

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMEPUAN TENDANGAN DI SEKOLAH SEPAK BOLA
PAGARUYUNG KECAMATAN TANJUNG EMAS
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

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



Oleh

**HENDRI WIRSON
03621.2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Hendri Wirson (2013).Kontribusi daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan Tendangan Di Sekolah Sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pemain Di Sekolah Sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar, bahwa kemampuan tendangan pemain masih kurang memuaskan sehingga menyebabkan prestasi yang didapat masih kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan Tendangan Di Sekolah Sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Sekolah Sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 30 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang pemain. Data daya ledak otot tungkai diambil menggunakan tes *Standing Broad Jump*, dan data kemampuan tendangan diambil dengan jauhnyatendangan. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana.

Adapun hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan di sekolah sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan pemain Sekolah Sepakbola Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $R_{hit}=0.427 < R_{tab} = 0.361$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang ber judul "Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan di sekolah sepak bola pagaruyung kecamatan tanjung emas kabupaten tanah datar".

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempumaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempumaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima, kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar kiram, Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Rosmawati, M. Pd pembimbing I dan Atradinal, S.Pd, M. Pd selaku pembimbing II yang telah bersedia meliinqngkan waktu untuk memberikan

bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Drs. H. Emral , M.N., Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Kibadra yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini yang begitu beard sekali bagi penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayah dan Ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga, besar penulis yang telah memberikan do' a, perhatian, dan kasih sayang Berta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan proposal ini.

Seluruh pihak - yang terkait di sekolah sepak bola pagarayung kecamatan

8. tanjung emas yang telah memberikan izin kepada, penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan atlit dalam pengambilan data penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua aural yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan berman fact bagi kita, semua. Maka pads kesempatan im penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempumaan penyusunan skripsi ini. Amin...
Amin..YaRobalAlamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN 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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II KERANGKATEORITIS

A. KajianTeori.....	10
1. Daya Ledak Otot	10
2. Metoda Pengembangan Daya Ledak Otot	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	21

BAB III TNIETODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Alat Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	27
1. Daya Ledak Otot Tungkai	27
2. Kemampuan Tendangan	28
B. Penyajian. Persyaratan Analisis	30
C. Pembahasan	32

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Lampiran

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Sokor Daya Ledak Otot Tungkai.....	28
2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan.....	30
3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors...	31
4. Rangkuman Hasil Analisis.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Otot Tungkai Dilihat Dari Belakang	15
2. Terjadinya Proses Ketraksi Pada Otot	16
3. Histogram Variable Daya Ledak Otot Tungkai	28
4. Histogram Kemampuan Tendangan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Data Lengkap Hasil Daya Ledak Otot"Fungkai Dengan Kemampuan Tendangan.....	37
2. Uji Normalitas Variable x.....	39
3. Uji Normalitas Y.....	40
4. Perhitungan Koefisien Keorelasi Sederhana.....	41
5. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standard.....	43
6. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	44
7. Table Dari Harga Kritik Dari Product-Moment	45
8. Dokumen Penelitian.....	46
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	49
10. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah Sepak Bola Pagarayung Kecamatan Tanjung Emas.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejarah Sepakbola Indonesia menjadi keinginan banyak pihak untuk dibakukan sehingga publik mendapatkan informasi yang jelas, utuh, dan ilmiah. Kalau sejarah kerajaan besar di Nusantara saja dapat teridentifikasi, tapi mengapa sepak bola Indonesia tidak juga ada kejelasan? sama dengan nasib dualisme sekarang tanpa ada kejelasan, Sayang hal ini masih menjadi misteri yang tak terungkap.

Melalui olahraga sepak bola dapat menanamkan jiwa sportifitas, memupuk, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, sportifitas, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan No 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek Keolahragaan yang terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Dari uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan olahraga nasional dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Kemudian pelaksanaannya yang diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Sepakbola dikatakan olahraga permainan beregu. Suryatna (1999:22) menjelaskan bahwa, “ Permainan sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan. Setiap kesebelasan terdiri atas sebelas orang pemain.” Soekatamsi (1998:23) menjelaskan sebagai berikut :Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dikatakan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Dari kutipan tersebut jelas bahwa dalam suatu permainan yang resmi sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu sebanyak 11 orang pemain. Permainan ini dilakukan di lapangan yang rata, ukurannya: lebar 64 sampai 78 meter dan panjang 100 sampai 110 meter. Dipimpin oleh satu orang wasit dan dua orang hakim garis. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke dalam gawang lawan dalam waktu 2 x 45 menit.

Permainan sepakbola dibagi dalam dua macam teknik yaitu teknik dengan bola dan tanpa bola, keduanya harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Pemain yang dapat menguasai teknik dasar dengan baik, maka pemain tersebut mudah untuk memainkan bola sehingga dapat menguasai jalannya permainan sepakbola. Dilihat dari segi penguasaan kaki dengan bola, maka teknik dasar sepakbola terdiri atas : teknik menendang dan menyetop bola (passing and stoping), teknik membawa bola (dribbling), teknik

menembak/menendang bola ke gawang (shooting).Selain menggunakan kaki ada juga teknik memainkan bola dengan kepala, yakni teknik menyundul (heading). Menendang bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola dengan tujuan untuk mengoper bola dari jarak jauh dan memasukan bola ke dalam gawang.

Ada beberapa macam teknik menendang bola, dilihat dari perkenaan bola dengan kaki, yaitu :

- (a). tendangan dengan kaki sebelah dalam
- (b). tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah luar,
- (c). tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah luar,
- (d). tendangan dengan bagian punggung kaki.

