

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA
SSB VICTORY KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

FAISAL

2005/ 65972

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

Salam Persembahan

Bismilahirrahmanirrahim

Ya Allah

Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti perkataanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan pengetahuan.

(At Thaha : 25, 28, 119)

Allah memberi ilmu yang berguna kepada siapa yang di kehendakinya, siapa yang mendapat hikmah itu sesungguhnya ia mendapat kebaikan yang banyak dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat.

(Q.S)\ AL-Baqarah : 269)

Tersirat dalam diri sebuah cita cita untuk menggapai sebuah impian yang membuatku terus berjuang dalam hidup ini demi menggapai itu Walau lelah ku jalani ...Dalam kelelahan tertanam dalam diriku segenggam kekuatan yang membuatku harus terus berjuang untuk mengejar cita-cita ku. Semua kerisauan dalam hari-hariku yang telah terlewati...Susah dan senang, pahit dan manis, sedih dan gembira telah ku lewati dalam menggapai cita-cita Banyak kenangan yang telah tercipta dalam perjalanan ini yang tersimpan dalam hati untuk cerita masa lalu canda dan tawa selalu menghiasi perjalanan ini yang menutupi semua keresahan.

Syukur ku ucapkan padamu Ya Allah...Atas kehendakmu Ya Allah,
Ku dapat meraih gelar Sarjana.

Buat Ortu ku tercinta.....

Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, kupersembahkan karya ini buat Ayahanda Akmal dan Ibunda tercinta Rukiah "Kuucapkan terima kasih banyak buat Ayahanda dan Ibunda yang telah mendidik dan membimbing ku sampai keperguruan tinggi. Dan tidak lupa kuucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada almarhum Mak tuo ku tercinta yang telah memberikan banyak masukan dan arahan kepadaku untuk mendapatkan gelar Sarjana. Insya ALLAH suatu saat kelak ku akan balas semua kebaikanmu, jgn lupa Doakan terus anak mu ini sampai ke jenjang yang lebih tinggi lagi....Amiin".

Buat keluarga ku Tercinta....

Kakak dan adikku Nuraini, Fauziah, dan tidak lupa kepada Ayah dan Ibu di Parkit 9, Bg ai dan Kakak Yola yang telah banyak membantu aku selama aku kuliah di UNP, serta teman-temanku Septya effery, Syariful Hidayat (Mandan), Fataul Zikra, Yayan, Pak Nop dan juniorku senasib seperjuangan Firdaus, Ade, Frangky Lemos, Yulio Unchu, Revha dan terakhir buat kekasihku tercinta Indri Rukmana (Bunda) Kuucapkan terima kasih banyak atas segala motivasi dan dorongannya baik moril maupun materil selama aku kuliah di UNP ini dan juga Doanya. Semoga keluarga kita selalu di lindungi ALLAH, Amiiiiiin.

Agustus 2011

By, Faisal

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Akurasi Shooting Pada Pemain Sepak bola SSB Victory Kota Payakumbuh

OLEH : FAISAL / 2011

Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga adalah dengan pelaksanaan pembinaan melalui klub sepakbola, yaitu pengembangan SSB Victory. Observasi awal di klub ini mengindikasikan bahwa masih tidak akuratnya *shooting* yang dilakukan oleh pemain. Dalam permainan sepak bola ada beberapa faktor kondisi fisik yang berkontribusi terhadap *shooting* diantaranya adalah daya ledak dan kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak dan kelentukan terhadap *shooting*

Jenis penelitian dalam penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pada SSB Victory yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Data penelitian didapatkan dengan tes daya ledak dengan menggunakan standing broad jump, kelentukan dengan menggunakan flexiometer dan *shooting* dengan tes sepak sasaran. Kemudian dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian ini diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi $t_{hitung} > t_{tabel}$ (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X_1 dengan Y : variabel X_2 dengan Y diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ (Signifikan). Dari hasil penelitian ini membuktikan: 1) terdapat kontribusi sebesar 49.7 % yang signifikan antara variabel daya ledak dengan variabel *shooting* ($5,26 > 1,701$), 2) terdapat kontribusi sebesar 48.3% yang signifikan antara variabel kelentukan dengan variabel *shooting* ($5,11 > 1,701$), 3) terdapat kontribusi sebesar 57.9% signifikan antara daya ledak dan kelentukan terhadap *shooting* ($22,74 > 3.35$).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB VICTORY KOTA PAYAKUMBUH”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menuntut ilmu di UNP.
2. Bapak Dekan beserta Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan belajar kepada penulis di FIK UNP.
3. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini

5. Bapak Drs. Afrizal S, M. Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
6. Bapak dosen penguji antara lain: Drs. Witarsyah, Drs. Maidarman, M.Pd dan Roma Irawan, S.Pd, M.Pd.
7. Teman-teman FIK UNP senasib dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya. Amin

Padang, Agustus 2011

Faisal

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Sepak bola	9
2. Hakikat <i>Shooting</i>	11
3. Daya ledak Otot Tungkai	17
4. Hakikat Kelentukan.....	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Definisi Operasional	29

E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Prosedur Penelitian	31
G. Instrumen Penelitian	32
H. Teknik Pengumpul Data	32
I. Teknik Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	38
1. Daya Ledak Otot Tungkai	38
2. Kelentukan	39
3. Akurasi Shooting	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain SSB Victory	29
2. Tenaga Pengawas dan Pembantu	31
3. Alat-alat yang Diperlukan	32
4. Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Tungkai (X_1).....	38
5. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2).....	39
6. Distribusi Frekuensi Akurasi Shooting (Y)	41
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan Instep Drive	14
2. Tendangan Banana Kick	15
3. Otot Tungkai Atas	21
4. Otot Tungkai Bawah	22
5. Kerangka Konseptual	27
6. Tes Standing Broad Jump	32
7. Tes Flexiometer.....	33
8. Tes Shooting	35
9. Diagram Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	39
10. Diagram Histogram Kelentukan	40
11. Diagram Histogram Shooting	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Atlet	55
2. Normalitas Daya ledak.....	56
3. Normalitas Kelentukan	57
4. Normalitas Akurasi Shooting.....	58
5. Penghitungan Korelasi Sederhana	59
6. Penghitungan Korelasi Ganda.....	62
7. Uji Signifikansi Korelasi Ganda	63
8. Perhitungan Koefisien Determinasi	64
9. Menguji Koefisien Korelasi	65
10. Kelas Interval	66
11. Surat Izin Penelitian	67
12. Tera Flexiometer	68
13. Surat Telah Melakukan Penelitian	69
14. Dokumentasi	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak di gemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepak bola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepakbola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepakbola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepak bola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sehubungan dengan itu olahraga sepak bola di Indonesia melalui induk organisasi PSSI telah banyak melakukan pembinaan-pembinaan dan mengadakan berbagai kompetisi dan turnamen. Di antaranya (1)Liga Super Indonesia (LSI); (2) COPA Indonesia; (3) Divisi Utama; (4) Divisi I; (5) Divisi II; (6) Divisi III; (7) Liga Pendidikan Indonesia (LPI).

Dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para pemainnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan *continue* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi, Sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepak bola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepak bola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka

prestasi terbaik tidak akan tercapai. Berdasarkan uraian di atas dapat di lihat teknik dasar sepakbola yaitu:

- 1) Gerakan teknik tanpa bola : lari, melompat, *tackling*
- 2) Gerakan teknik dengan bola : *shooting*, *passing*, dan *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing* dan *heading*.

Terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah *shooting*. Untuk memperoleh *shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan dan daya ledak otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang Akurat. Kelentukan sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *shooting* dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan daya ledak otot tungkai sangat menentukan Akurasi *shooting* seorang pemain sepak bola, dimana *Power* berperan saat melakukan tendangan ke gawang, Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepak bola untuk memperoleh Akurasi *shooting* yang maksimal.

Akurasi *shooting* seseorang di katakan maksimal apa bila tendangan nya akurat atau sulit di jangkau oleh penjaga gawang lawan dan mempunyai kekuatan dan kecepatan di dalam melakukan *shooting* sehingga bola yang di tendang akan menyusup dengan cepat tepat dan terarah sehingga penjaga gawang tidak bisa lagi mengambilnya dan menghasilkan gol.

Dalam perkembangan Sepak bola di Payakumbuh khususnya di SSB Victory sangat pesat. Hal ini, terbukti dari banyaknya klub-klub diantaranya

PS Putra Buana, PS Gunung Tunggal, PS Mandala, PS Koto baru dan PS 3 Selo. Selain itu juga diwarnai dengan bertambahnya sekolah sepak bola lainnya seperti SSB Cipendawa, SSB Global, SSB Mahat.

