

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI  
TENDANGAN JARAK JAUH ATLET SEPAK BOLA PSTS TABING  
PADANG**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :**

**TAUFIK ISMAIL**

**89555**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
AKURASI TENDANGAN JARAK JAUH ATLET SEPAK BOLA  
PSTS TABING PADANG.

Nama : TAUFIK ISMAIL

NIM : 89555

Jurusan : Kepeleatihan Olahraga

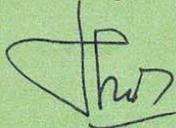
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Maret 2013

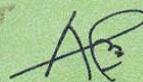
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



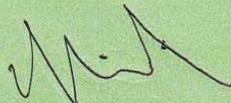
**Prof. Dr. Drs. Imam Sodikoen, M.Pd**  
NIP.130 218 31000

Pembimbing II



**Drs. Afrizal S., M. Pd**  
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 100 4

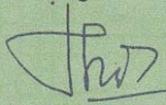
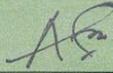
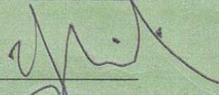
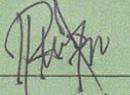
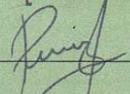
PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap  
Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS  
Tabing Padang  
Nama : Taufik Ismail  
NIM : 89555  
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Drs. H. Imam Sodikoen, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S., M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

**Taufik Ismail (2013): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan Akurasi Tendangan Jarak Jauh atlet sepak bola PSTS Tabing Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Akurasi Tendangan Jarak Jauh atlet sepak bola PSTS Tabing Padang dan besarnya kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh atlet sepak bola PSTS Tabing Padang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Akurasi Tendangan Jarak Jauh atlet sepak bola PSTS Tabing Padang dan terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh atlet sepak bola PSTS Tabing Padang.

Metode penelitiannya adalah Korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet sepak bola PSTS Padang dengan jumlah atlet sebanyak 144 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sample* yaitu para atlet sepak bola Kelompok Umur 15 tahun yang berjumlah 30 orang. Tempat penelitian di lapangan sepak bola PSTS Tabing Padang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Daya Ledak Otot Tungkai, sedangkan variabel terikatnya adalah Akurasi Tendangan Jarak Jauh. Instrumen untuk mengukur Daya Ledak Otot Tungkai adalah *Standing Long Jump Test*, dan Akurasi Tendangan Jarak Jauh dengan instrumen *Passing Accuracy Test*. Teknik analisis data menggunakan Statistik Korelasi Sederhana Produk Momen. Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan dahulu Uji Pesyararatan Analisis yaitu Uji Normalitas dan Uji Linearitas.

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil: (1) terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai yang signifikan dengan Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang. (2) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai yang terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang sebesar 40%. Dengan demikian diharapkan agar para pelatih tidak mengabaikan Daya Ledak Otot Tungkai dalam upaya peningkatan kemampuan Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang“**.

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

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga
3. Bapak Prof. Dr. Drs. H. Imam Sodikoen, M. Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing, memonitor, dan memeriksa proses penyusunan Skripsi.
4. Bapak Drs. Afrizal S., M. Pd sebagai Pembimbing II yang telah membimbing dan memeriksa proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd, Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd, dan Bapak Padli, S. Si, M. Pd sebagai Penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk parbaiki skripsi.

6. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan bekal ilmu bagi penulis selama menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
8. PSTS Tabing Padang
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan semangat.
10. Rekan- rekan Kos Parkit VIII no 6 yang selalu memberikan motivasi.

Semoga apa yang telah diberikan Bapak/ibu dan teman-teman mendapat balasan yang setimpal oleh Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, sehingga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan pembinaan atlet sepak bola khususnya, dan bermanfaat bagi kita semuanya. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Maret 2013

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat Sepak Bola.....	12
2. Hakikat Akurasi Tendangan Jarak Jauh.....	18
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	22
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis.....	29

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

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	37

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
2. Akurasi Tendangan Jarak Jauh.....	40
B. Analisis Data.....	42
1. Uji Persyaratan Analisis.....	42
a. Normalitas Data.....	42
b. Uji Linearitas.....	43
2. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Pembahasan.....	46

