestasi.

Kota Padang merupakan salah satu Kota di Provinsi Sumatera Barat yang saat ini juga sedang giat dalam membangun dan mengembangkan sentra olahraga sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan dibangunnya beberapa fasilitas sarana dan prasarana olahraga sepakbola di pusat pemerintahan, kecamatan maupun kelurahan yang sudah mulai mengedepankan kualitas sarana dan prasarana penunjang olahraga sepakbola yang baik. Selain itu, di Kota Padang

juga sudah mulai berdiri sekolah-sekolah sepakbola maupun klub-klub sepakbola dengan harapan dapat berprestasi tinggi.

Untuk membina dan mengembangkan olahraga menuju prestasi yang tinggi, tidak terlepas dari faktor-faktor yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi dalam olahraga. Seperti yang diungkapkan Syafruddin (2012:54) yang menyatakan “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan faktor mental (psikis)”. Keempat faktor prestasi dalam olahraga tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Bila salah satu dari keempat faktor tersebut belum dimiliki, maka sebaik apapun ketiga unsur yang lainnya, prestasi terbaik yang diinginkan dan menjadi tujuan tidak akan tercapai. Hal ini tentunya juga berlaku dalam cabang olahraga sepakbola.

Kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kondisi fisik dalam olahraga juga di artikan sebagai kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan atlet sesuai cabang olahraga dan perananya. Jonath Krempel dalam Irawadi (2014:1) mengartikan bahwa “Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi”.

Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik kekuatan sangat diperlukan ketika pemain melakukan tendangan, baik berupa tendangan umpan pendek keteman atau *passing* pendek untuk mengumpan jarak dekat, dan *long passing*

untuk mengumpam jarak jauh, juga saat melakukan tendangan kearah gawang (*shooting*). Kecepatan dalam olahraga sepakbola diperlukan ketika pemain berlari mengejar lawan atupun meninggalkan lawan saat pemain membawa bola (*dribbling*). Sedangkan daya tahan dibutuhkan oleh pemain sepakbola ketika harus bermain dalam waktu dua kali empat puluh lima menit dan waktu tambahan (*additional time*). Kelentukan juga akan sangat berperan penting dalam olahraga sepakbola, hal ini dikarenakan kelentukan merupakan penunjang dalam seseorang mempelajari keterampilan gerak, tentunya hal ini juga akan menunjang ketika seorang pemain sepakbola akan mempelajari gerak teknik yang ada dalam permainan sepakbola salah satunya gerak teknik *shooting* ke gawang. Tak kalah penting koordinasi juga sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola, tanpa memiliki koordinasi yang baik pemain sepakbola tidak dapat melakukan beberapa gerakan secara bersamaan, karena koordinasi merupakan keterpaduan dari beberapa gerakan yang dilakukan secara bersamaan. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang baik, indah, berirama, dan tidak kelihatan kaku.

Teknik dapat diartikan sebagai sebuah cara untuk melakukan sebuah tugas. Teknik dalam olahraga diartikan sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin. Dapat disimpulkan bahwa, teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga

secara efektif dan efisien. Raharjo (2017:94) mengungkapkan bahwa “Untuk dapat bermain sepak bola siswa harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola dengan baik”. Menurut Firmana (2017: 75-76) “Dalam olahraga sepakbola terdapat dua teknik dasar yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola”. Teknik tanpa bola terdiri dari teknik berlari, melompat, *tackling*, rempel (*body chart*), dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari teknik menendang, menahan dan mengontrol, menggiring (*dribbling*), dan *heading*. Semakin baik teknik bermain sepakbola seseorang maka semakin baik pula keterampilan bermain sepakbola yang dimiliki oleh seseorang tersebut, dan teknik yang digunakan secara efektif dan efisien dapat mengurangi tingkat kelelahan dan tingkat cidera seorang pemain sepakbola.

Taktik dapat diartikan sebagai akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menipu atau mengecoh lawan dalam suatu pertandingan atau kompetisi dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding. Untuk dapat melaksanakan taktik penyerangan dan taktik pertahanan dalam permainan sepakbola tentunya akan sangat diperlukan kondisi fisik yang prima, teknik individu yang mantap, dan kerjasama tim yang baik dari seluruh pemain. Kerjasama tim akan dapat dapat terlaksana apabila setiap pemain mempunyai sikap saling pengertian dan mempercayai satu sama lain.