SSB Victory adalah sebuah sekolah sepak bola yang berada di kota Payakumbuh yang berdiri pada Tanggal 01 Juni 2000 yang bermarkas di Ranah Permai Kubu Gadang. SSB Victory rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur mulai dari pemula satu yaitu 8-10 tahun, pemula dua 11-13 tahun, pemula tiga 14-16 tahun dengan jadwal latihan tiga kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri. Mereka memiliki karakter bermain sepak bola dan kemampuan teknik dasar yang berbeda satu sama lainnya.

SSB Victory Payakumbuh pernah mengikuti dua kejuaraan sepak bola pada tahun 2005 dan 2006. Dimana pada kejuaraan kompetisi antar SSB Kota Payakumbuh pada tahun 2005 kelompok usia 13 tahun memiliki prestasi sebagai juara II. Sedangkan kelompok usia 16 tahun hanya mampu menembus babak semifinal. Dan pada kejuaraan piala GUBERNUR Kota Padang tahun 2006 kelompok usia 13 dan 16 tahun sama-sama menembus babak semifinal saja.

Menurut pengamatan peneliti, prestasi SSB Victory bisa lebih baik dari ini apabila anak-anak SSB Victory memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan lebih baik dari pada saat mereka mengikuti kejuaraan. Pada kejuaraan SSB Kota Payakumbuh tahun 2008 dan kejuaraan piala

GUBERNUR Kota Padang, seharusnya SSB Victory dapat menjuarai kejuaraan tersebut karena pada saat pertandingan final anak-anak SSB Victory lebih dominan dalam pertandingan sehingga banyak tercipta peluang-peluang untuk mencetak gol. Akan tetapi akurasi *shooting* anak-anak SSB Victory masih lambat dan masih jauh dari sasaran dan hasil tendangan tidak berbobot sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan anak-anak SSB Victory. Padahal sebelum mengikuti kejuaraan tersebut anak-anak SSB Victory telah mengikuti latihan yang terprogram akan tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Belum maksimalnya hasil *shooting* ke gawang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya daya ledak otot, kurangnya kelentukan, kurangnya kekuatan otot tungkai, teknik dan tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola sehingga mengakibatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory, masih belum maksimal.

Belum maksimalnya akurasi *shooting* ke gawang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: 1. Daya ledak otot tungkai karena sangat menentukan akurasi shooting seorang pemain dimana power sangat berperan untuk melakukan tendangan ke gawang, 2. Kelentukan karena sangat berperan dalam pengambilan awalan pada saat melakukan shooting.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory. Faktor itu adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang dimungkinkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul penelitian: “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Victory Kota Payakumbuh “

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory?
2. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SSB Victory ?
3. Apakah kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory ?
4. Apakah perkenaan kaki dengan bola memberikan kontribusi terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Victory ?
5. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat memepengaruhi keberhasilan *shooting* seorang pemain sepak bola dan mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka penulis membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah, dan terkontrol maka penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian sebagai berikut: daya ledak otot tungkai dan kelentukan sebagai variabel bebas dan akurasi *shooting* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory?
2. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory

2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SSB Victory

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan bagi Mahasiswa.
3. Sebagai pedoman pembina dan pelatih olahraga khususnya Sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Sepak bola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat di gemari dan di senangi banyak orang. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi permainan sepak bola.

Berdasarkan PSSI (2009 : 1-4) Sepak bola di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang di batasi garis selebar 12 centimeter serta di lengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit.

Dalam sepak bola diperlukan kemampuan kondisi fisik sehingga dapat menunjang kemampuan teknik dasar yang baik dalam permainan sepakbola, menurut Darwis (1999 : 48) teknik dasar adalah semua kegiatan

yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar sepakbola seperti :

- a) Gerakan teknik tanpa bola : lari, melompat, *tackling*
- b) Gerakan teknik dengan bola : *passing*, *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing*, *heading* dan *shooting*

Witarsa, (1986 : 16) menyatakan Di dalam teknik sepak bola tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepak bola tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka. Mukhtar (1989:46) menyatakan menendang adalah menggerakkan bola tersebut dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian tertentu dari kaki.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri. Menurut Sneyers (1987 : 10):

Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain , maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari suatu tekanan dari lawan dan melakukan *shooting* kegawang lawan.

Teknik dalam permainan sepak bola yaitu: 1. *Shooting* (menendang), 2. *Dribbling* (menggiring), 3. *Heading* (menyundul), 4. *Control* (menahan), 5. *Passing* (operan). Djezed (1985) Mengemukakan bahwa Ide atau tujuan dalam bermain sepakbola adalah “berusaha untuk memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serangan lawan”.