### **BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	55
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	31
Tabel 2. Tenaga Pemabantu Tes .....	35
Tabel 3. Format Pengisian Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	36
Tabel 4. Format Pengisian Data Tes Akurasi Tendangan Jarak Jauh .	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Akurasi Tendangan Jarak Jauh .....	41
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Dengan Uji Lilliefors .....	42
Tabel 8. Rangkuman Uji Linearitas Data.....	44
Tabel 9. Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y .....	45
Tabel 10. Lampiran Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
Tabel 11. Lampiran Hasil Tes Pengukuran Akurasi Tendangan Jarak Jauh .....	56
Tabel 12. Lampiran Data Hasil Penelitian Atlet Klub Sepak Bola SSB PSTS Tabing Padang .....	57
Tabel 13. Lampiran Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Uji Lilliefors.....	58
Tabel 14. Lampiran Uji Normalitas Akurasi Tendangan Jarak Jauh Dengan Uji Lilliefors .....	59
Tabel 15. Lampiran Analisis Regresi Linear Sederhana.....	60
Tabel 16. Lampiran Tabel Pembantu penghitungan Jumlah Kuadrat Galat.....	62
Tabel 17. Lampiran Analisis Korelasi Sederhana (X) dengan (Y) .....	65

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Gerakan Tendangan Jarak Jauh .....	19
Gambar 2. Otot Tungkai Bagian Atas.....	23
Gambar 3. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	24
Gambar 4. Bagan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola .....	29
Gambar 5. Standing Long Jump Test.....	33
Gambar 6. Daerah Target Passing Accuracy Test .....	34
Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	40
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Akurasi Tendangan Jarak Jauh .....	41
Gambar 9. Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai .....	73
Gambar 10. Alat Ukur Dan Tim Pembantu Penelitian .....	73
Gambar 11. Proses Pengukuran Daerah Target Akurasi Tendangan.... Jarak Jauh.....	74
Gambar 12. Daerah Target Akurasi Tendangan Jarak Jauh.....	74
Gambar 13. Peneliti Menjelaskan Prosedur Penelitian .....	75
Gambar 14. Peneliti Menjelaskan Prosedur Penelitian .....	75
Gambar 15. Pelaksanaan Tes Pengukuran Akurasi Tendangan Jarak Jauh .....	76
Gambar 16. Pelaksanaan Tes Pengukuran Akurasi Tendangan Jarak Jauh .....	76
Gambar 17. Skema Pengurus SSB PSTS Tabing Padang.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai .....	55
Lampiran 2. Hasil Tes Pengukuran Akurasi Tendangan Jarak Jauh...	56
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang .....	57
Lampiran 4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X) Dengan Uji Lilliefors.....	58
Lampiran 5. Uji Normalitas Akurasi Tendangan Jarak Jauh (Y) Dengan Uji Lilliefors.....	59
Lampiran 6. Analisis Regresi Linear Sederhana.....	60
Lampiran 7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana Produk Momen.....	65
Lampiran 8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	67
Lampiran 9. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	68
Lampiran 10. Tabel Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar .....	69
Lampiran 11. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi F .....	70
Lampiran 12. Dokumentasi Saat Pengambilan Data.....	73
Lampiran 13. Skema Pengurus PSTS Tabing Padang .....	77
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	78
Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	79

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk perkembangan jasmani dan rohani yang baik. Dari zaman dahulu/kuno sampai zaman modern olahraga telah memberi kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan suatu bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Kesuksesan olahraga suatu negara di pentas internasional merupakan kesuksesan dalam pembangunan. Olahraga dapat membentuk karakter-karakter yang positif terhadap perkembangan seseorang, seperti bersikap sportif, bekerja keras, bekerja sama, saling menghargai, percaya diri, dan sebagainya.

Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolaharagaan Nasional Pasal 1 ayat 4 (2006:3), Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Secara umum, kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya. Jika seorang ingin berprestasi pada suatu cabang tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai suatu prestasi tertentu. Namun apabila seseorang tidak menginginkan untuk berprestasi, akan tetapi untuk tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani saja, maka bentuk kegiatan olahraga yang

dilakukan adalah kegiatan olahraga untuk kesehatan atau untuk kebugaran/kesegaran jasmani. Begitu juga halnya dengan olahraga rekreasi atau olahraga waktu senggang, olahraga rehabilitasi dan olahraga pendidikan sebagaimana yang dilakukan di sekolah-sekolah baik dalam kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Selanjutnya, Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No. 3 Tahun 2005, pada Pasal 27 ayat 4 juga 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 (2006: 16)”