Mental dalam olahraga adalah aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik dan taktik. Penerapan taktik juga membutuhkan kemampuan mental yang baik, karena

faktor mental sangat menentukan aksi taktik baik secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa mental mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam merealisasikan komponen fisik, teknik, dan taktik. Dapat disimpulkan bahwa mental sangat diperlukan dalam olahraga prestasi, karena tanpa adanya kemampuan mental yang baik atlet tidak dapat menampilkan kemampuan fisik, teknik, dan menjalankan taktik sesuai yang diinstruksikan oleh pelatih karena kurangnya rasa percaya diri, dan motivasi dalam diri sebagai akibat dari tidak memiliki kemampuan mental yang baik.

Kemampuan kondisi fisik merupakan hal pokok yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena tanpa memiliki kondisi fisik yang baik sangat tidak mungkin seorang pesepakbola dapat menguasai teknik dan menjalankan taktik dengan baik, dan akhirnya akan sulit untuk dapat berprestasi. Hal ini juga akan didukung dengan kemampuan mental, karena tanpa mental yang baik realisasi dari kemampuan fisik, teknik dan taktik akan sulit terealisasi dengan baik. Semua hal yang dijabarkan diatas adalah penting dan tidak dapat dipisahkan, karena hal ini sangat berhubungan dengan tujuan permainan sepakbola itu sendiri yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahan gawang sendiri dari kebobolan.

Tendangan ke gawang atau yang lebih di kenal dengan istilah *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasar dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* yang baik adalah *shooting* yang kuat, cepat dan akurat ke arah gawang. Untuk memperoleh hasil *shooting* yang baik selain didukung kemampuan teknik yang baik, juga sangat diperlukan

komponen kondisi fisik yaitu berupa daya ledak otot tungkai, kelentukan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi.

Selain itu faktor pelatih juga mempengaruhi keberhasilan akurasi *shooting* pemain sepakbola, karena pelatih harus memiliki kemampuan yang baik antara lain, penghayatan terhadap etika profesi, pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan, penguasaan strategi melatih, keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, dan mempengaruhi orang lain, memimpin dan penguasaan menyusun program latihan.

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang salah satu SSB yang ada dikota Padang yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya dan Kota Padang pada khususnya. SSB ini rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda berpotensi dari berbagai tingkat usia, diantaranya yaitu pemain usia 10-13 tahun dan usia 14-17 tahun. Berbagai prestasi telah ditorehkan oleh para pemain SSB Putra Wijaya Padang, yang diperoleh dari berbagai kejuaraan tiga tahun terakhir. Pada tahun 2012 mengikuti turnamen DANDIM di lapangan Imam Bonjol Padang dan meraih juara 1. Kemudian ditahun 2015 mengikuti turnamen persegit di lapangan Tiram Padang Pariaman dan berhasil meraih juara 2. Di tahun yang sama mengikuti turnamen Padang United di lapangan Padang United Padang dan berhasil meraih juara 1. Ditahun 2016 mengikuti Balai Baru Cup di lapangan Balai Baru Padang dan juara 2, juga mengikuti turnamen Menpora Cup di lapangan Brandon Padang dan mendapatkan Runner-up.

Namun prestasi yang telah didapat pada tahun 2012 – 2016 tidak berdampak baik dengan perkembangan sepakbola SSB Putra Wijaya Padang pada saat sekarang ini,. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Uthan Al Hakim selaku pelatih SSB Putra Wijaya Padang dan pengamatan penulis pada hari Rabu 09 Januari 2019 pada saat latihan, dan hari Minggu 13 Januari 2019 pada saat melakukan uji coba pertandingan, kemampuan shooting pemain SSB Putra Wijaya Padang masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terlihat dari shooting yang dilakukan para pemain tidak akurat atau tidak tepat sasaran ke gawang. Bola melenceng kearah samping kiri dan kanan gawang bahkan juga melenceng diatas mistar gawang. Di lihat dari data dan permasalahan yang ada, maka penulis tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan permasalahan akurasi *shooting*. Permasalahan tersebut antara lain adalah daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kondisi fisik, teknik, taktik, mental, kualitas pelatih, dan sarana maupun prasarana penunjang latihan.

Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain sepakbola merupakan salah satu faktor yang akan sangat berpengaruh dalam keterampilan teknik *shooting*. Jika kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki

seorang pemain sudah bagus hal ini akan menunjang dalam melakukan teknik *shooting* dengan baik, karena bola yang akan di *shooting* dapat meluncur kuat kearah gawang dan sulit untuk diantisipasi oleh penjaga gawang. Berbeda dengan pemain yang tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang tidak baik, bola akan meluncur pelan dan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang.

Kekuatan otot perut sangat diperlukan ketika pemain melakukan tendangan, baik berupa tendangan umpan pendek keteman atau *passing* pendek untuk mengumpan jarak dekat, dan *long passing* untuk mengumpan jarak jauh, juga saat melakukan tendangan kearah gawang (*shooting*).

Kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan satu kesatuan faktor penting dalam keberhasilan akurasi *shooting* pemain sepakbola. Tanpa adanya keempat faktor ini, keakurasan *shooting* dari pemain sepakbola akan sulit untuk terwujudkan dan tentunya prestasi yang dijadikan tujuan utama dalam olahraga sepakbola akan sulit untuk terwujudkan. Karena keempat faktor ini adalah kesatuan yang saling mendukung satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Kualitas pelatih juga mempengaruhi keberhasilan akurasi *shooting* pemain sepakbola, karena pelatih harus memiliki kemampuan yang baik antara lain, penghayatan terhadap etika profesi, pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan, penguasaan strategi melatih, keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain, pemimpin dan penguasaan menyusun program dalam latihan

Sarana dan prasara latihan tentu juga sudah menjadi hal wajib dalam keberhasilahan akurasi *shooting* pemain sepakbola. Tanpa adanya sarana maupun prasarana yang menunjang dan memadai tentunya semua program latihan dari pelatih akan sulit untuk terlaksana dengan baik. Dan pada akhirnya tujuan dari latihan untuk dapat berprestasi tidak dapat tercapai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* atlet SSB Putra Wijaya Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang?
2. Bagaimana kontribusi kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang?
3. Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal berikut.

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang.

2. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* Atlet SSB Putra Wijaya Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut.

1. Bagi peneliti, dijadikan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata (S1), Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan ilmiah diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bagi para pelatih, dapat dijadika sebagai bahan informasi dan pengetahuan untuk dapat mengembangkan ilmunya dalam melatih.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis statistik data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan  $t_{hitung} 12,62 > t_{tabel} 1,6901$ . Selanjutnya didapat besaran kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi shooting sebesar 83,76%.
2. Kekuatan otot perut berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan perolehan  $t_{hitung} 3,327 > t_{tabel} 1,6901$ . Selanjutnya didapat besaran kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan akurasi shooting sebesar 26,29%.
3. Daya ledak otot tungkai secara bersamaan dengan kekuatan otot perut berkontribusi terhadap kemampuan akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang, dengan  $F_{hitung} 51,57 > F_{tabel} 3,32$  dan didapat besaran kontribusi daya ledak otot tungkai secara bersamaan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan akurasi *shooting* terhadap sebesar 77,36 %.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang disampaikan, yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya lebih memperhatikan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dalam merencanakan program latihan karena

mempengaruhi hasil kemampuan akurasi *shooting* ke gawang atlet sepakbola.

2. Bagi pemain sepakbola agar lebih memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut untuk menunjang kemampuan akurasi *shooting*.
3. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini hanya terbatas pada kajian kontribusi daya ledak dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Putra Wijaya Padang oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lain, dengan jumlah sampel yang lebih banyak

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, S. M. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Ketepatan mendendang Bola Kearah Gawang (Shooting) pada Klub Sepakbola PS Batemba Pace Nganjuk. *Simki-Techsain*. Vol. 2 (2)
- Adityatama, Firman. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA*. Vol. 2 (2)
- Akhbar M. Taheri. 2017. Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*. Vol. 2 (1)
- Alqudri, Saifuddin, Abdurrahman. 2017. Hubungan Keseimbangan Dengan Shooting dalam Prmainan Sepakbola (Pada Siswa SMA Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. Vol. 2 (3)
- Anas, Mochammad. Ridwan. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai,Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut dengan Ktepatan Shooting ke Gawang dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar Tahun 2017. *Simki-Techsain*. Vol. 2 (7)
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Coerver, Wiel. 1985 . Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal. Jakarta: PT Gramedia.
- Fardi, Adnan. 2010. *Handout Statistik Dasar*. Padang. UNP Press.
- Firmana, Iif. 2017. Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting dalam permainan Sepakbola. *JUARA*. Vol. 2(2)
- Ginanjar, Ucu. 2018. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Matakaki Terhadap Longpass dalam Permainan Sepakbola di Ekstrakurikuler MTS Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. *Prossiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*. 2018. UMMI: 226-230.
- Nieman, David C. 1990. Fitness and Sports Medicine An Introduction. Bull Publishing Company.