

**TINJAUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI PEMAIN SEPAKBOLA
KLUB BASOKA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Pada FIK UNP Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh

**AFRINALDI
NIM.03550**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI PEMAIN
SEPAK BOLA KLUB BASOKA PARIAMAN**

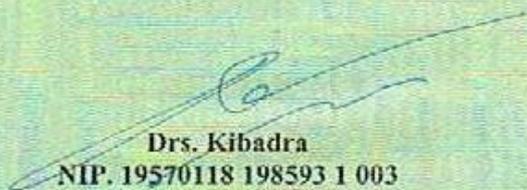
Nama : Afrinaldi
NIM : 03550
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

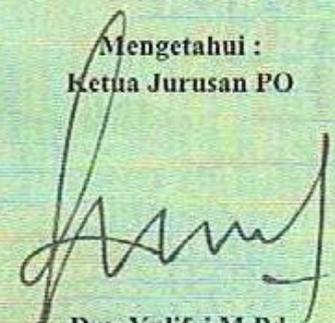


Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198593 1 003



Drs. Nirwandi M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan PO



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

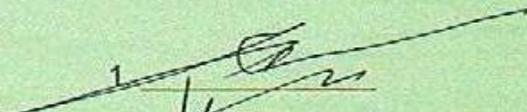
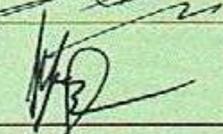
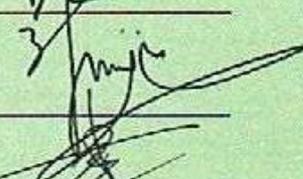
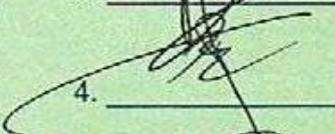
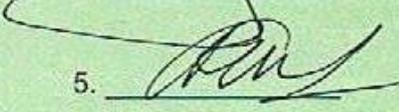
PENGESAHAN

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 : Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola Klub Basoka Pariaman
Nama : Afrinaldi
NIM : 03550
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Kibadra	1. 
2. Sekretaris	Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	3. 
4. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Erizal Nurmai, M.Pd	5. 

Salam Persembahan



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)

Syukur ku ucapkan padamu Ya Allah...Atas kehendakmu Ya Allah,

Ku dapat meraih gelar Sarjana.

Buat Ortu ku tercinta.....

Ku menyadari apa yang kubuat ini belum mampu membayar setetes keringat orang tuaku dan secuil pengorbanan kakak-kakakku.

Setetes keberhasilan ini kupersembahkan sebagai ucapan terima kasih kepada orang-orang tercinta yang telah memberikan arti dalam hidupku yang telah banyak berkorban tanpa pamrih.

Untuk Apaku Burhan dan Amakku Alisma makasih atas kasih sayang yang apa amak berikan pada nal,do'akan nal ya pa,mak agar bisa menjadi anak yang sholeh dan berbakti pada amak dan apa.nal sangat sayang pada amak dan apa serta berzam dalam hati ingin membahagiakan amak dan apa.

Buat keluarga ku Tercinta....

Kata yang tak terucapkan untuk my hero yang telah menghiasi hati ku.nal bersyukur berada diantara saudara yang telah membuat nal bangga dan tersanjung.Uda Andi, Abang Net, Kuniang, Apuak Hendra, Elok Yuli, Umi Yati, Da Pul (yang Telah meberikan pengorbanan yang tak kan pernah nal lupa kan moga allah balas dengan hidayah-Nya)

Trus salam sayang buat empat kopanakan uncu,sikembar fazlan dan Farhan, Ltuhfi dan Syakila yang memberikan keceriaan dan semangat tuk uncu pulkam. Moga nanti menjadi anak yang sholeh dan sholeha. Uncu sayang kalian...

Special Thanks To

Irwan,af,heru,Tj yang telah tingal bersama selama 4 tahun yang telah memberikan kenangan-kenangan yang indah selama ini,semoga kebersamaan kita selama ini tidak hanya sampai disini.Vera dan Eva yang telah semangat dan motivasi kepada ajo.

My friend in pend.penjas PGSD 08

Kanti,puding,pido,irzal,ilham,endang,andre kasur,syandi,oki, acong, ison,mungkin tidak bisa saya sebutkan semuanya pokoknya buat PGSD Penjas 08 khususnya Lokal C.

Kenangan indah di pend.penjas Pgsd 08yang tak terlupakan. Jan lupuan Ajo yo kawan-kawan..

Agustus 2012

By, AFRINALDI

ABSTRAK

Afrinaldi (2012). Tinjauan Daya ledak otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki pemain sepakbola club Basoka Pariaman.

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola club Basoka Pariaman. Penyebab kemungkinannya antara lain kurangnya kemampuan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan umpan jauh pemain sepakbola club Basoka Pariaman, 2) mengetahui tingkat kemampuan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan umpan jauh pemain sepakbola club Basoka Pariaman. Penelitian dilakukan di klub sepakbola Basoka Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap tingkap kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki pemain sepakbola club Basoka Pariaman. Waktu penelitian dimulai bulan Juni 2012. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola Basoka Pariaman yang berjumlah 51 orang. Sampel penelitian adalah pemain yang mewakili club dalam pertandingan yaitu usia 16-21 dan usia 21 keatas yang berjumlah 30 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *standing broad jump* dan Koordinasi mata kaki melalui tes ketepatan sasaran . Data yang diperoleh melalui hasil tes tersebut diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil Daya ledak kekuatan otot Tungkai berada pada klasifikasi kurang sekali (63,33%) pemain, klasifikasi sedang (20%)pemain, klasifikasi kurang (10%)pemain, klasifikasi baik (6,67%)pemain. Dan hasil Koordinasi mata kaki berada pada klasifikasi sedang (63,33%)pemain, klasifikasi kurang (36,67%)pemain. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa : daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki pemain sepakbola club Basoka Pariaman dengan klasifikasi daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki berada pada kategori kurang sekali dan sedang.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Umpan Jauh Pemain Sepak Bola club Basoka Pariaman. Proposal Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Dan Sekretaris Pendidikan olahraga.
3. Bapak Drs. Kibadra sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs.Nirwandi M. Pd Pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik.

4. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs,Erizal nuer, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai dosen penguji, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengurus, pelatih dan Pemain sepakbola Club Basoka Pariaman
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2012

Afrinaldi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	6
1. Hakekat Sepakbola.....	6
2. Kondisi fisik.....	9
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	10
4. Koordinasi Mata Kaki.....	12
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Definisi Operasional	18
D. Populasi dan Sampel	19
E. Jenis dan Sumber Data.....	21
F. Prosedur Penelitian	21
G. Instrumen Penelitian	22
H. Teknik Pengumpulan Data	24
I. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	26
B. Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan	29

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran-saran	34

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	20
Tabel 2. Tenaga Pembantu Tes.....	21
Tabel 3. Norma penilaian standing broad jump	22
Tabel 4. Norma penilaian koordinasi mata kaki.....	23
Tabel 5. Klasifikasi daya ledak otot tungkai	27
Tabel 6. Klasifikasi Koordinasi mata kaki	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Otot Tungkai Atas dan Bawah	15
Gambar 2.	Kerangka Konseptual Penelitian	16
Gambar 3.	Tes <i>Standing Board Jump</i>	24
Gambar 4.	Tes Koordinasi mata kaki	25
Gambar 5.	Histogram daya ledak otot tungkai	27
Gambar 6.	Histogram Koordinasi mata kaki	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Penelitian.....	37
Lampiran 2.	Analisis uji normalitas daya ledak otot tungkai melalui uji liliefors	38
Lampiran 3.	Analisis uji normalitas Koordinasi mata kaki melalui uji liliefors	40
Lampiran 4.	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	42
Lampiran 5.	Luas dibawah lengkung norma standar dari O ke Z.....	43
Lampiran 6.	Foto penelitian	44
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 8.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005:16). tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No. 3, 2005: 16)

Pembinaan pemain sepak bola sangat perlu dilakukan karena bibit pemain yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan yang ilmiah, barulah muncul prestasi pemain semaksimal pada umur-umur tertentu,Pemain berbakat dapat ditemukan club daerah,organisasi pemuda dan dikampung kampung.

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 Sarjono (1998), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: (1). Daya tahan (2). Kekuatan (3).Kecepatan (4).Daya ledak (5).Kelentukan (6).Keseimbangan (7).Koordinasi

(8).Kelincahan (9).Ketepatan dan (10).Reaksi.Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga,Dalam penelitian ini peneliti hanya mengkaji tentang daya ledak dan kordinasi.

Basoka merupakan salah satu klub yang berada di desa Pauh kurai taji kecamatan pariaman selatan kota Pariaman,klub ini belum cukup lama berdiri dan belum banyak pula prestasi yang dihasilkan pemainnya, Lapangan yang di miliki basoka cukup datar dan rumput juga bagus walaupun masih ada lubang kecil di beberapa sisi,untuk daerah kota Pariaman lapangan yangg dimiliki klub basoka termasuk bagus.

Untuk mempunyai kondisi fisik dan keterampilan teknik yang baik diperlukan latihan yang sungguh sungguh dan direncanakan dengan baik.Kondisi fisik dan keterampilan merupakan hal yang terpenting dalam permainan sepak bola ,Muctar(1992:54) mengemukakan bahwa”untuk dapat pandai bermain sepak bola,faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasi perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik’.dari pendapat ini dikemukakan bahwa fisik dan keterampilan teknik dapat dimiliki bila kita melakukan latihan dengan sungguh sungguh.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu daya ledak otot tungkai. Kondisi fisik

merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan permainan sepak bola.

Prestasi pemain sepakbola klub Basoka Pariaman belum terlihat karena dalam beberapa pertandingan sering kalah dalam pertandingan. Hal ini dikarenakan kondisi fisik kurang sempurna. Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola yaitu latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pemain sepakbola klub Basoka Pariaman masih belum mempunyai kondisi fisik yang baik. Hal ini terbukti dengan Prestasi dan permainan dalam pertandingan yang dihasilkan kurang baik itu terlihat pada 45 menit babak pertama kondisi fisik para pemain masih terjaga, setelah memasuki pertengahan babak kedua kondisi fisik para pemain sudah mulai menurun, ini disebabkan karena kemungkinan kurangnya latihan serta tidak terkoordinirnya para pemain saat bermain.

Faktor yang mempengaruhi terhadap hasil kondisi fisik ;kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, tumpu, daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki. Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki pada olahraga sepakbola. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat sejauhmana “ tinjauan daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki Pemain sepakbola Basoka Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan.
2. Kelincahan.
3. Kecepatan. .
4. Daya tahan.
5. Daya ledak otot tungkai.
6. Kordinasi mata kaki.
7. Kelentukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di bahas, Maka penulis hanya melihat tentang Daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki pemain sepakbola Basoka Pariman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Basoka Pariaman?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan kordinasi mata kaki pemain sepakbola Basoka Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Basoka Pariaman.

2. Untuk mengetahui kemampuan kordinasi mata kaki pemain sepak bola Basoka Pariaman.

F. Mamfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta pegurus klub Basoka Pariaman sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.