Salah satu cabang olahraga prestasi yang ada adalah sepak bola. Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia. Olahraga ini dimainkan ratusan juta manusia di seluruh dunia dan ditonton oleh milyaran penonton. Rendahnya prestasi sepak bola merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga sepak bola tersebut. Kurangnya pembinaan akan berdampak pada kurangnya kemampuan atlet, baik kemampuan fisik maupun kemampuan teknik atlet sepak bola sehingga prestasi puncak akan sulit diraih. Dalam olahraga sepak bola ada beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi mencapai prestasi seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Untuk tercapainya prestasi melalului pembinaan maka harus ada organisasi atau sekolah untuk pembinaan pemain sepak bola tersebut. Salah satu contoh adalah dengan adanya Sekolah Sepak Bola (SSB). PSTS Tabing merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Padang, Sumatra Barat. Sejak era juara piala Harun Zain Cup serta bergabungnya Tabing atau Kec. Koto Tengah menjadi bagian dari kota Padang, nama PSTS Tabing terus berkibar pada persepak-bolaan Sumatera Barat. Tak hanya lewat gelar-gelar juara, tapi juga lewat prestasi perorangan pemain PSTS yang terpilih masuk tim PSP Padang atau Semen Padang saat itu. Di PSP misalnya, pernah tercatat nama seperti Faisal Fahmi, Darman Manggus, Syofinal, Arif Pribadi, Dasrul Aua, Amriyono, Jafri Sastra dan lain-lain. Sedang di Semen Padang juga tercatat nama-nama seperti Arif Pribadi, Eddy Mansyur, Syofinal, Darman Manggus, Erinaldi dan lain-lainnya.

Selama sepuluh tahun belakangan ini pun, nama PSTS Tabing semakin nyata berkibar di seluruh pelosok Sumatera Barat maupun nasional. Para pemain PSTS sering terpilih jadi pemain nasional. Sebutlah seperti Andre Syarifuddin dan Tommy Pranata yang pernah masuk Timnas Pelajar dan Timnas U-20, lalu trio Bobby Satria, Irwandi dan Septia Eferi yang terpilih ke Timnas U-16, meski terakhir hanya Bobby Satria yang bertahan serta akhirnya terpilih sebagai pemain Timnas PSSI U-20 dan U-23, bahkan sempat menjadi Kapten Tim. Setelah Bobby Satria, satu lagi pemain PSTS M. Fauzan Jamal, terpilih pula masuk Timnas Pelajar. Terakhir yang paling membanggakan, di tahun 2008 lalu, seorang pemain PSTS lainnya, Davitra, bahkan terpilih masuk Pelatnas Tim Nasional U-16 yang

pelatihannya berlangsung di negara Uruguay. Meski hanya satu tahun berada di sana karena Davitra kemudian dipulangkan akibat cedera, namun keberhasilan Davitra juga seperti menyiratkan bahwa PSTS juga sudah mendunia. Terbukti pemainnya sudah pernah merumput di belahan dunia sana. Sebab selain Davitra, Bobby Satria pun sudah membawa nama PSTS Tabing saat mengikuti Pemusatan Latihan Tim Nasional di Belanda.

Namun akhir-akhir ini prestasi pemain tersebut agak menurun. Diantara penyebab menurunnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain melakukan passing, serta tendangan jarak jauh dalam usaha menerobos kegaris pertahanan lawan, kurang tepatnya sasaran saat melakukan tendangan jarak jauh dalam upaya membangun serangan, dan menciptakan peluang gol. Menurunnya prestasi tersebut sekarang mungkin salah satu penyebabnya adalah kurangnya latihan terhadap peningkatan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet SSB PSTS Tabing.

Seiring dengan makin pesatnya perkembangan sepak bola modern maka tuntutan untuk permainan yang bermutu sangat diperlukan, maka dari itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks untuk mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, salah satunya yaitu tendangan. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan Tendangan Jarak Jauh yang akurat. Tendangan yang baik itu mengarah keteman atau target daerah sasaran umpan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan tendangan jarak jauh yang akurat, karena umpan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepak bola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan tendangan jarak jauh dibutuhkan banyak faktor, seperti Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Teknik Tendangan, dan Latihan yang rutin serta Sarana dan Prasarana yang lengkap.

Daya Ledak merupakan gabungan unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya, wujud daya ledak otot tungkai tergambar dalam kemampuan seseorang seperti ketinggian lompatan, jauhnya lompatan, dan kekuatan tendangan. Dengan demikian, dapat dinyatakan daya ledak otot memiliki kontribusi terhadap akurasi tendangan jarak jauh.

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat, berlari, melempar, memukul, dan sebagainya. Jadi jelas bahwa kekuatan dibutuhkan dalam hampir semua olahraga atau cabang olahraga, termasuk untuk kebutuhan gerak fisik manusia dalam kehidupan sehari-hari. Setiap cabang olahraga memerlukan kekuatan, berapa besar dan berapa banyak kekuatan yang dibutuhkan tergantung dari cabang olahraganya. Dalam sepak bola kekuatan sangat diperlukan saat berlatih maupun bertanding, terutama untuk gerakan seperti berlari, melompat, dan melakukan tendangan. Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot untuk

mengatasi beban atau tahanan. Dengan kata lain, kekuatan bisa memberikan kontribusi terhadap akurasi tendangan jarak jauh.