Pemain sepakbola perlu menguasai macam-macam tendangan tersebut, karena masing-masing tendangan mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda.Menendang bola sering dilatih secara khusus, artinya para pemain sepakbola secara khusus melakukan latihan tendangan dengan tujuan supaya bola masuk ke gawang lawan dan penjaga gawang sulit untuk menerima tendangan tersebut.Selain itu menendang bola juga dapat mendekatkan atau mengoper bola keteman satu regunya, dan mengarahkan bola ke sudut-sudut yang sulit dijangkau lawan yang dilakukan dengan cepat/keras.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat indonesia memiliki jiwa raga

yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga.

Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberi dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Olahraga prestasi yang dimaksud disini adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Artinya pengembangan dan pembinaan cabang-cabang olahraga prestasi, misalnya saja cabang olahraga sepakbola yang banyak diminati orang. Mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan orang tua dengan tujuan yang berbeda.

Menurut (Suharno, 1990:2) "Menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi factor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kekuatan fisik dan mental penggunaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, lingkungan dan partisipasi pemerintah

Suharno (1990:8) menyatakan bahwa "berhasil atau tidaknya sebuah prestasi ditunjang oleh faktor pendukung. Jika faktor pendukung kurang niscaya prestasi tidak akan tercapai.

Menurut Tim Pengajar Sepak Bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2005:47) "Untuk dapat memperoleh kemenangan

dalam permainan sepakbola kita harus banyak memasukkan bola ke gawang lawan dan dapat mempertahankan bola masuk ke gawang sendiri”.

Seseorang dapat menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan tentunya teknik yang dikuasai adalah teknik menendang. Dapat juga dikatakan bahwa tendangan adalah salah satu bentuk teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Kemampuan melakukan tendangan bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaiknya keseluruhan pemain memiliki ketrampilan untuk melakukan tendangan dalam setiap kesempatan yang diperolehnya.

Pelaksanaan tendangan dapat dilakukan setiap saat ada suatu kesempatan. Suatu tendangan akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila diiringi dengan ketepatan tendangan yang baik. Dalam pelaksanaan tendangan, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan sebab dengan adanya daya ledak dan kekuatan otot tungkai akan menentukan tepat atau tidaknya hasil kemampuan tendangan.

SSB Pagaruyung salah satu club yang cukup terkenal di Batu sangkar. Klub ini terletak di kenagarian Pagaruyung tepatnya dekat SMP 2 Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Tanah Datar. Berdasarkan pengamat penulis ketika melihat SSB Pagaruyung melakukan latihan, banyak pemain yang memiliki kekurangan dalam daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan yang kurang tepat sehingga mengalami kegagalan saat melakukan tendangan. Hal ini juga penulis lihat saat SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten

Tanah Datar melakukan serangkaian uji coba. Penulis melihat kurangnya daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan yang kurang tepat mengakibatkan lemahnya penguasaan bola serta kegagalan saat melakukan tendangan.

Seseorang dapat menendang bola kegawang dengan baik dan tepat sasaran seperti yang diinginkan banyak factor yang mempengaruhinya. Adapun factor-faktor yang mempengaruhi tersebut adalah letak tumpuan kaki saat menendang bola, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, kecepatan reaksi, ayunan kaki, kecondongan badan, pandangan dan penguasaan teknik serta daya ledak otot tungkai. Begitu juga dengan kemampuan tendang yang dilakukan atlet SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dipengaruhi oleh factor-faktor tersebut.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan terhadap atlet SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar ini dalam mengikuti beberapa kali pertandingan, selalu mengalami kekalahan yang disebabkan tendangan kegawang yang dilakukan atlet tidak tepat. Disamping itu bola yang ditendang kadang-kadang tinggi diatas mistar gawang dan kemudian jalan bola yang ditendang menuju sasaran kegawang bergerak lambat sehingga kiper dengan mudah menangkapnya.

Tabel 1.1 Pengamatan Saat Melakukan Latihan

	Tendangan	Tendangan	Tendangan
Jumlah	Masuk	KenaTiang	Yang
orang	Gawang	Gawang	Melenceng
			dari gawang
30 orang	8 orang	4 orang	18 orang

Berdasarkan hal diatas jelaslah bahwa teknik tendangan kegawang yang dimiliki atlet SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar masih belum baik. Belum baiknya teknik tendangan kegawang atlet tersebut disebabkan beberapa faktor diantaranya daya ledak otot tungkai, letak tumpuan kaki, pandangan, kecepatan, penguasaan teknik saat melakukan tendangan, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki saat menendang, kemampuan tendangan. Maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan maksud mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, beberapa permasalahan yang dapat diteliti dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Letak tumpuan kaki
3. Pandangan
4. Kecepatan

5. Penguasaan teknik saat melakukan tendangan
6. Perkenaan kaki dengan bola
7. Ayunan kaki saat menendang
8. Kemampuan tendangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis maka tidak semua faktor yang diidentifikasi diatas dapat diteliti. Dengan arti kata, penelitian ini dibatasi pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kemampuan tendangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet sepak bola pada SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar
2. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan pada atlet sepak bola SSB Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, Penelitian ini bermanfaat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Tahun 2011
2. Pembina SSBPagaruyung, Sebagai Bahan Petimbangan dalam membuat program latihan untuk menghasilkan sasaran tendangan yang baik
3. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan sepak bola
4. Mahasiswa, sebagai bahan baca di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang