KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN *EXSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 SUTERA

Oleh :
MARDIANTO
07176 / 2008

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap *Akurasi Shooting* Pemain Sepakbola SMA NEGERI 1 SUTERA

Nama : Mardianto
NIM/BP : 07176/2008
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd	1. .....
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd	2. .....
3. Anggota : Drs. H. Witarsyah	3. .....
4. Anggota : Drs. Afrizal .M.pd	4. .....
5. Anggota : Padli .SSi. M.Pd	5. .....

ABSTRAK

Mardianto (2013) : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai terhadap *Akurasi Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan akurasi *shooting* yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya Kelentukan Pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi Kelentukan Pinggang dan *eksplosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap keakuratan *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera . Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional.*

Populasi penelitian ini adalah SMA N 1 Sutera. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur Kelentukan Pinggang melalui tes *Flexiometer*. Untuk *Exsplosive Power* Otot Tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*. Selanjutnya Akurasi *Shooting* dilakukan melalui tes Sepak Sasaran sepakbola. Pengolahan data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1). Kelentukan Pinggang memberikan kontribusi sebesar 43.73% terhadap *Akurasi Shooting* pemain Sepakbola SMAN 1 Sutera. 2). *Eksplosive power Otot Tungkai* memberikan kontribusi yang cukup besar 55.19 % terhadap *Akurasi Shooting* pemain Sepakbola SMAN 1 Sutera. 3). Kelentukan Pinggang dan *Eksplosive power Otot Tungkai* secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup besar 98.92% terhadap *Akurasi Shooting* pemain Sepakbola SMA N 1 Sutera.

Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, *Eksplosive Power* Otot Tungkai, Akurasi *Shooting*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahhirabbilal'amin, puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa menganugerahkan kekuatan lahir dan batin, petunjuk, serta keridhoan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan sikripsi ini dengan judul"

"KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN *EXSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 SUTERA". Selawat dan salam buat junjungan besar Nabi Muhhamad SAW dimana melalui teladanya peneliti telah berusaha berpedoman dari kehidupnya, peneliti menyampaikan terimakasih tak terhingga kepada kedua orang tua peneliti yang tercinta, Ayah Alis, Ibu Sulmaini dan kedua kakakku Andrialis dan Ides beserta adikku Yola Nofrianti yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat meyelesaikan sikripsi ini, skripsi ini ditulis untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta bimbingan dari dosen pembimbing dan dosen penguji, oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang memberikan motivasi kepada peneliti.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada peneliti.
3. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan waktu sebaik

mungkin menuntun dan membimbing peneliti untuk bisa menyelesaikan tugas ahkir dalam penyususnan skripsi.

4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Selaku pembimbing II yang mana telah meluangkan waktu sebaik mungkin dalam membimbing dan menuntun peneliti untuk bisa menyelesaikan tugas ahkir dalam penyususnan skripsi.
5. Bapak Drs. Aprizal, M.Pd Bapak Drs. Witarsyah, Bapak Padli, S.Si,M.pd selaku penguji yang telah bersedia memberikan kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang mana telah memberikan ilmunya kepada peneliti hingga ahkirnya penulis bisa menyelsaikan tugas ahkir dalam menyusun skripsi.
7. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang setia beteman selama ini baik suka maupun duka serta selalu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini bermamfaat bagi yang membutuhkannya.

Padang, Juni 2013

Mardianto
NIM. 07176

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL
HALAMAN PENGESAHAN
ABSTRAK i
KATA PENGANTAR..... ii
DAFTAR ISI..... iv
DAFTAR TABEL..... vi
DAFTAR GAMBAR..... vii
DAFTAR TABEL..... viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 9
C. Pembatasan Masalah 10
D. Perumusan Masalah 10
E. Tujuan Penelitian 11
F. Manfaat Penelitian 11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 13
1. Hakikat Sepak Bola 13
2. Hakikat Akurasi Shooting..... 15
3. Hakikat Kelentukan Pinggang 23
4. Hakikat Exspolive Power Otot Tungkai 27
B. Kerangka Konseptual 34
C. Hipotesis Penelitian 37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 39
B. Tempat dan Waktu Penelitian 39
C. Definisi Operasional 39
D. Populasi dan Sampel 40
E. Jenis dan Sumber Data 41
F. Prosedur Penelitian 42
G. Instrumen Penelitian 44
H. Teknik Pengumpulan Data 50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 54
B. Pengujian Persyaratan Analisis 58
C. Pengujian Hipotesis 59
D. Pembahasan 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 71
B. Saran 71

DAFTAR PUSTAKA 73

LAMPIRAN 75

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Jumlah populasi penelitian pemain sepakbola SMA N 1 Sutera ……..... 41
2. Tenaga pengawas …….. 43
3. Tenaga pembantu penelitian ……..... 43
4. Alat-alat yang diperlukan ……..... 43
5. Norma tes dari hasil penelitian kelentukan pinggang …….. 46
6. Norma tes dari hasil penelitian exsplosive power otot tungkai ……... 47
7. Norma tes dari hasil penelitian akurasi shooting …….. 49
8. Distribusi frekuensi kelentukan pinggang (x1) ……. 54
9. Distribusi frekuensi eksplosive power otot tungkai (x2) …….. 55
10. Distribusi frekuensi akurasi shooting (y) ……. 57
11. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji lilliefors …….. 58
12. Rangkuman hasil analisis korelasi kelentukan pinggang (x1) terhadap akurasi shooting (y) pada pemain sepakbola SMA N 1 sutera……. 60
13. Rangkuman hasil analisis korelasi kontribusi eksplosive power otot tungkai (x2) terhadap akurasi shooting (y) pemain sepakbola SMA N 1 sutera……..... 62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1Tendangan Instep Drive 19

Gambar 2 Tendangan Banana Kick 19

Gambar 3 Otot Tungkai Atas 32

Gambar 4 Otot Tungkai Bawah 33

Gambar 5 Kontribusi Antara Kelentukan Pinggang Dan Exsplosive Power otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting 37

Gambar 6 Tes Flexsiometer 45

Gambar 7 Tes explosive power otot tungkai 46

Gambar 8 tes Sepak Sasaran 48

Gambar 9 Histogram Kelentukan Pinggang (X1) 55

Gambar 10 Histogram Eksplosive power otot tungkai (X2) 56

Gambar 11 Histogram Akurasi Shooting (y) 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasi Penelitian 73

Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Kelentukan Pinggang (X1) 74

Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas Eksplosive Power Otot Tungkai (X2) 75

Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Akurasi Shooting Sepakbola (y) 76

Lampiran 5. Analisis Interkorelasi Doolittle (Variabel X1,X2, dan y 77

Lampiran 6. Analisis interkorelasi X1 dengan Y 78

Lampiran 7. Analisis Interkorelasi X2 dengan Y 78

Lampiran 8.Analisis Interkorelasi X1 dengan X2 79

Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji *Liliefors* 82

Lampiran 10. Harga Kritik Dari *product-Moment* 83

Lampiran 11. Daftar Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke z 84

Lampiran 12. Dokomentasi .....

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....

Lampiran 14. Surat Keterangan Uji Alat Penelitian .....

Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa : "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial"

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah melalui olahraga Sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh setiap kalangan masyarakat, termasuk di Indonesia. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat sekolah, tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak

terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah, dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa : "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat manguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Irawadi (2010 : 25) Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dalam permainan sepakbola kita perlu memperhatikan kemampuan fisik dan kemampuan teknik. Kemampuan fisik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari : 1). Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *Tackling*. 2). Teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, dan menggiring bola (Muhajir, 2006 : 2).

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola adalah kemampuan *Shooting.*

shooting adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Untuk memperoleh *Shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang, *Exsplosive Power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, keadaan kondisi fisik, kelengkapan sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih untuk menghasilkan tendangan yang Akurat.

Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *Shooting* dengan membungkukkan badan, karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan. Seorang pemain dikatakan memiliki kelentukan tubuh yang baik dalam melakukan shooting, apabila pemain itu dapat mengambil awalan yang baik sebelum melakukan *Shooting* ke gawang, sehingga dapat menghasilkan *Shooting* yang baik dan akurat.

Exsplosive Power otot tungkai juga sangat menentukan Akurasi *Shooting* seorang pemain sepakbola, dimana *Power* berperan saat melakukan tendangan ke gawang. Seorang pemain dikatakan memiliki *Exsplosive Power* otot tungkai yang baik jika mampu menghasilkan suatu tendangan yang keras dan cepat. Begitu juga dengan kekuatan otot tungkai yang menentukan seberapa kuatnya kemampuan otot tungkai dapat melakukan tendangan atau *Shooting* ke gawang.

Sehubungan dengan itu, perkenaan kaki dengan bola juga menentukan ke akuratan suatu tendangan atau *Shooting*, karena jika perkenaan kaki dengan bola tidak tepat, bola yang ditendang bisa melenceng dari sasaran yang kita inginkan, bahkan bisa juga melambung terlalu tinggi dari mistar gawang, sehingga tendangan yang kita lakukan sangat mudah diantisipasi oleh lawan.

Keadaaan kondisi fisik juga perlu diperhatikan di saat melakukan *Shooting*, karena di saat kondisi fisik mulai menurun tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga mempengaruhi kemampuan lainnya baik itu taktik, teknik termasuk *Shooting* ke gawang. Untuk itu kondisi fisik seorang pemain perlu sekali dijaga sebelum bertanding, agar disaat bertanding tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga dapat bermain lebih baik.

Selain itu yang perlu diperhatikan juga yaitu keadaan sarana dan prasarana untuk latihan. Karena dengan keadaan lapangan yang baik serta perlengkapan dan peralatan latihan yang lengkap, tentu akan memudahkan seorang pemain untuk melatih kemampuan menendangnya agar lebih baik, apalagi diikuti dengan program latihan yang diberikan pelatih sangat baik, terarah, kontiniu serta sesuai dengan kebutuhan seorang pemain.