Daya Tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Kemampuan daya tahan dibutuhkan hampir semua cabang olahraga yang memerlukan gerak fisik terutama dalam sepak bola. Namun, ditinjau secara khusus maka daya tahan dibutuhkan sesuai karakteristik cabang olahraganya. Ada cabang olahraga yang lebih dominan membutuhkan kemampuan daya tahan. Daya tahan juga memiliki kontribusi terhadap akurasi tendangan jarak jauh.

Kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan secara baik sangat ditentukan oleh luas gerakan. Semakin luas gerakan maka semakin baik gerakan yang dapat dilakukan. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Besarnya pengaruh kelentukan terhadap penguasaan keterampilan-keterampilan gerakan terlihat pada cabang senam, sepak bola, basket, sepak takraw, lompat tinggi, dan sebagainya. Semua cabang yang memerlukan tingkat koordinasi gerakan yang tinggi dan rumit memerlukan kelentukan sesuai tingkat kebutuhan

olahraganya. Dengan demikian kelentukan memberikan kontribusi pada akurasi tendangan jarak jauh.

Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Keterampilan teknik merupakan faktor yang menentukan keberhasilan suatu penerapan taktik dilapangan. Tanpa penguasaan teknik yang benar, sulit untuk mengembangkan konsep-konsep atau rencana taktik yang telah disiapkan. Seperti dalam sepak bola seorang pemain sulit mengembangkan taktik individualnya jika teknik menendangnya masih jelek, meskipun ia memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dan teknik merupakan dua faktor yang menentukan penerapan taktik dilapangan. Teknik dapat memberikan kontribusi terhadap akurasi tendangan jarak jauh.

Untuk meraih prestasi terbaik dalam olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan. Proses tersebut selalu diartikan dengan latihan. Latihan-latihan sangat diperlukan dalam aktifitas olahraga. Latihan bertujuan untuk merubah kesalahan-kesalahan teknik olahraga, dan membutuhkan waktu yang cukup lama dan membutuhkan konsentrasi, serta keseriusan atlet dalam proses latihan. Hasil belajar dan latihan akan terlihat ketika seorang atlet telah memiliki dan menguasai teknik yang sebenarnya (teknik ideal), ketika seorang atlet bisa melakukan gerakan dan variasi gerakan dengan tingkat koordinasi gerakan yang terbaik atau halus.

Dengan latihan yang terus menerus akan memberikan kontribusi pada keberhasilan akurasi tendangan jarak jauh seorang atlet sepak bola.

Sarana dan prasarana adalah salah satu faktor yang cukup mendukung untuk mencapai prestasi. Faktor ini juga besar pengaruhnya dalam belajar dan berlatih teknik olahraga. Sarana dan prasarana yang lengkap tentu akan berpengaruh dalam belajar dan berlatih teknik. Perlengkapan dan peralatan latihan yang lengkap tentu akan sangat membantu seseorang dalam menguasai suatu keterampilan teknik olahraga. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap keberhasilan dalam prestasi, namun kontribusinya terhadap akurasi tendangan jarak jauh tidak terlalu dominan.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepak bola, tendangan jarak jauh merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola yang berguna untuk menyusun serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan tendangan jarak jauh yang bagus dapat dimiliki maka kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa atlet sepak bola U-15 SSB PSTS Tabing masih belum maksimal dalam melakukan operan keteman maupun melakukan tendangan jarak jauh ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang baik dan penciptaan peluang mencetak gol semakin sedikit, di samping itu tendangan yang dilakukan kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan jarak jauh, pada penelitian ini peneliti merasa tertarik dan fokus melakukan penelitian untuk mengetahui berapa kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi tendangan jarak jauh. Maka penelitian ini berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang ada antara lain;

1. Apakah Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
2. Apakah Kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
3. Apakah Daya Tahan Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
4. Apakah Kelentukan Pinggang memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
5. Apakah Teknik memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
6. Apakah Latihan memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?
7. Apakah Sarana dan Prasarana memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu banyaknya permasalahan yang berhubungan dengan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola, maka penulis membatasi masalah hanya pada kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah apakah Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengungkap:

1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang.
2. Besarnya kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh Atlet Sepak Bola PSTS Tabing Padang.

## **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
3. Pelatih dan Pengurus PSTS Tabing Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan.
4. Pemain, agar pemain mengetahui seberapa besar kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi Tendangan Jarak Jauh.