

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI
SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA
LANGKISAU PAINAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**GIAN SATRIAWAN
NIM. 06927**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Langkisau Painan

Nama : Gian Satriawan

NIM : 06927

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

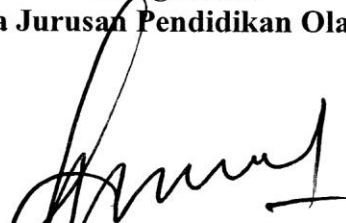
Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 19560901 197801 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang





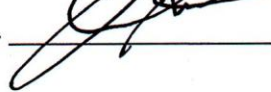
Judul : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Langkisau Painan
Nama : Gian Satriawan
NIM : 06927
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd.
2. Sekretaris	: Drs. Ali Asmi, M.Pd.
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes.
4. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd.
5. Anggota	: Drs. Kibadra

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT". (QS. Alam Nasrah 5-8)

Ya Allah....

Kubersujud di depan-MU Hanya karena engkau hamba ini mampu menelusuri jalan hidup ini

Dengan izin-Mu juga hari ini aku berhasil, Terwujud sudah harapanku Satu cita sudah ku raih, Namun perjalananku masih panjang, Langkah baru dimulai menapaki jalan yang terbentang dedepan mata.....

ku persembahkan karya tulis ini buat Ayahanda (Amwal) Ibunda (Masdayeni), Kakak serta Adikku dan seluruh keluarga besarku

Terimalah ini sebagai tanda terimakasih ku untuk setiap cucuran keringat, pengorbanan, dorongan semangat dan untuk setiap limpahan kasih sayang dan setiap do'a yang selalu menyertai ku.....

Tank's buat rekan-rekan atas segala pengertian, pengorbanan, dorongan Serta do'a restu yang tidak sia-sia.....

Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga amal yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT
Amin.....

Dalam Rahmat- Mu aku merasakan kesejukan Aku berteduh disana selama ini menumpahkan tangis hati karena kegelisahan yang menyesak didada tiada dapat kubendung sendiri hari-hari yang ku lalui telah menjadi pengamalan hidup yang begitu berarti bagiku

*Walau lelah dan letih yang kurasakan saat ini namun perjalanan belum usai masih banyak yang akan kutelusuri demi menggapai Cahaya yang lebih terang Meraih kebahagiaan yang sejati bersama orang-orang yang kucintai dan menyayangiku
Amin.....*

Salam



Gian Satriawan, S. Pd

ABSTRAK

GIAN SATRIAWAN, (06927). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Langkisau Painan

Masalah penelitian ini adalah masih kurangnya hasil akurasi shooting pemain sepak bola klub Langkisau Painan hal ini diduga dipengaruhi oleh koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai, tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi shooting pemain sepakbola klub langkisau painan .

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yang dilakukan di lapangan sepakbola langkisau painan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2012. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Langkisau Painan yang berjumlah 25 orang putra. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, Teknik pengumpulan data menggunakan tes koordinasi mata-kaki, tes daya ledak otot tungkai, dan tes akurasi shooting. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji korelasi ganda (Uji F).

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh $r_{hitung} 0,58 > r_{tabel} 0,396$ artinya Koordinasi Mata-Kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi Shooting dengan hubungan sebesar 33,64 %. 2) diperoleh $r_{hitung} 0,75 > r_{tabel} 0,396$, artinya *Daya Ledak Otot Tungkai* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi shooting dengan hubungan sebesar 56,25 %. 3) berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $f_{hitung} 14,147 > f_{tabel} 3,44$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 25-2-1=22$ pada $\alpha 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan akurasi shooting pemain sepakbola Klub Langkisau Painan, dengan hubungan sebesar 56,25 %..

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul **”Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola Klub Langkisau Painan”**. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Prof.Dr.Phil Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs.Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs.Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Dra. Rosmawati, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Suwirman, M. Pd, dan Drs. Kibadra, sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua saya (Ayah), (Ibu) dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Teman-teman sesama mahasiswa sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita dan berbagi suka dan duka dalam menjalani hidup di kampus tercinta serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, kasih sayang dan persahabatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu dan teman semua dan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Akurasi Shooting	9
2. Koordinasi Mata-Kaki	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Prosedur Penelitian	25
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data.....	37
C. Pembahasan	39
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	 46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu	26
Tabel 3.2 Alat-alat yang Diperlukan	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata-Kaki (X1).....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai(X2).....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Akurasi Shooting (Y).....	36
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors.....	37
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis.....	38
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji t.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas	15
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah	15
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual Penelitian	21
Gambar 3.1 Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	29
Gambar 3.2 Tes Standing Broad Jump	27
Gambar 3.3 Tes Sepak Sasaran	30
Gambar 4.1 Histrogram Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	35
Gambar 4.2 Histrogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	34
Gambar 4.3 Histrogram Variabel Akurasi Shooting.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Variabel Penelitian	48
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	49
3. Uji Normalitas Variabel X1	50
4. Uji Normalitas Variabel X2	51
5. Uji Normalitas Variabel Y	52
6. Perhitungan Korelasi Sederhana	53
7. Penghitungan Korelasi Ganda.....	61
8. Penghitungan Koefisien Determinan	63
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
10. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	65
11. Tabel dari Harga Kritik dari Product Moment.....	66
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	67
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Club.....	68
14. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu kegiatan olahraga kompetitif, prestasi puncak merupakan sasaran utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang harus diperjuangkan oleh para atlet sepakbola. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1: 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kutipan di atas, menunjukkan bahwa salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satu diantaranya adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga populer di dunia dan sangat digemari Indonesia sampai saat ini. Hal ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi, kejuaraan Nasional yang diselenggarakan PSSI, seperti : Divisi I, Divisi II, Divisi III, Liga remaja (U-18, U-15, U-23), FIFA, Liga Super Indonesia. Di sisi lain dapat juga kita lihat dengan adanya diklat-diklat

sepakbola di beberapa Provinsi dan banyaknya Club sepakbola di setiap daerah di Indonesia. Dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 BAB I Pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi serta berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, 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. Adapun menurut Arsil (1999:5), komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi: (1). daya tahan (2). kekuatan (3). kecepatan (4). daya ledak (5). kelentukan (6). keseimbangan (7). koordinasi, dan (8). kelincahan. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut stamina yang kuat dan gerakan yang cepat serta teknik, mental dan taktik yang harus dikuasai atlet. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, sedangkan taktik digunakan untuk menyusun serangan dalam usaha menciptakan goal. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet yaitu teknik menendang bola ke gawang (*shooting*). Banyak faktor yang mempengaruhi agar seseorang dapat melakukan *Shooting* dengan baik diantaranya adalah faktor kondisi fisik, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi gerakan, dan penguasaan bola. Dengan mempelajari latihan (*shooting*) yang benar maka kemampuan mencetak goal semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Dalam melakukan gerakan *Shooting* koordinasi yang dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Sebagaimana mata sebagai reseptor atau alat penerima informasi dan kaki sebagai impuls atau alat penggerak yang akan melakukan suatu gerakan seperti gerakan pada saat melakukan *Shooting*. Sedangkan daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting. Salah satu peran daya ledak otot tungkai yaitu untuk menghasilkan kekuatan tendangan, kecepatan serta ketepatan tendangan dalam permainan sepak bola. sedangkan untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi 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 Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *Shooting* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka didirikan Persatuan Sepakbola di kecamatan Painan, seperti: Klub Langkisau Painan, Putra Painan. PS Langkisau Painan merupakan salah satu PS yang berada di Kecamatan Painan. pemain sepakbola Klub Langkisau Painan ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan di tingkat Kecamatan dan Kabupaten. Pemain sepakbola Klub Langkisau Painan juga telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik, salah satunya adalah teknik menendang bola (*shooting*) yang harus dikuasai setiap pemain. Dengan menguasai teknik yang baik maka pertandingan akan mudah dikuasai oleh pemain dan diduga kuat untuk memenangkan pertandingan. Sehingga dalam kejuaraan tersebut pemain sepakbola Klub Langkisau Painan sering mendapatkan juara karna pemainnya memiliki akurasi *Shooting* dan teknik permainan yang baik.

Namun, berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain sepakbola Klub Langkisau Painan 13-15 tahun, dalam beberapa pertandingan dan latihan pada saat sekarang ini, penulis melihat masih banyak pemain pada saat melakukan *Shooting* tidak tepat pada sasaran. Hal ini terlihat bagi penulis bahwa bola yang ditendang tidak tepat ke sasaran yang diinginkan, sehingga bola sering keluar lapangan, membentur mistar gawang, ataupun bola mengarah kepada penjaga gawang sehingga tidak membuahkan goal. Mungkin salah satu penyebab menurunnya prestasi pemain sepak bola Klub Langkisau Painan adalah masih rendahnya koordinasi mata-

kaki dan daya ledak otot tungkai pemain sehingga pemain tidak bisa melakukan akurasi *Shooting* dengan baik.

Lemahnya akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan membuat pemain kesulitan untuk mencetak goal sehingga tujuan akhir dari olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan untuk memperoleh kemenangan sulit didapat. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Koordinasi mata kaki
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan
4. Perkenaan bola dengan kaki
5. Letak kaki tumpu
6. Fisik
7. Mental
8. Daya tahan

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan teori, buku-buku, dan kemampuan yang dimiliki terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hanya

melakukan penelitian tentang :

1. Koordinasi mata-kaki.
2. Daya ledak otot tungkai
3. Akurasi *Shooting*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada hubungan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan ?
2. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan ?
3. Apakah ada hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan:

1. Koordinasi mata-kaki dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan.
2. Daya ledak otot tungkai dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan.
3. Koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan akurasi *Shooting* pemain sepakbola Klub Langkisau Painan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada fakultas ilmu keolahragaan
2. Sebagai tambahan wawasan dalam bidang penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.
3. Mahasiswa sebagai perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
4. Pelatih pemain sepakbola Klub Langkisau Painan sebagai pedoman untuk melatih pemain agar bisa meningkatkan akurasi *shooting*.
5. Pemain agar bisa menjadi acuan dan agar lebih meningkatkan latihan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai serta teknik *shooting* dalam sepakbola.
6. Perpustakaan FIK UNP Sebagai tambahan referensi.