

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BERGERAK
KE GAWANG PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA TABING
SEKITARNYA (PSTS TABING)**

SKRIPSI

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



Oleh

**DHIKE PASTIKA
NIM. 78514**

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

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

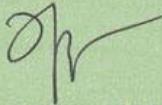
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BERGERAK KE GAWANG PEMAIN
PERSATUAN SEPAKBOLA TABING SEKITARNYA (PSTS TABING)**

Nama : Dhike Pastika
NIM : 78514
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

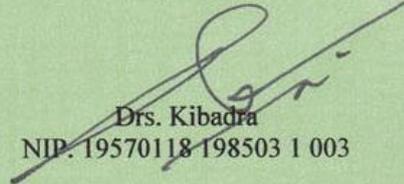
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Hendri Neldi, M.Kes
NIP. 19620520 198703 1 002

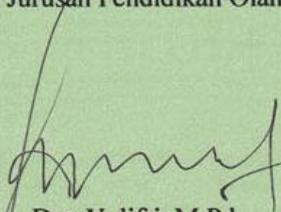
Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

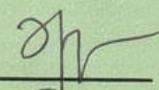
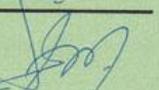
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-
KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BERGERAK KE GAWANG
PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA TABING SEKITARNYA
(PSTS TABING)**

Nama : Dhike Pastika
NIM : 78514
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Dhike Pastika (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Kemampuan Shooting Bergerak ke Gawang Pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing).

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan shooting ke gawang pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing), hal ini disebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya koordinasi mata-kaki pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang, kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang dan mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain PSTS Tabing yang berjumlah 183 orang. Yang dijadikan sampel kelompok umur 16-17 tahun yang berjumlah 30 orang, secara fisiologis pada usia tersebut sudah mempunyai daya ledak. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2012, bertempat dilapangan PSTS Tabing.

Dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi variabel daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang sebesar 23.67%, kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang sebesar 22.18%, dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting ke gawang sebesar 36.20%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Shooting Bergerak ke Gawang Pemain Persatuan Sepakbola Sekitarnya (PSTS Tabing)”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, sebagai pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Drs. Kibadra, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Nirwandi, M.Pd, Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Atradinal, S.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pembina, Pelatih dan atlet PSTS Tabing.
9. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2006 yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2012

Penulis

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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. <i>Shooting</i> (Tendangan)	9
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
4. Koordinasi Mata-Kaki.....	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR RUJUKAN	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel Hamalan

1. Jumlah Pemain PSTS Tabing	25
2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak otot Tungkai.....	34
3. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata-Kaki	35
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting Bergerak ke Gawang	36
5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors	38
6. Analisis Korelasi Antara Daya ledak otot tungkai Terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang (X_1 -Y).....	39
7. Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata-kaki Terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang (X_2 -Y).....	40
8. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang (X_1, X_2 -Y)	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar Hamalan

1. Bagan Kerangka Konseptual	23
2. Tes Standing Board Jump.....	28
3. Tes Koordinasi Mata-Kaki	30
4. Gawang dan Jarak Pelaksanaan Shooting	31
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	35
6. Histogram Koordinasi Mata-Kaki	36
7. Histogram Kemampuan Shooting Bergerak ke Gawang	37
8. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	67
9. Sasaran Untuk Tes Koordinasi Mata-kaki.....	67
10. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-kaki	68
11. Gawang dan Sasaran untuk Tes Akurasi Tendangan Ke Gawang	68
12. Pelaksanaan Tes Akurasi Tendangan Bergerak Ke Gawang	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hamalan

1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan <i>Shooting</i>	53
2. Uji Normalitas Variabel	54
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	57
4. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	58
5. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	62
6. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana dan Ganda	63
7. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	64
8. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	65
9. Tabel Dari Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	66
10. Surat Izin Penelitian Dari Unifersitas Negeri Padang	67
11. Surat Izin Penelitian dari persatuan sepak bola tabing dan sekitarnya ...	68
12. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga Indonesia pada saat sekarang ini mengalami kemunduran. Dari tahun ke tahun pemerintah telah berusaha keras untuk memberikan pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, agar dapat bersaing dengan negara-negara maju di dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan UUD RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan dan ilmu teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, serta mengikutsertakan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi yang tinggi, ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:22) “faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet,

taktik gizi dan makanan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya”.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian keadaan kondisi fisik, penguasaan teknik dan taktik serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha menciptakan gol ke gawang lawan seperti yang dikatakan oleh Weil Cover (1985:71) “hakikat dari setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan”. Permainan akan dimulai setelah bola gol kick dengan adanya tendangan gawang, karena itu merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola. Bompa dalam Sutrisno (2004:34) “daya ledak (*power*) adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan gerak”. Annarino dalam Arsil (1999:72) “daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Berdasarkan defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Menurut Kiram (2002:12) “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam

merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Salah satu cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi adalah permainan sepakbola yang merupakan cabang olahraga yang paling digemari dan diminati masyarakat. Di Indonesia cabang olahraga sepakbola dikelola oleh induk organisasi yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), hal ini terbukti bahwa cabang sepakbola telah dikelola di Indonesia sejak tahun 1930 dengan ketua umum pertamanya Ir. Suratin Ratinus (1991).

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru maupun SSB yang mewarnai dunia persepakbolaan. Klub tersebut baik yang berkiprah di Liga Indonesia, mulai Divisi Tiga, Divisi Dua, Divisi Satu sampai dengan Divisi Utama. Kompetisi Divisi Tiga adalah yang paling sering diikuti klub-klub yang ada di Sumatera Barat. Sedangkan Divisi Dua dan Divisi Satu hanya beberapa klub saja yang bisa mengikutinya, hal ini tidak terlepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya. Keberadaan klub maupun Sekolah Sepakbola (SSB) ini memancing kaum muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka menjadi lebih rajin latihan. Melihat antusias yang cukup banyak dari anak-anak, remaja, bahkan senior, maka bermunculanlah Sekolah Sepakbola (SSB), mulai dari usia 8 tahun, 12 tahun, 15 tahun dan 18 tahun. Berdasarkan peraturan umum pertandingan PSSI pasal 5 tentang jenjang pembinaan (2008:3) “usia

21 tahun merupakan fase akhir pembinaan junior berada di lingkungan perkumpulan klub-klub amatir ataupun profesional (di lingkungan klub-klub Divisi Tiga)". Dengan demikian maka fase pada usia 21 tahun ini merupakan fase akhir pembinaan junior menuju senior dimana diharapkan puncak prestasi seorang pemain sepakbola.

Salah satu SSB dan klub terbaik di Kota Padang adalah SSB Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing), merupakan SSB dan klub yang membina pemain sepakbola dari usia dini, yang terdiri dari kelompok umur yang dibina oleh pelatih yang berpengalaman dan memiliki lisensi yang diakui oleh induk organisasi sepakbola Indonesia (PSSI). PSTS Tabing didirikan sejak tahun 1975 yang di prakarsai oleh Nasrun Mansyur (Anas Mansyur) yang bekerjasama dengan Muhammad Yasin (Pak Acin) sehingga didirikanlah klub sepakbola dengan nama PSTS Tabing yang dari sejak dulu hingga kini termasuk klub yang memiliki prestasi. PSTS tabing telah banyak melahirkan atlet sepakbola yang berprestasi baik di tingkat daerah maupun nasional.

Berdasarkan pengamatan awal penulis dilapangan pada saat latihan dan bermain sesama pemain PSTS Tabing, para pemain kurang maksimal dalam melakukan shooting ke gawang lawan, dimana banyak shooting yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan atau dengan kata lain tidak menghasilkan gol. Seperti bola yang melambung di atas mistar, melenceng ke samping tiang gawang, tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap penjaga gawang. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit tercapai prestasi sesuai yang diinginkan karena tidak adanya

peningkatan. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengetahui lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Bergerak Ke Gawang Pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, banyak faktor yang di duga dapat mempengaruhi kemampuan shooting ke gawang para pemain PSTS Tabing. Diantaranya adalah:

1. Kekuatan (kekuatan otot tungkai)
2. Kelentukan
3. Kecepatan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Koordinasi mata-kaki

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata-kaki.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing).
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing).
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain Persatuan Sepakbola Tabing Sekitarnya (PSTS Tabing).

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain PSTS Tabing
2. Mengetahui koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain PSTS Tabing.
3. Mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting bergerak ke gawang pemain PSTS Tabing.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pembina dan pelatih sepakbola sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.