Perkembangan olahraga sepakbola di Pesisir Selatan cukup mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah, termasuk di sekolah-sekolah yang nantinya diharapkan dapat melahirkan bibit baru yang berpotensi dan berkualitas seperti yang diharapkan oleh para pencinta sepakbola.

Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka didirikan berbagai klub sepakbola di Pesisir Selatan. Selain itu, dari berbagai sekolah di Pesisir Selatan banyak juga yang mengadakan kegiatan *Ekstrakurikuler* sepakbola seperti diantaranya SMA N 1 Sutera dari berbagai sekolah lainnya di Pesisir Selatan.

Semenjak berdiri sampai sekarang SMA N 1 Sutera yang berlokasi di jln. Cimpu Surantia, Pesisir Selatan termasuk sekolah yang aktif dalam membina dan mengembangkan prestasi siswa-siswanya yang berbakat di bidang olahraga sepakbola, itupun terlihat dari antusias kepala sekolah serta para guru-guru Penjasorkes yang langsung menjadi pelatih sepakbola SMA N 1 Sutera di dalam membina dan melatih para siswanya yang berbakat serta mengikutsertakannya di berbagai even atau pertandingan sepakbola, seperti pertandingan antar SLTA tingkat kecamatan, kabupaten/kota Pesisir Selatan, LPI (liga primer indonesia) serta pertandingan lainnya. Bahkan alumni-alumni SMA N 1 Sutera yang berprestasi dicabang olahraga sepakbola, juga ada yang melanjutkan bakatnya di berbagai klub-klub sepakbola yang populer di Pesisir Selatan. Selain itu, SMA N

1 Sutera pernah juga memenangkan berbagai pertandingan sepakbola, termasuk memenangi pertandingan sepakbola tingkat SMA DI Sutera pada tahun 2011. Tetapi akhir-akhir ini prestasi sepakbola SMA N 1 Sutera cenderung menurun, ini dibuktikan dengan minimnya bahkan tidak mendapatkan gelar juara sama sekali dalam beberapa tahun terakhir.

Menurunnya prestasi sepakbola SMA N 1 Sutera diduga dikarenakan oleh beberapa faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *Exsplosive Power* otot tungkai para pemain sepakbola SMA N 1 Sutera. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal.

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam melakoni suatu pertandingan. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan atlet tersebut dapat meraih prestasi yang baik juga seperti yang diinginkan. Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan *Shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan kian terbuka, sehingga memudahkan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Akan tetapi berdasarkan pengetahuan penulis di lapangan bahwa pemain sepakbola SMA 1 Sutera masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke

gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya tendangan ke gawang yang dilakukan oleh pemain depan, di samping itu tendangan yang dilakukan oleh pemain juga kurang Akurat atau tidak tepat sasaran, kadang tendangannya sangat lemah, melenceng dan bahkan melambung terlalu tinggi dari atas mistar gawang. Sehingga minim sekali bola masuk ke gawang lawan, yang mengakibatkan sering kalah dalam suatu pertandingan.

Belum maksimalnya akurasi *Shooting* ke gawang ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya kelentukan pinggang, kurangnya *Explosive Power* otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola, kurang baiknya kemampuan kondisi fisik, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, serta kurang baiknya program latihan yang diberikan pelatih, sehingga mengakibatkan akurasi *Shooting* para pemain sepakbola SMA 1 Sutera masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas ada beberapa faktor yang diduga juga mempengaruhi kemampuan akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera masih rendah. Faktor itu adalah kelentukan pinggang dan *Exsplosive Power* otot tungkai. Ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang disebabkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu kelentukan pinggang dan *Exsplosive Power* otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu

kelentukan pinggang dan *Exsplosive Power* otot tungkai. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul penelitian: "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Exsplosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMA N 1 Sutera".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting ?*
2. Apakah *Explosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
3. Apakah kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
4. Apakah kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
5. Apakah perkenaan kaki dengan bola memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
6. Apakah koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi terhadap akurasi *Shooting?*
7. Apakah kondisi fisik memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
8. Apakah teknik memberikan kontribusi terhadap akurasi *Shooting* ?

9. Apakah mental memberikan kontribusi terhadap akurasi *Shooting* ?
10. Apakah sarana dan prasarana latihan memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?
11. Apakah program latihan yang diberikan pelatih memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* ?

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya faktor yang menunjang keberhasilan shooting dan keterbatasan dana, sumber dan waktu, penulis membatasi ruang lingkup permasalahan. Peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang Kontribusi kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai terhadap Akurasi *Shooting* pemain Sepakbola SMA N 1 Sutera".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting*?
2. Apakah *Explosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting*?
3. Apakah kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting*?

E .Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ni adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera.
2. Untuk mengetahui seberapa besar *Explosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera.

E. Manfaat Penelitian

Selesainya penelitian ini, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermaanfaat untuk

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Bahan pertimbangan bagi guru, pelatih dan pembina Sepak Bola SMA N 1 Sutera dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Memberikan sumbangan yang berarti bagi dunia persepakbolaan.
4. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNP.
5. Sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kemampuan Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMA N 1 Sutera.

6. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.
7. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan.