

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
PEMAIN SEPAKBOLA SERAMBI MEKAH  
PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :**  
**YOZI AKBAR KURNIAWAN**  
**NIM.1303358 / 2013**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Yozi Akbar Kurniawan

NIM : 1303358/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

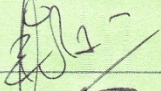

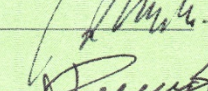

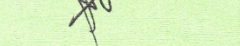
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting*  
Pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang**

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M. Pd
3. Anggota : Drs. Hermanzoni M. Pd
4. Anggota : Padli, S. Si, M. Pd
5. Anggota : Heru Syarli L, S. Pd, M. Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA SERAMBI MEKAH  
PADANG PANJANG

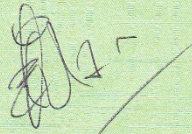
Nama : Yozi Akbar Kurniawan  
NIM/BP : 1303358 / 2013  
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

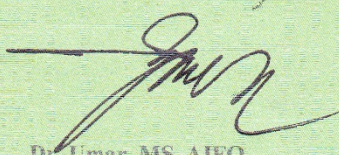


Prof. Dr. Eri Barlian, MS  
NIP. 19610724 198703 1 003



Drs. Afrizal S, M. Pd  
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, dengan bantuan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan 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 Panjang, Agustus 2017



Yozi Akbar Kurniawan

NIM: 13033582013

## ABSTRAK

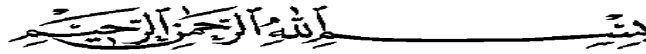
**Yozi Akbar Kurniawan: “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang. Hal tersebut terlihat pada saat pemain melakukan *shooting*, bola hasil tendangan masih kurang keras dan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, bola hasil tendangan yang melebar jauh dari gawang, posisi badan yang salah, bola hasil tendangan jauh dari sasaran baik melebar disamping gawang maupun melambung di atas gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.

Jenis penelitian ini bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan *Standing Board Jump Test*, untuk kemampuan *shooting* diukur dengan tes tepat sasaran.

Dari hasil penelitian ini adalah kontribusi daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang sebesar 57%.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur *alhamdulillah* peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang”.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyelesaiannya, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa untuk yang tercinta yakni kedua orangtua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayah (Zulkifli ), Ibu (Murlianti), saudara laki-laki (Zulfi Murdhani dan Fadhil Ahmad Fajri), saudara perempuan (Tiara Lisa Nova, Mutiara Zulfiyanti dan Siti Huriyah Berlian Novki) yang selalu memberikan kasih sayang, semangat serta do'a dan juga keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada peneliti untuk melanjutkan studi di fakultas ini.
3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof.Dr. Eri Barlian, MS selaku pembimbing I, dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Padli S, Si M.Pd dan Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Kontributor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak atau Ibu Staff pengajar di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
8. Bapak Edison Bahroein selaku pelatih Serambi Mekah serta Bapak Dolly Damora selaku sekretaris klub Serambi Mekah Padang Panjang yang telah memberikan izin dan mendukung untuk kelancaran penelitian ini.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

Akhirnya peneliti berharap tulisan ini dapat bermanfaat, dan semoga amal kebaikan yang kita perbuat mendapat balasan yang setimpal dan berlipat ganda, Amin.

Padang, Agustus 2017

**Yozi Akbar Kurniawan**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<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> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori .....	8
1. Hakekat Sepakbola .....	8
2. Pengertian <i>Shooting</i> .....	10
3. Hakekat Daya Ledak .....	14
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	22
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	24
E. Teknik Analisa Data .....	28



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	31
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
2. Kemampuan <i>Shooting</i> .....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	37

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

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Klasifikasi penilaian <i>standing brout jump test</i> .....	27
2. Kelas Interval Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
3. Kelas Interval Kemampuan <i>Shooting</i> .....	33
4. Uji Normalitas .....	35
5. Uji Hipotesis Kedua (X1 Terhadap Y).....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola .....	13
2. Gambaran kerangka konseptual kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan <i>shooting</i> pemain sepakbola Serambi Mekah Kota Padang Panjang .....	20
3. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>shooting</i> .....	25
4. <i>Standing brout jump test</i> .....	26
5. Histogram daya ledak otot tungkai .....	32
6. Histogram kemampuan <i>shooting</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
2. Data Mentah Kemampuan Shooting (Y) .....	44
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai melalui Uji Lilliefors (X) .....	45
4. Uji Normalitas Data Shooting melalui Uji Lilliefors (Y) .....	46
5. Analisis Korelasi Sederhana Dan Ganda .....	47
6. Koefisien Korelasi Sederhana Dan Ganda.....	48
7. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana Dan Ganda .....	49
8. Dokumentasi Penelitian .....	50

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan dan merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia. Untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia ini perlu dikerahkan segala daya dan tenaga yang ada pada diri seseorang, termasuk kegiatan psikis atau berpikir dengan segala penunjangnya. Pihak penunjang prestasi tersebut meliputi induk organisasi cabang olahraga itu sendiri, pelatih, atlet, wasit dan prasarana serta manajemen olahraga yang bersangkutan.

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April tahun 1930. Perkembangan sepakbola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005: 18-19) bahwa :

"Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan."

Begitu juga yang terjadi pada cabang olahraga sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua

lapisan masyarakat di dunia khususnya di Indonesia. Sistem pembinaan terhadap cabang olahraga ini belum tepat, diantara penyebabnya yakni kualitas organisasi yang kurang tepat dalam mengelola persepakbolaan di Indonesia. Dengan kualitas organisasi yang rendah, maka akan menghasilkan kualitas pelatih yang rendah juga, kemudian hal itu berdampak pada kualitas pemain yang rendah.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari dua buah tim, dan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk di dalamnya seorang penjaga gawang. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk meraih kemenangan.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang memuaskan, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Irawadi (2011:12) menyatakan bahwa:

Unsur kondisi fisik dasar menjadi daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik gabungan diantaranya daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan dan koordinasi.

Dalam kegiatan olahraga mempunyai beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, diantaranya dalam faktor internal seperti "Kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan dalam faktor eksternalnya meliputi pelatih, pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan

prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya” (Syafuruddin, 2011:81). Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para pemainnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang pemain tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Menurut Gifford (2007:12) “Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*) dan teknik melempar (*throw-in*)”. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan *continue* hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik terutama unsur kondisi fisik yang terlihat pada daya ledak

otot tungkai, apabila seorang pemain memiliki daya ledak yang bagus dapat mempengaruhi kemampuannya menjadi lebih baik.

Sedangkan kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam bermain, karena taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok, contohnya seorang pemain harus percaya diri dan siap mental disaat melakukan bola untuk membobol gawang lawan.

Komponen kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah *shooting* atau sering disebut dengan melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terlihat dari lemahnya tendangan ke gawang pemain, tendangan tidak akurat dan sering melenceng dari gawang sehingga susah untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, rendahnya kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang. Hal tersebut terlihat pada saat pemain melakukan *shooting*, bola hasil tendangan masih kurang keras dan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, bola hasil tendangan yang melebar jauh dari gawang, posisi badan yang salah, bola hasil tendangan jauh dari sasaran baik melebar disamping gawang maupun melambung di atas gawang.



Berdasarkan dari uraian di atas, maka terlihat permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat di defenisikan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting*.
2. Perkenaan kaki dengan bola berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.
3. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.
4. *Follow through* berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.
5. Penempatan kaki tumpu berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang peneliti amati dan juga mengingat keterbatasan waktu. Maka penelitian ini dibatasi pada “kontribusi

daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting* pemain sepakbola sebagai variabel terikat”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu apakah terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang ?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Serambi Mekah Padang Panjang.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan dalam proses pembelajaran olahraga permainan sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi pelatih dan pembina olahraga.
4. Sebagai bahan bacaan pada Perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.

5. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.