

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI MELALUI METODE  
*INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET  
SSB MUSPAN PADANG SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OLEH**

**Firman Wahyudi  
2009 / 98347**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

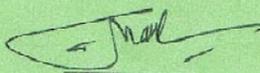
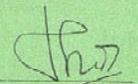
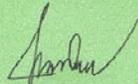
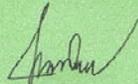
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

Nama : Firman Wahyudi  
BP : 2009  
NIM : 98347  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alnedral, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Afrizal, M.Pd	
3. Anggota	: Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd	
4. Anggota	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	
5. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	

## ABSTRAK

**Firman Wahyudi (2013) : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan *shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2013 di SSB Muspan Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Muspan Padang yang berjumlah 74 orang laki-laki. Dengan kelompok usia U13 – U16 sebanyak 24 orang dan yang akan dijadikan sampel sebanyak 20 orang, Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh  $t_{hitung} (8,14) > t_{tabel} (2,09)$  dan Terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, artinya penerapan latihan kekuatan otot tungkai melalui metode *Interval Training* memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *Shooting*.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **"Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* terhadap kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat"**. Skripsi ini dibuat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian Skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak bapak penguji, Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, Dr. Ishak Aziz, M.Pd dan Dr. Adnan Fardi, M.Pd yang telah memberikan nasehat dan masukan yang bermanfaat dalam kesempurnaan pembuatan Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
5. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Asril dan Ibundaku Jasmawati yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
6. Bang David Afri Ardi, S.Pd Pelatih Kepala SSB Muspan Padang Sumatera Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SSB Muspan .
7. Bapak/Ibu Staf administrasi jurusan dan Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis dapatkan selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepeleatihan C 2009 (Ke'C 09), yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	I
<b>HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 <b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskriptif Teori dan Penelitian Yang Relevan.....	9

1. Hakekat Kemampuan <i>Shooting</i> .....	9
1.1 Hakekat Sepakbola.....	9
1.2 Hakekat Kemampuan <i>Shooting</i> .....	12
2. hakekat latihan kekuatan otot tungkai melalui metode interval Training.....	16
2.1 Hakekat Latihan.....	16
2.2 Hakekat Kekuatan Otot Tungkai.....	18
2.3 Hakekat Metode Latihan.....	20
2.4 Hakekat Metode <i>Interval Training</i> .....	24
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Penyusunan Jadwal Latihan.....	31
F. Rancangan Penelitian.....	32
G. Validitas Rancangan Penelitian.....	33
H. Variabel Penelitian.....	34
I. Teknik Pengumpulan Data.....	35
J. Instrumen Penelitian.....	37
K. Teknik Analisis Data.....	38

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. UJI Persyaratan Analisis.....	41
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji homogenitas.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
<b>LAMPIRAN</b> .....	51

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet SSB Muspan Padang .....	28
Tabel 2. Pelaksana Tes .....	34
Tabel 3. Nilai Tes .....	37
Tabel 4. Uji Normalitas .....	38
Tabel 5. Uji-T .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan <i>Instep Drive</i> .....	14
Gambar 2. Tendangan <i>Banana Kick</i> .....	15
Gambar 3. Otot Tungkai Atas .....	19
Gambar 4. Otot Tungkai Bawah .....	19
Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptu.....	26
Gambar 6. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Data Hasil .....	46
Lampiran 2. Uji Normalitas Tes Awal.....	48
Lampiran 3. Uji Normalitas Tes Akhir .....	49
Lampiran 4. Pengujian Hipotesis .....	50
Lampiran 5. Program Latihan .....	52
Lampiran 6. Dokumentasi.....	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha Yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombalombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang

pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejar berjenjang dan berkelanjutan”. (UU RI No.3, 2005: 16).

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang ( Luxbacher,2001: 1).

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 Syafruddin (2011: 24), latihan latihan kondisi fisik yang diberikan terutama harus

dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai kebutuhan olahraganya yang diperlukan untuk pertandingan/kompetisi.

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : faktor internal (kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental) dan faktor eksternal (pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2011: 57) . Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita - citakan.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999: 49).

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *shooting* ini yaitu untuk memasukan bola sebanyak banyaknya ke dalam gawang lawan dalam suatu pertandingan. Bila kemampuan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya *shooting*. Teknik yang baik merupakan salah satu unsur mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan *shooting*, baik itu shooting dalam jarak dekat atau jauh dan bola dalam keadaan diam ataupun bergulir.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta saran dan prasarana yang diperlukan.

Untuk melatih kemampuan teknik *shooting*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan dengan cara yang bervariasi. Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999:44).

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan pelatih dalam rangka mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shooting* adalah *interval training*. Metode *interval training* yang merupakan cara berlatih teknik yang dilakukan dalam bentuk latihan yang diselingi oleh interval- interval berupa masa- masa istirahat, misalnya lari- istirahat- lari- istirahat dan seterusnya.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sekolah sepakbola di Kota Padang, seperti : SSB Muspan, SSB Semen Padang, SSB PSTS Tabing, SSB Putra Wijaya, SSB Rajawali dan masih banyak klub-klub lainnya.

Di SSB Muspan Padang kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina kegiatan SSB, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu bertanding dengan klub klub lain, *shooting* pemain sering melenceng dari gawang atau lemah sehingga mudah di tanggap oleh penjaga gawang. Setiap individu tidak mampu melakukan *shooting* dengan baik sehingga tidak menghasilkan gol. Hal ini menyebabkan tim SSB Muspan Padang cukup sering menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *shooting* di SSB Muspan Padang, telah diberikan latihan *shooting* terhadap pemain, tetapi belum sesuai dengan harapan . Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain SSB Muspan Padang.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. **Penelitian ini dilakukan terhadap variabel bebas yaitu latihan kekuatan otot tungkai melalui metode *Interval Training* Sedangkan**

**variabel terikat yaitu kemampuan *Shooting* Atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
2. Latihan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
3. Metode *interval training* akan berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
4. Latihan kekuatan otot tungkai melalui Metode *interval training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu dan biaya yang diinginkan yaitu latihan kekuatan otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap hasil kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

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

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

- Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang Sumatera Barat ?

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

Sesuai dengan permasalahan di atas , maka tujuan penelitian ini adalah :

- Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap hasil kemampuan *shooting* atlet SSB Muspan Padang.

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

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Muspan Padang Sumatera Barat.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Muspan Padang Sumatera Barat.

4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Muspan Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.