

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI  
TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLAPADA KLUB PUTRA REMAJA SUGER (PRS)  
SUNGAI GERINGGING KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**ADE WIRIAN FAJRI  
NIM 78521**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG  
TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KLUB PUTRA  
REMAJA SUGER (PRS) SUNGAI GERINGGING  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Ade Wirian Fajri  
Nim : 78521  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

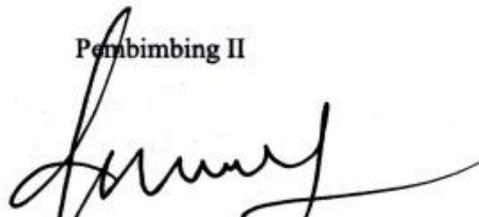
Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

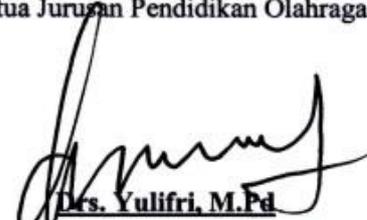
  
**Drs. Oalhi Amra, M.Pd**  
NIP. 19630422 198803 1 008

Pembimbing II

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

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS 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** : **Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Putra Remaja SUGER (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.**

**Nama** : Ade wirian fajri

**Nim** : 78521

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

Nama Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Qalbi Amra, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. H. Arsil, M.Pd
4. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
5. Anggota : Artradinal, s.Pd  
Artradinal, M.Pd.

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

### **Ade Wirian Fajri (2012): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga adalah dengan pembinaan melalui Sekolah Sepakbola (SSB) salah satunya klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS). Observasi awal di Klub Putra Remaja Suger (PRS) mengindikasikan bahwa masih lemahnya tendangan gawang yang dilakukan oleh pemain. Khusus pemain pada kelompok umur 17-19 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi terhadap jauhnya tendangan gawang dalam permainan Sepakbola, diantaranya daya ledak otot tungkai, panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan gawang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain PRS yang berjumlah 60 orang. Yang dijadikan sampel kelompok umur 17-19 tahun yang berjumlah 30 orang, secara fisiologis pada usia tersebut sudah mempunyai daya ledak. Dengan menggunakan teknik penarikan sampel purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2011, bertempat dilapangan PRS Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman teknik pengumpulan data, daya ledak vertical jump tes, pengukuran panjang tungkai dan jauhnya tendangan gawang.

Dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi variabel daya ledak otot tungkai terhadap jauhnya tendangan ke gawang sebesar 6%, kontribusi panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan gawang sebesar 23%, dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai 23%, Kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap jauhnya tendangan gawang sebesar 52%.

## 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 Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola Klub Putra Remaja Suger PRS Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”. 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. Prof. Z. Mawardi M.Pd selaku 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 sekaligus sebagai pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah

kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Drs. Qalbi Amra M.Pd selaku 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. Arsil. M.Pd, Dra. Rosmawati, M.Pd, Atradinal, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pelatih dan pemain klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
9. 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, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| <b>ABSTRAK</b> .....           | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....    | ii   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....        | iv   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....     | vi   |
| <b>DAFTAR TABLE</b> .....      | vii  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | viii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>       |      |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 5    |
| C. Pembatasan Masalah .....    | 6    |
| D. Perumusan Masalah.....      | 6    |
| E. Tujuan Penelitian.....      | 6    |
| F. Manfaat Penelitian.....     | 7    |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>   |      |
| A. Kajian Teori.....           | 8    |
| 1. Permainan Sepakbola .....   | 8    |
| 2. Daya Ledak .....            | 10   |
| 3. Panjang Tungkai.....        | 19   |
| 4. Tendangan Bola Gawang ..... | 20   |
| B. Kerangka Konseptual .....   | 22   |
| C. Hipotesis.....              | 22   |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian.....                  | 24 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 24 |
| C. Populasi dan Sampel .....              | 24 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....            | 25 |
| E. Defenisi Operasional .....             | 26 |
| F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data ..... | 27 |
| G. Teknik Analisis Data.....              | 31 |

### **BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskripsi Data .....                 | 33 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... | 38 |
| C. Analisis dan Hasil penelitian .....  | 38 |
| D. Pembahasan .....                     | 41 |

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

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 45 |
| B. Saran .....     | 45 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR RUJUKAN.....</b> | <b>47</b> |
|----------------------------|-----------|

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Tungkai atas.....  | 16             |
| 2. Tungkai bawah.....   | 17             |
| 3. Tungkai bagian belakang.....   | 18             |
| 4. Kerangka konseptual .....  | 22             |
| 5. Papan skala untuk pengukuran tes <i>vertical jump</i> .....          | 28             |
| 6. Raihan awal tes <i>vertical jump</i> .....                           | 28             |
| 7. Ancang-ancang melakukan lompatan pada tes <i>vertical jump</i> ..... | 29             |
| 8. Melakukan lompatan lurus ke atas setinggi mungkin.....               | 29             |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Populasi penelitian.....   | 25             |
| 2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....                                | 33             |
| 3. Distribusi Frekuensi Variabel Panjang Tungkai ( $X_2$ ).....   | 34             |
| 4. Distribusi Frekuensi Variabel Jauhnya Tendangan Gawang (Y) .....                                     | 35             |
| 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors .....  | 37             |
| 6. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Gawang ( $X_1$ -Y) ..... | 38             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Lengkap Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan |         |
| 2. Tabel Persiapan Perhitungan Data  |         |
| 3. Uji normalitas Variabel $X_1$   |         |
| 4. Uji normalitas Variabel $X_2$   |         |
| 5. Uji Normalitas Variabel Y   |         |
| 6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana  |         |
| 7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda  |         |
| 8. Penghitungan Koeffisien Determinan  |         |
| 9. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z                                    |         |
| 10. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors  |         |
| 11. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>   |         |
| 12. Dokumentasi  |         |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang bergengsi di Indonesia dan khususnya di Sumatera Barat. Hal tersebut dapat dilihat dari seringnya kompetisi diselenggarakan baik profesional, amatir, kelompok umur, maupun kompetisi/ kejuaraan-kejuaraan lain seperti Porprov, Porwil, PON, antarsekolah dan antarperguruan tinggi. Hampir disetiap daerah atau wilayah mempersiapkan tim-tim mereka agar dapat memperoleh posisi juara. Melihat semaraknya dunia persepakbolaan pada saat ini, maka bermunculanlah klub-klub baru dan sekolah sepakbola (SSB) dalam memperkuat tim sepakbola Indonesia. Berpedoman pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 poin 13 mengenai 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". Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 mengenai tujuan Keolahragaan Nasional adalah "Memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan pasal 1 poin 13, olahraga prestasi merupakan pembinaan dalam pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai suatu prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga melalui proses pembinaan dan pengembangan maka tujuan dari pelaksanaan keolahragaan nasional pada pasal 4 dapat tercapai. Dalam hal ini maka pencapaian prestasi dicapai oleh suatu tim seoptimal mungkin.

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 maka kondisi fisik, penguasaan teknik, dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan tendangan ke gawang lawan seperti yang dikatakan oleh Weil Coever (1985:13) "Hakikatnya setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan". Permainan akan dimulai setelah bola *Goal kick* dengan adanya tendangan gawang, karena itu merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola. Luxbacher (2001:23) menyatakan bahwa

“Kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat, jauh dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan. Eric Batty (1986) mengatakan “Bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan gawang dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlihat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan”.

Untuk mendapatkan jauhnya tendangan gawang yang baik dan akurat banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah: status gizi, kondisi sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi, kondisi fisik dan banyak hal lain yang mempengaruhinya. Kualitas gizi yang di konsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, seperti yang dikatakan oleh Sharkey dalam Irianto (2006:1) bahwa “Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *Muscule Fitness* dan *energy fitness*”. Gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai, kebutuhan akan wadah dan perlengkapan latihan akan mempengaruhi pemain untuk dapat lebih maksimal dalam berlatih. Peranan pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola. Salah satu yang tidak kalah penting yang harus dimiliki oleh pemain adalah kondisi fisik prima, salah satu kondisi fisik yang berpengaruh

adalah daya ledak otot tungkai. Menurut Annario dalam Arsil (1999:71) daya ledak adalah "Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *explosive* dalam waktu yang cepat". Harsono (1980:58) mengatakan daya ledak adalah "Komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu bekerja tertentu". Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi jauhnya tendangan gawang adalah panjang tungkai, merupakan keadaan anatomi anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari *femur* sampai ke *phalanges* (Nurhayati, 2008:116-117).

Untuk mendapatkan jauhnya tendangan ke gawang yang baik dan akurat banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah: status gizi, kondisi sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi, kondisi fisik dan banyak hal lain yang mempengaruhinya. Kualitas gizi yang di konsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi,

Sehubungan dengan uraian tentang jauhnya tendangan bola ke gawang, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan dapat membantu dalam pemecahan permasalahan dengan judul penelitian: "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan dalam

Permainan Sepakbola pada Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam sepakbola sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana.
2. Status gizi pemain.
3. Program dan metode latihan yang diberikan.
4. Penguasaan teknik dan taktik.
5. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain.
6. Panjangnya tungkai pemain.
7. Kemampuan tendangan gawang.
8. Motivasi pemain.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, waktu, dan tenaga yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka tidak semua masalah dapat diungkapkan, penulis membatasi masalah yaitu pada:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Panjang tungkai.
3. Jauhnya tendangan gawang dengan melakukan *long passing*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan jauhnya tendangan Klub putra remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Apakah terdapat hubungan dan Kontribusi dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan jauhnya tendangan permain sepakbola pada klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

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

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Hubungan Daya ledak otot tungkai dengan Jauhnya Tendangan Gawang Pada Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui Hubungan Panjang Tungkai Dengan tendangan gawang Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

3. Untuk mengetahui Panjang tungkai terhadap jauhnya tendangan Gawang pada Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

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

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan bagi Peneliti selanjutnya yang relevan.
4. Sebagai bahan referensi Mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.