

**PERBANDINGAN ANTARA KOMBINASI LATIHAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI YANG DIAWALI DENGAN *STRETCHING*  
STATIS DAN DINAMIS TERHADAP *SKILL SHOOTING***

*(Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang)*

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



Oleh:  
**AHMAD DORA**  
**NIM. 14087147**

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



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

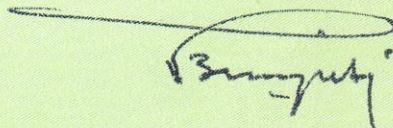
**Judul** : Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai yang Diawali dengan *Stretching* Statis dan *Stretching* Dinamis Terhadap *Skill Shooting* (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang)

**Nama** : Ahmad Dora  
**NIM** : 14087147/2014  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2019

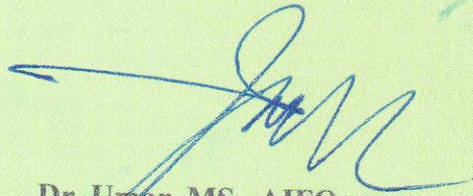
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO  
NIP. 195005211979031001

Ketua Jurusan Kepelatihan



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



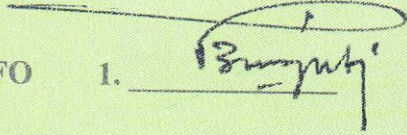
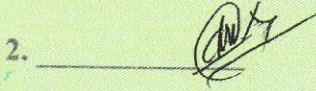

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ahmad Dora  
NIM : 14087147/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai yang  
Diawali dengan *Stretching* Statis dan *Stretching* Dinamis Terhadap *Skill*  
*Shooting* (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB)  
Balai Baru Padang)

Padang, Mei 2019

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	1. 
2. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali Dengan *Stretching* Statis Dan *Stretching* Dinamis Terhadap Akurasi Shooting (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang)”, adalah hasil 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Mei 2019  
Yang membuat pernyataan



Ahmad Dora  
Nim.14087147

## ABSTRAK

**Ahmad Dora (2019): Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai yang Diawali dengan *Stretching* Statis dan *Stretching* Dinamis Terhadap *Skill Shooting* (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang).**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi padapemain SSB Balai Baru Padang pada kenyataannya *skill shooting* mereka masih kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan antara latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis dan dinamis terhadap *skill shooting* pada pemain SSB Balai Baru Padang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu, yang dilakukan selama 16 kali pertemuan. Populasi penelitian ini seluruh pada pemain SSB Balai Baru Padang yang berjumlah 122 orang, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Instrument penelitian ini menggunakan tes *skill shooting*. Analisis dilakukan menggunakan *uji-t*.

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinsi latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis terhadap *skillshooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa  $t_{hitung} 4,98 > t_{tabel} 2,26$  pada  $\alpha=0,05$ . Kemudian terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali *stretching* dinamis terhadap *skill shooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa  $t_{hitung} 10,15 > t_{tabel} 2,26$  pada  $\alpha=0,05$ . Dan terdapat perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan daya ledak otot tungkai diawali *stretching* statis dan dinamis terhadap *skill shooting* pemain SSB Balai Baru Padang terbukti bahwa  $t_{hitung} 9.00. > t_{tabel} 2,26$  pada  $\alpha=0,05$ .

**Kata Kunci:** Latihan Daya Ledak Otot Tungkai, *Stretching* Statis, *Stretching* Dinamis dan *Skill Shooting*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul **“Perbandingan Antara Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali dengan *Stretching* Statis dan *Stretching* Dinamis Terhadap *Skill Shooting* (Studi Eksperimen Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang)”**.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Ayahanda Syawaludin dan ibunda Salmiana yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO, selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
3. Dr. Alex AldhaYudi, S.Pd, M.Pd dan Vega Soniawan,S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Zalfendi, M.kes, AIFO sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ( UNP )
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis mengucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	11
1. Hakekat Sepakbola .....	11
2. <i>Skill shooting</i> .....	13
a. pengertian <i>shooting</i> .....	13
b. faktor yang mempengaruhi <i>shooting</i> .....	15
c. Macam-macam teknik <i>shooting</i> .....	16
d. Pengertian <i>skill shooting</i> .....	18
e. <i>Shooting instep drive</i> .....	19
3. Daya ledak otot tungkai .....	21
a. Faktot- faktor yang mempengaruhi daya ledak.....	23
b. Kegunaan daya ledak otot tungkai .....	26
c. Bentuk latihan daya ledak otot tungkai .....	27
4. <i>Stretching</i> /peregangan.....	28



a. Peregangan dinamis.....	29
b. Peregangan statis.....	31
5. Latihan.....	32
6. Prinsip latihan.....	33
B. Penelitian Yang Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual .....	40
D. Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Populasi dan sampel .....	45
C. Jenis dan sumber data.....	47
D. Defenisi Oprasional.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Instrumen Penelitian.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	52
B. Uji Normalitas dan UJi Homogenitas .....	57
C. Uji Hipotesis.....	58
D. Pembahasan.....	61
E. Keterbatasan Penelitian .....	63
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi .....	46
Tabel 2. Pengawas Dan Tenaga Pembantu .....	50
Tabel 3. Dstribusi Frekuensi Tes Awal <i>Skill shooting (Stretching Statis)</i> ..	52
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Awal Tes <i>Skill shooting (Stretching Dinamis)</i> .....	54
Tabel 5. Dstribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Skill shooting (Stretching Statis)</i> .	55
Tabel 6. Distribusi frekuensi Data Akhir Tes <i>Skill shooting (Stretching Dinamis)</i> .....	56
Tabel 7. Uji normalitas data dengan uji lilliefors .....	58
Tabel 8. Uji Homogenitas .....	58
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	59
Tabel 10. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 .....	60
Tabel 11. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 .....	60



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>Shooting Instep Drive</i> .....	17
Gambar 2. <i>Standing Long Jump</i> .....	27
Gambar 3. Kerangka Konseptual.....	43
Gambar 4. Bentuk Tes <i>Skill shooting</i> .....	51
Gambar 5. Histogram Frekuensi Data Awal Tes <i>Skill Shooting (Stretching Statis)</i> .....	53
Gambar 6. Histogram Data Awal Tes <i>Skill Shooting (Stretching Dinamis)</i> ....	54
Gambar 7. Histogram Frekuensi Data Akhir Tes <i>Skill Shooting (Stretching Statis)</i> .....	56
Gambar 8. Histogram Frekuensi Data Akhir Tes <i>Skill Shooting (Stretching Dinamis)</i> .....	57
Gambar 9. <i>Pre Test Skill Shooting</i> .....	102
Gambar 10. <i>Seartching Statis</i> .....	102
Gambar 11. <i>Seartching Dinamis</i> .....	103
Gambar 12. Latihan <i>Double Leg Bound</i> .....	103
Gambar 13. Latihan <i>vertical jump</i> .....	104
Gambar 14. Latihan <i>Standing Long Jump</i> .....	104
Gambar 15. <i>Post Test Skill shooting</i> Kelompok Latihan Daya Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching Statis</i> .....	105
Gambar 16. <i>Post Test Skill shooting</i> Kelompok Latihan Daya Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching Dinamis</i> .....	105
Gambar 17. Instrumen Tes <i>Skill Shooting</i> .....	106
Gambar 18. Alat Penelitian.....	107
Gambar 19. Foto Bersama .....	107

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan .....	69
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Seluruh Sampel .....	85
Lampiran 3. Data <i>Pre Test</i> Setelah di Ranging.....	86
Lampiran 4. Data Mentah <i>Pre Test Skill Shooting</i> Kelompok A dan Data Mentah <i>Pre Test Skill Shooting</i> Kelompok B.....	87
Lampiran 5. Data Mentah <i>Post Test Skill Shooting</i> Kelompok A dan Data Mentah <i>Post Test Skill Shooting</i> Kelompok B .....	88
Lampiran 6. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Skill Shooting</i> Kelompok A Setelah di Matching dan Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Skill Shooting</i> Kelompok B Setelah di Matching .....	89
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Awal <i>Skill shooting</i> Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Statis .....	90
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Awal <i>Skill shooting</i> Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Dinamis .....	91
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Akhir <i>Skill shooting</i> Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Statis .....	92
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Akhir <i>Skill shooting</i> Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Dinamis .....	93
Lampiran 11. Homogenitas <i>Skill Shooting</i> Pada Data Awal Dan Akhir Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Statis .....	94
Lampiran 12. Homogenitas <i>Skill Shooting</i> Pada Data Awal Dan Akhir Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Dinamis.....	95
Lampiran 13. Homogenitas <i>Skill Shooting</i> Pada Data Akhir Latihan Daya Ledak Otot Tungkai diawali dengan <i>Stretching</i> Dinamis Dan <i>Stretching</i> Dinamis .....	96
Lampiran 14. Analisis Pengujian Hipotesis 1 .....	97



Lampiran 15. Analisis Pengujian Hipotesis 2 .....	98
Lampiran 16. Analisis Pengujian Hipotesis 3 .....	99
Lampiran 17. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	100
Lampiran 18. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	101
Lampiran 19. Dokumentasi .....	102

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional.

Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan



pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan masyarakat. Perkembangan sepakbola pada saat sekarang dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat.

Di Indonesia saat ini, sudah mengalami perbaikan walaupun masih jauh tertinggal dengan negara asia tenggara lainya seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan sepakbola Indonesia yaitu adanya pembinaan dan pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih ataupun dibina dalam suatu klub atau kepelatihan seperti Sekolah Sepakbola (SSB). Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan olahraga sepakbola sudah mulai berkembang. Hal ini terlihat dari banyaknya pelatihan dan pembinaan terhadap pelatih dan pemain yang dilakukan oleh pemerintah daerah yang bekerja sama dengan pemerintah pusat dengan mendatangkan instruktur-instruktur guna memberikan ilmu kepelatihan secara berkala.

Perkembangan olahraga sepakbola di Sumatera Barat juga terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan pemerintah daerah setiap tahunnya. Di kota Padang sendiri dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, telah banyak didirikan klub sekolah sepakbola (SSB), seperti SSB Muspan, SSB Semen Padang, SSB Balai Baru, SSB Putra Wijaya, SSB Rajawali dan masih banyak

klub-klub lainnya. Hal ini dilakukan untuk memberikan pembinaan terhadap pemain guna melahirkan pemain-pemain yang memiliki kemampuan dalam bermain sepakbola.

Dari sekian banyak bentuk teknik dalam permainan sepakbola, *shooting* adalah salah satu bentuk teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Dengan mempelajari latihan teknik *shooting* yang benar maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola itu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

*Shooting* adalah suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola. *shooting* merupakan suatu usaha menendang untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki, baik bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Salah satu pemain terbaik dunia saat ini adalah Pernauto Torres. Torres pemain sepakbola yang berasal dari Spain yang sudah meraih seluruh tropi bergengsi di Benua Eropa seperti liga cempions, liga lokal, bahkan juara Euro 2008 serta juara piala dunia 2010 sekaligus menjadi pencetak gol terbanyak di kompetisi empat tahunan tersebut.

Pernauto torres tidak hanya berfungsi sebagai penyerang murni tetapi kadang dia bisa bermain di sayap kanan dan kiri. Torres memainkan peranan menyerang yang sangat kuat, juga memiliki reaksi yang sangat baik, keseimbangan dan kelincahan.

Pernauto Torres dikenal karena kecepatan, keterampilan, kontrol dan

kemampuan *dribbling*nya, serta bakat dalam mengalahkan pemain dalam situasi berhadapan satu-satu. Dia mampu menyelesaikan dengan baik, baik dalam daerah untuk mencetak gol maupun dari jarak jauh. Ia juga merupakan spesialis tendangan bebas yang akurat. Uniknya, tinggi badannya, kekuatan, kemampuan dan teknik melompat telah memberinya keunggulan lebih dalam memenangkan duel udara, dengan mayoritas dia sering ditargetkan menjadi penyundul bola.

Pelatih bercita-cita mampu mencetak pemain seperti Fernando Torres. Untuk menjadi seorang pelatih tersebut perlu pengalaman melatih yang dapat dia mulai dari tingkat klub atau SSB yang ada. Pembinaan olahraga sepakbola merupakan salah satu tujuan program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di Indonesia seperti halnya pembinaan sepakbola melalui klub dan sekolah sepakbola yang ada di Kota Padang.

Sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang adalah salah satu klub yang ada di kota Padang. Prestasi pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang terdapat beberapa tingkatan umur mulai dari usia dini sampai usia 17 tahun. Prestasi pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang terjadi penurunan. Hal ini terbukti dari peringkat yang bisa diperoleh pemain u 15 tahun dalam ajang Perihatin Super League (PSL) pada tahun 2018 jauh menurun dibandingkan dengan tahun – tahun sebelumnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 20 juni 2018 di lapangan Balai Baru Padang dalam sesi latihan serta wawancara dengan pelatih para pemain sering melakukan *shooting* kegawang

lawan untuk menghasilkan gol, namun pada kenyataannya *skill shooting* mereka masih lemah dan kebanyakan bola yang di tendang melebar dari gawang lawan (tidak tepat sasaran), dengan kata lain bola sering jatuh di sisi gawang dan sering melewati mistar gawang. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan penulis pada pertandingan SSB Balai Baru melawan SSB Muspan dalam turnamen Prihatin Super League (PSL), pemain melakukan *shooting* ke gawang sebanyak lebih kurang 25 kali melakukan percobaan *shooting* ke gawang dan lebih kurang 10 kali berhasil melakukan *shooting* yang tepat sasaran pada setiap pertandingannya.

Untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola yang optimal sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya baik yang berasal dari dalam diri pemain (internal) atau yang berasal dari luar diri pemain itu sendiri (eksternal).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri pemain seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, keluarga atau lingkungan, makanan atau gizi yang dapat mengembangkan potensi atlet untuk meraih prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan masalah yang dihadapi Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini akan ada perbaikan dan dapat meningkatkan kemampuan pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang. Dilihat dari kemampuan/ kondisi fisik pemain Balai Baru Padang masih kurang baik. Hal ini terlihat dari stamina pemain ketika mengikuti sebuah pertandingan, masih banyak pemain yang belum bisa bermain penuh dalam satu pertandingan, dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi pemain dalam pertandingan dan melemahnya *skill shooting* para pemaian. Hal tersebut menjelaskan bahwa para pemain sekolah sepakbola Balai Baru Padang masih belum memiliki kondisi fisik yang baik dalam permainan sepakbola.

Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktek berdasarkan kondisi manusia secara utuh. Kemampuan teknik dasar pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang masih kurang baik. Hal ini terlihat saat pemain menjalani sebuah pertandingan para pemain sering melakukan *shooting* kegawangn untuk menciptakan gol, namun pada kenyataannya skill shooting mereka masih lemah sehingga bola yang ditendang melebar dari gawang (tidak tepat sasaran) dengan kata lain bola yang ditendang sering jatuh di samping gawang, membentur mistar gawang dan bisa di hadang oleh penjaga gawang. Hal ini terbukti bahwa pemain sekolah sepakbola Balai Baru Padang masih belum menguasai teknik dalam permainan sepakbola.

Taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana cara menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai untuk menyerang lawan secara

sportif untuk mencari kemenangan. Dengan kata lain teknik merupakan cara terbaik didalam lapangan melalui pola pikir yang di aplikasikan secara baik dan efesien yang di pandu seseorang didalam lapangan den gan tujuan untuk meraih hasil maksimal dalam sebuah pertandingan sepakbola. Hal ini terlihat masih belum terjalin baik oleh para pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang sehingga masih jarang memperoleh hasil maksimal dalam sebuah pertandingan.

Mental/ psikis merupakan pola psikologis atau prilaku yang pada umumnya berkaitan dengan stres atau kelainan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Artinya pemain akan dipengaruhi aspek fisikologis mereka yang dapat mempengaruhi penampilan mereka dalam pertandingan.

Sedangkan dilihat dari factor eksternal dalam proses meningkatkan kualitas pemain diharapkan pelatih yang berkualitas demi mencapai tujuan maksimal dari permainan sepakbola. Artinya pelatih mampu mendidik dan mengarahkan pemain untuk mengaplikasikan hasil pemikiran yang dimiliki.

Sarana dan prasarana merupakan kebutuhan pokok para pemain yang dapat menunjang semangat pemain dalam berlatih dan bertanding. Artinya semakin baik sarana dan prasarana yang disediakan maka prestasi sepakbola akan lebih maksimal.

Keluarga/ lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan seorang pemain atau pemain karna dengan dukungan yang diberikan keluarga seorang pemain akan lebih semangat dalam melakukan

latihan dan pertandingan. Di sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang dukungan masih kurang baik, terbukti dari beberapa sesi latihan dan pertandingan masih banyak pemain yang tidak didampingi keluarga dan tidak adanya dukungan langsung saat melakukan pertandingan.

Makanan atau status gizi merupakan substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Artinya setiap pemain membutuhkan asupan gizi dan pola makan yang baik sehingga bisa memiliki tubuh yang sehat untuk melakukan aktivitas olahraga sepakbola.

Selain faktor kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental pemain kondisi fisik juga merupakan bagian terpenting untuk mencapai hasil maksimal dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik adalah unsur yang dibutuhkan dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik maupun strategi dalam permainan sepakbola. Contohnya gabungan latihan daya ledak otot tungkai dan peregangan statis dan dinamis. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap akurasi tendangan ke arah gawang. Sedangkan peregangan statis dan dinamis juga berpengaruh terhadap kinerja otot tungkai. Artinya dengan adanya kekuatan otot tungkai dan peregangan statis dan dinamis yang baik maka skill shooting pemain pun di duga akan lebih baik sehingga akan lebih memudahkan pemain untuk melakukan *shooting* hasilnya bola masuk ke gawang tanpa bisa dihalang penjaga gawang dan tepat sasaran. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan peregangan statis berpengaruh untuk menunjang skill shooting pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.

### C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu, biaya, dan faktor lain yang dapat menunjang skill shooting maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Yang Diawali dengan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap *Skill shooting* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan peregangan statis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan peregangan dinamis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan peregangan statis dengan kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan dinamis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan peregangan statis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kombinasi latihan daya ledak



otot tungkai yang diawali dengan peregangan dinamis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan peregangan statis dan kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali peregangan dinamis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.

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

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
  - b. Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah yang mengenai *skill shooting*.
2. Secara praktis
  - a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang *skill shooting* sepakbola.
  - b. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan evaluasi untuk meningkatkan *skill shooting* pemain.
  - c. Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *skill shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam permainan sepakbola.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan *stretching* statis berpengaruh terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.
2. Kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan *stretching* dinamis berpengaruh terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan *stretching* statis dengan kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan *stretching* dinamis terhadap *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi latihan daya ledak otot tungkai yang diawali dengan *stretching* dinamis memberikan hasil yang lebih baik daripada latihan *stretching* statis dalam peningkatan *skill shooting* pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang.

### **B. Saran**

Dari beberapa kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pemain sepakbola dalam melakukan latihan, khususnya pada sesi latihan peningkatan *skill shooting* dalam permainan sepakbola, diharapkan memakai metode Latihan daya ledak otot tungkai

diawali dengan *stretching* statis dan *stretching* dinamis. Hal ini dikarenakan telah dibuktikan dengan perlakuan dalam penelitian ini dan hasilnya adalah kedua metode latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *skill shooting* dalam permainan sepakbola.

2. Diharapkan kepada para pemain yang dijadikan sampel, agar melakukan latihan dengan lebih serius lagi untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih maksimal dalam meningkatkan *skill shooting* dalam permainan sepakbola.
3. Untuk lebih sempurnanya hasil dari latihan yang akan didapatkan, sebaiknya aspek-aspek lain yang bersifat menunjang terhadap hasil latihan lebih di perhatikan lagi. Seperti gizi, waktu istirahat, dan lain sebagainya.
4. Dalam pengembangan metode latihan daya ledak otot tungkai diawali dengan *stretching* statis dan *stretching* dinamis, dapat dilakukan latihan secara rutin dan berkelanjutan. Sehingga kualitas latihan pun akan meningkat dan hasil dari latihan pun juga akan meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang*: FIK UNP.
- Baffy, Eric C. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioneer Jaya.
- Castello (1984) *Using weight training and plyometrics to increase explosive power for football*. Journal of Strength and Conditioning.
- Coever, Wiel .1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- FIFA. 2010/2011. *Laws Of The Game (Peraturan Permainan)*. Jakarta: PSSI.
- Gifford, Clive. 2007. *Sepakbola: Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Ikip Padang.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Michael. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: Ikip Padang.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya.
- Muhajir. (2016). <http://www.bolawin.net/pengertian-shooting-dalam-sepak-bola-menurut-para-ahli/>
- Newton, Robert U and kraemer. (1994) *Developing Explosive Muscular Power*. Journal of Strength and Conditioning.
- Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sajoto. (2013). <http://pakguruolahraga.blogspot.com/2014/06/hakikat-daya-ledak-power-otot.html>
- Sajoto. (1988). *Perbedaan Pengaruh Latihan Streatching Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.