Salah satu ide atau tujuan dalam permainan sepak bola adalah berusaha memasukan bola ke gawang lawan, untuk memasukan bola ke gawang lawan teknik dalam permainan sepak bola salah satunya adalah *shooting*.

2. *Shooting*

Istilah shooting atau lebih di kenal dengan tendangan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan. Seperti yang sudah di bahas sebelumnya dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seseorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol berbagai posisi dilapangan. Seorang pemain yang sangat muda melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain makin meningkat dia harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang sebagai aturan umum saya memberi tahu pemain untuk melakukan *shooting* sebelum mereka mencapai di daerah penalti jika mereka benar-benar dalam posisi terbuka.

Agar berhasil menendang bola seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan mengiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima passing dan menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan

seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi penembak jitu dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang. Tingkatan atau sesi latihan formal hendaknya memasukan latihan dan kegiatan yang memberikan peluang banyak peluang kepada para pemain untuk melakukan *shooting*. Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda. (Danny Mielke 1994)

”Ide dalam permainan sepak bola adalah berusaha untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin” (Djezed, 1985). ”Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol” (Luxbacher, 2001). Untuk mencetak gol pada gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan, akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

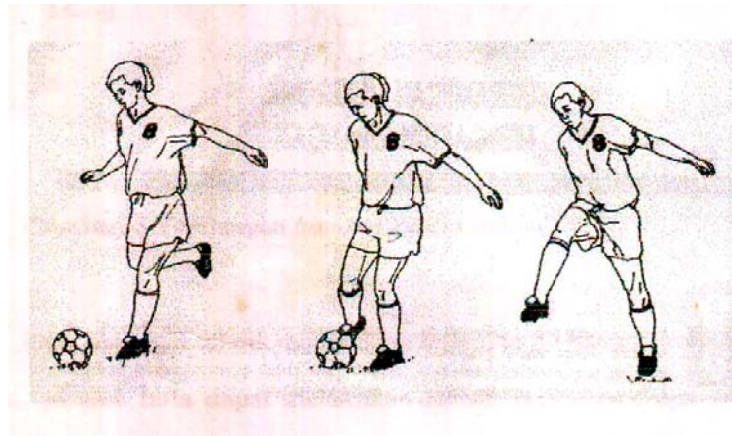
Adanya tendangan kegawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta adalah merupakan modal utama untuk meraih kemenangan, Cooper (1985) mengemukakan bahwa "pada hakekatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan lahir apabila ada tendangan ke gawang". Di samping itu, mencetak gol merupakan bagian yang terpenting dalam permainan sepak bola, dengan lahirnya gol maka semangat untuk bermain akan bertambah. *Shooting* bisa dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria pada perkenaan kaki dengan bola yaitu kaki bagian dalam dan punggung kaki serta bola yang ditendang adalah pusat bola. Sasaran pada gawang bagi penendang adalah antara penjaga gawang dengan tiang gawang dan sudut pada gawang.

Witarsa, (1986) menyatakan "teknik sepak bola yang penting di kuasai oleh pemain sepak bola adalah diantaranya menendang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundal bola dan gerak tipu". Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol. Konsentrasi bagi seorang pemain juga diperlukan dalam menciptakan gol.

Dalam pelaksanaan *shooting* ada beberapa bentuk keterampilan *shooting* (Luxbacher, 2001), yaitu tembakan *Instep Drive*, *Full Volley*, *Side Volley*, dan *Banana Kick*. Pada penelitian ini, peneliti akan membahas tentang *shooting instep drive*, dan *banana kick*.

a. *Instep Drive*

Instep drive digunakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Pada dasarnya tembakan *instep drive* adalah menendang bola yang sedang diam atau sedang menggelinding di tanah. *Instep drive* itu bola yang di *shooting* sedang menyentuh tanah. Seperti pada gambar di bawah ini:



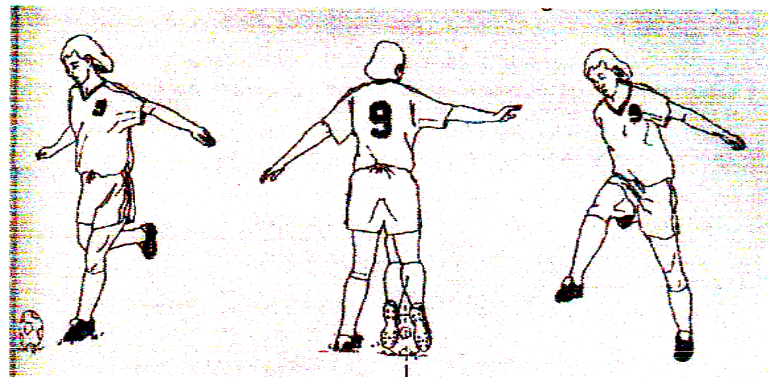
Gambar 1. Tendangan *Instep Drive* (Luxbacher, 2001)

Keterangan Gambar:

- 1) Fase Awal
 - a) Kaki tumpu di tempatkan di samping bola
 - b) Ujung kaki tumpu di arahkan kearah bola
 - c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang
 - d) Kaki tendang di putar, kaki bagian dalam di arahkan kearah jalan bola lutut sedikit di bengkokkan.
- 2) Fase Utama
 - a) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah
 - b) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah dari bola (tepat di tengah bola)
- 3) Fase Akhir
 - a) Gerakan lanjutan (*Follow through*)

b. *Banana Kick*

Terkadang jalan yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. *Shooting* menikung sulit untuk di tangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Pemain dapat menikungkan *shooting* dengan memberikan putaran pada bola. Pada *shooting banana kick* ini bola yang di *shooting* dalam keadaan diam ataupun sedang menggelinding, bola di *shooting* pada saat bola menyentuh tanah seperti pada gambar:



Gambar 2. Tendangan *Banana Kick* (Luxbacher, 2001)

Keterangan gambar:

- 1) Fase Awal
 - a) Mengarahkan ujung kaki tumpu ke arah tendang yang diinginkan
 - b) Posisi kaki tendang pada saat menyentuh bola
- 2) Fase Utama
 - a) Putaran tubuh/pinggang pada saat mengayun kaki tendang
 - b) Tubuh bagian atas di jatuhkan ke belakang pada saat menendang
- 3) Fase Akhir
 - a) Gerakan lanjutan (*Follow Through*)

Dari berbagai teknik menendang bola dan perkenaan kaki dengan bola di atas, pemain sepak bola dapat melakukan *shooting* apa saja yang dikuasainya. Akan tetapi yang terpenting dari berbagai teknik di atas adalah bagaimana keakuratan bola yang di *shooting* oleh para pemain.

a. Tujuan *Shooting* Ke Gawang

Dalam permainan sepak bola teknik *Shooting* yang benar sangat di butuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding ataupun melayang di udara. *Shooting* ke gawang lawan dalam permainan sepak bola bertujuan untuk menciptakan gol. Remmy Muchtar, (1992) mengemukakan bahwa ”teknik *Shooting* digunakan dalam usaha untuk menjaringkan bola ke gawang lawan atau untuk menciptakan gol”.

b. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi akurasi *Shooting*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan di dalam melakukan *Shooting* ke gawang diantaranya:

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang paling dominan terhadap pencapaian akurasi *Shooting* yang akurat diantaranya daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Dengan kondisi fisik yang baik maka pemain diharapkan dapat melakukan tendangan ke gawang dengan tepat, kuat, cepat dan terarah sehingga dapat menciptakan gol sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

2) Teknik

Teknik *Shooting* dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Zulfar Djezed, (1985) yaitu “untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *Follow Through*”.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Shooting* sangat mempengaruhi Keakuratan sebuah tendangan pemain sepak bola.

3. Daya ledak Otot Tungkai

a. Daya ledak

Daya ledak otot tungkai merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Fredrich (1986) Daya ledak adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Costil (1979) Daya ledak adalah kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya. Verducci (1980) Daya ledak adalah daya ledak berkontraksi dari otot dalam melakukan aktifitas. Jansen (1984). Daya ledak adalah kemampuan tubuh mempergunakan daya ledak otot untuk menerima

beban. Pete (1984) Daya ledak adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Fox (1988) Daya ledak otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan didalam suatu usaha/upaya maksimal.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Di samping itu daya ledak otot tungkai adalah dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung,

Menurut Sajoto (1995:58). "Daya ledak otot tungkai adalah salah satu komponen kondisi fisik tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja". Lebih lanjut menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996:42) " daya ledak otot tungkai manusia bergantung dari beberapa faktor sebagai berikut ; penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, kordinasi otot indera, kordinasi otot inter, motivasi, usia dan jenis kelamin".

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai tergantung dari banyak faktor utama kondisi

fisik yang dimiliki seseorang, daya ledak otot tungkai akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk meningkatkan suatu tenaga yang melebihi tenaga biasa.

Menurut Burchard dalam Syafruddin (1996:45) "daya ledak otot tungkai adalah kualitas yang memberikan tegangan untuk membangun suatu kontraksi otot yang maksimal". Syafruddin (1996:6) mendefinisikan "daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan yang datang baik dari dalam maupun dari dalam".

Sebagaimana menurut Corbin dalam Arsil (2000 : 71), "daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh".

Suharno (1993 : 28) menyatakan "daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot atau untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh".

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai

Menurut Markworh dalam Syafruddin (1996) *Power* tergantung dari:

- 1) Kekuatan otot
- 2) Kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lamban dan cepat)
- 3) Besarnya beban yang digerakan
- 4) Koordinasi otot *Inter* dan *Intra*
- 5) Panjang otot pada waktu otot berkontraksi, dan
- 6) Sudut sendi

Daya ledak otot tungkai seperti yang telah dijelaskan diatas, dalam kaitanya dengan unjuk kerja keterampilan motorik mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Daya ledak otot tungkai yang mempunyai pengaruh tertentu dalam unjuk kerja motorik seseorang, karena dengan kemampuan seseorang mengarahkan daya ledak otot tungkai dapat ditentukan kualitas unjuk kerja motoriknya, sedangkan keseimbangan, kelincahan koordinasi adalah kemampuan motorik yang berpengaruh terhadap kualitas gerak.

c. Otot tungkai

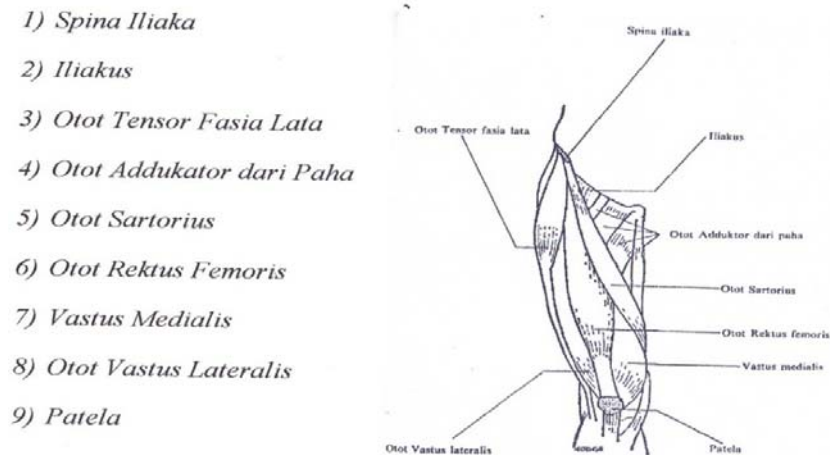
Umumnya otot merupakan bangun tersendiri yang berjalan menyeberangi satu atau beberapa sendi, dan bila mengerut menyebabkan gerakan pada sendi tersebut (O'rahilly, 1997). Tiap syaraf otot diselubungi oleh jaringan ikat halus yang disebut *Endomesium*. Kumpulan serabut otot membentuk berkas yang masing-masing di selaputi jaringan ikat yang disebut *Perimesium*.

Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bawah dan otot tungkai atas, seperti dijelaskan berikut ini:

1) Otot Tungkai Bagian Atas

Tungkai bagian atas berpangkal dari sendi panggul dan berujung pada sendi lutut. Tungkai atas terdiri dari beberapa bagian kelompok otot anatomi yaitu otot tungkai bagian atas dilihat dari depan dan otot tungkai bagian atas dilihat dari belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah dari tonjolan pada paha sampai tumit bagian luar. Ini dapat dilihat otot-otot tungkai bagian atas dengan namanya, yakni:



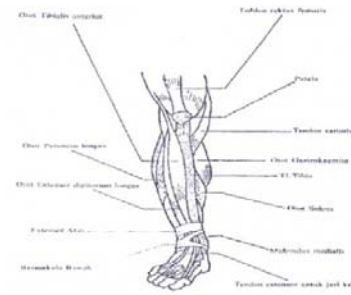
Gambar 1: Otot Tungkai Bagian Atas
Sumber: Pearce. C (1990)

2) Otot tungkai bagian bawah

Tungkai bagian bawah berpangkal dari sendi lutut dan berujung pada persendian pergelangan kaki. Tungkai bagian bawah terdiri dari beberapa susunan kelompok yaitu susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari depan dan susunan otot tungkai bagian bawah dilihat dari bagian belakang.

Otot tungkai secara anatomi adalah tonjolan pada paha sampai tumit sebelah luar. Otot tungkai bagian bawah terdiri atas otot-otot seperti gambar dibawah ini:

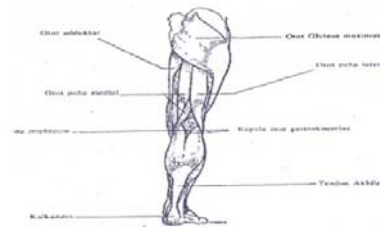
- 1) *Tendon Rektus Femoris*
- 2) *Otot Tibialis Anterior*
- 3) *Tendon Sartorius*
- 4) *Otot Gastroknemius*
- 5) *Otot Extensor Digitorum Longus*
- 6) *Otot Soleus*
- 7) *Otot Peroneus Longus*
- 8) *Maleolus Medialis*



Gambar 4. Otot Tungkai Bagian Bawah
 Sumber: Pearce, C (1990)

Dan untuk otot tungkai bagian belakang terdiri atas otot-otot sebagai berikut, yakni :

- 1) *Otot Gluteus Maximus*
- 2) *Otot Adduktor*
- 3) *Otot Paha Lateral*
- 4) *Otot Paha Medial*
- 5) *Kepala Otot Gastroknemius*



Gambar 5. Otot Tungkai Bagian Belakang
 Sumber: Pearce, C (1990)

Gambar 2. Otot Tungkai Bagian Bawah dan Otot Tungkai Bagian Belakang

Berpedoman pada pendapat-pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan daya ledak dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain sepak bola SSB Victory Kota Payakumbuh untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh yang utuh untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pelaksanaan *shooting*.

d. Daya ledak otot tungkai

Menurut beberapa ahli kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak dan

mendorang. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kontraksi otot yang sangat cepat, dimana kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama dari daya ledak.

Berdasarkan penjelasan dan pendapat para ahli terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam mengatasi beban dengan kontraksi yang tinggi dan dalam waktu yang singkat. "Dalam permainan sepak bola kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat dan akurat menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor penting" (Luxbacher, 2001). Jadi pada dasarnya pemain sepak bola itu harus dapat melakukan tendangan ke gawang lawan dengan kaki manapun.

Untuk menghasilkan daya ledak yang baik tentunya diperlukan latihan fisik. Komponen kondisi fisik yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan dimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa unsur utama daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai.

4. Hakikat *Kelentukan*

a. Kelentukan

Kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas di sebut dengan kelentukan atau sering disebut mobilitas dan merupakan komponen latihan yang sangat penting. Ini merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, sehingga dapat meningkatkan ketermudahan seseorang melakukan gerakan dengan cepat. Keberhasilan dalam melakukan gerakan tergantung dari gerakan itu sendiri Ozolin dalam Syahara, (2004). Menurut Bakhtiar (2008 : 56), Kelentukan atau (*flexibility*) biasanya di katakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*range of movement*).

Pengembangan kelentukan yang tidak cukup atau tidak ada cadangan kelentukan, akan menjurus kepada berbagai macam keterbatasan, dan menurut Pechti dalam Syahara (2004) akan membuat:

- a. Pembelajaran atau penyempurnaan berbagai macam gerakan akan di rusak.
- b. Atlet cenderung memperoleh cedera.
- c. Pengembangan kekuatan, kecepatan dan koordinasi di pengaruhi secara negatif.
- d. Kualitas kinerja gerak di batasi(apabila seorang individu memiliki kelentukan, keterampilan dapat dilakukan dengan cepat, energik, mudah dan ekspresif).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Masrun (1994 : 31-35) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain adalah:

- 1) Usia dan jenis kelamin
- 2) Tingkat aktivitas tubuh
- 3) Kondisi dan waktu
- 4) Struktur jaringan lunak
- 5) Temperatur tubuh dan organ
- 6) Kelelahan dan emosional.

c. Faktor-faktor yang membatasi kelentukan

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain:

- 1) Koordinasi otot sinergis dan antagonis.
- 2) Bentuk persendian.
- 3) Temperatur otot.
- 4) Kemampuan otot dan ligament.
- 5) Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan.
- 6) Usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat dan potensi yang dimiliki seorang atlet tersebut.

Jadi semakin bagus kelentukan seorang pemain bola, maka akan semakin mudah dalam melakukan berbagai gerakan terutama gerakan untuk *shooting*. Dengan berbagai gerakan yang bertujuan untuk melakukan *shooting* akan memudahkan pemain dalam melakukan *shooting* kegawang dengan penempatan bola yang akurat. Untuk mencetak gol pada gawang harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Coover, 1985).

Dengan pendapat di atas maka setiap pemain harus mampu melakukan *shooting* dalam setiap kesempatan. Semakin tinggi kemampuan teknik pemain dalam melakukan *shooting* ke gawang, maka semakin besar juga peluang yang di miliki dapat menghasilkan gol.

Dalam bermain sepak bola kesempatan untuk melakukan *shooting* dibatasi oleh ruang dan waktu yang sempit karena dalam penjagaan pemain lawan. Pada saat ruang tembak sempit dan pada saat pemain dalam kondisi tubuh di ganggu oleh lawan, pemain juga harus tetap dapat melakukan *shooting*. Dengan tingkat kelentukan yang bagus tentu masih dapat melakukan gerakan *shooting* sesuai yang di harapkan.

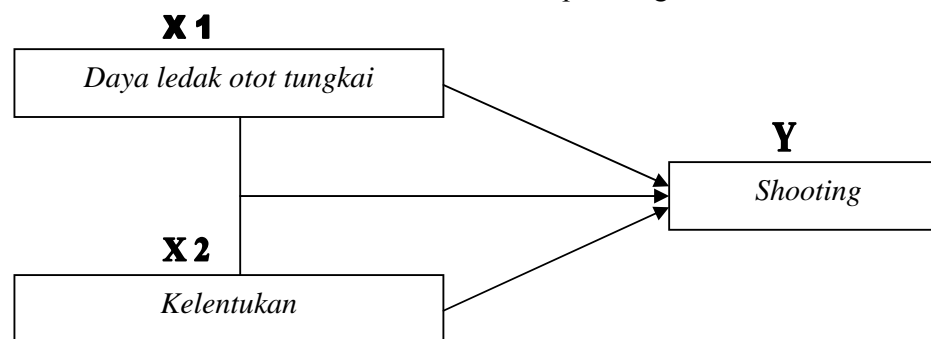
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepak bola *shooting* sangat penting sekali karena ide dalam suatu permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk meraih suatu kemenangan.

Maka dari itu kelentukan merupakan suatu komponen terpenting dalam pelaksanaan untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan karena seseorang bisa melakukan *shooting* dengan baik itu akan dipengaruhi dari kelentukan seseorang tersebut dalam menggerakan tubuhnya sehingga akan menghasilkan gerakan yang maksimal dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *shooting*. Begitu juga halnya dengan daya ledak otot tungkai apa bila dalam pelaksanaan melakukan *shooting* kurang kuat maka tendangan yang

akan di hasilkan akan lemah dan kecepatan akan berkurang, sehingga *shooting* yang akan dilakukan akan kurang maksimal.

Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan seberapa besarkah kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap pemain sepak bola SSB Victory. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut diatas ada baik nya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan di bawah ini.



Gambar 5. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain sepakbola SSB Victory
2. Terdapat kontribusi Kelentukan terhadap akurasi *shooting* pada pemain sepak bola SSB Victory
3. Terdapat kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain sepak bola SSB Victory.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola Victory pada $\alpha = 0,05$ berdasarkan perhitungan koefisien determinasi 49.7 %.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola Victory pada $\alpha = 0,05$ berdasarkan perhitungan koefisien determinasi 48.3%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola Victory pada $\alpha = 0,05$ berdasarkan perhitungan koefisien determinasi 55.6%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Akurasi *Shooting*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Akurasi *Shooting*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk

memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan.

3. Para pemain sepak bola agar memperhatikan faktor Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan.
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Akurasi *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian)*. Padang : Uneversitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arwandi, Jhon. 1989. *Perbedaan Kemajuan antara Hasil Latihan Teknik Kura-kura dengan Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan Menendang*. Padang. IKIP.
- Coever. 1985. *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta. PT Gramedia
- Darwis. Ratinus, 1999. *Sepak Bola Universitas Negeri Padang*.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuiilah Tingkat ksgaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesagaran Jasmani dan Rekreasi
- Djezet, Zulfar. 1998. *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- FIFA. (2008). *Laws Of The Game FIFA*. Jakarta : PSSI
- Hadi, Sutrisno 1996. *Metodologi Reseach I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Mukhtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarata : DEpartemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Satojo, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud: Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Tenaga Kependidikan
- Suharno. 1990. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syafrudin. (1999). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Tim Pengajar Sepak bola 2003. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.