

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN *EXSPLOSIVE POWER*
OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SHOOTING*
PEMAIN SEPAKBOLA SMKN 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ZULBAHRI
2008/00963**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot
Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola
SMKN 8 Padang

Nama : Zulbahri

NIM/BP : 00963/2008

Program Studi : Pendidikan Kepeatihan

Jurusan : Kepeatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

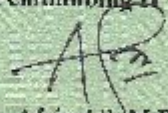
Padang, Desember 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II


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

Diketahui
Ketua Jurusan Kepeatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

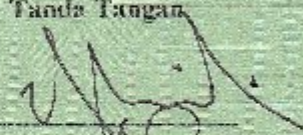
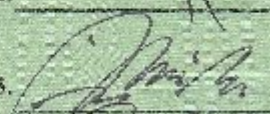
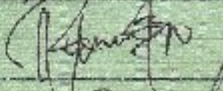
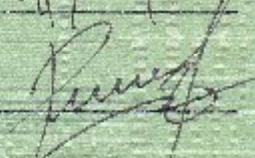
HALAMAN PENGESAHAN TULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Tulus Setelah Diperhatikan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otak Tungkai
Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang**

Nama : ZULHAIRI
NIM/BP : 00963/2008
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Desember 2011

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
Pembimbing II : Drs. Afrizal, S. M.Pd	2. 
Penguji : Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	4. 
Padli, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Zulbahri (2011) : **Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Exsplosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang.**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain sepakbola SMKN 8 Padang, bahwa tendangan ke gawang yang dihasilkan oleh pemain seringkali tidak akurat, sehingga sulitnya mencetak gol ke gawang lawan yang mengakibatkan minimnya prestasi sepakbola SMKN 8 Padang. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan kelentukan pinggang dan *Exsplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting*, kontribusi *Exsplosive Power* Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting*, dan kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Exsplosive Power* Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting*, terdapat kontribusi yang berarti antara *Exsplosive Power* Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentukan Pinggang dan *Exsplosive Power* Otot Tungkai secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting*. Pengambilan 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. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) Kelentukan Pinggang berkontribusi terhadap Akurasi *Shooting* sebesar 37,6% terhadap pemain sepakbola SMKN 8 Padang, (2) *Exsplosive Power* Otot Tungkai berkontribusi terhadap Akurasi *Shooting* sebesar 45,6% terhadap pemain sepakbola SMKN 8 Padang, (3) Kelentukan Pinggang dan *Exsplosive Power* Otot Tungkai berkontribusi secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* sebesar 54,3% terhadap pemain sepakbola SMKN 8 Padang. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan kepada pelatih/guru terutama kepada para pemain sepakbola, khususnya pemain sepakbola SMKN 8 Padang untuk lebih memperhatikan dan melatih keakuratan tendangan ke gawang, dengan melatih kelentukan pinggang, *Exsplosive Power* otot tungkai, dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi akurasi *Shooting*.

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

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang**”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak-Bapak dosen penguji, yaitu Drs. Hermanzoni, M.Pd, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2008 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUHUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
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	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. Hakekat Sepak Bola	13
2. Hakekat Akurasi Shooting	15
3. Hakekat Kelentukan Pinggang.....	23
4. Hakekat Explosive Power Otot Tungkai	27
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODOLOGI 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. Instrument Penelitian	45
	H. Teknik Pengumpulan Data	46
	I. Tekknik Analisa Data	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	54
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	58
	C. Pengujian Hipotesis.....	60
	D. Pembahasan.....	63
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	71
	B. Saran.....	71
	DAFTAR PUSTAKA.....	73
	DAFTAR LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	41
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3. Pengawas Penelitian.....	43
Tabel 4. Pembantu Penelitian.....	44
Tabel 5. Alat-alat yang diperlukan.....	45
Tabel 6. Format Isian Data	46
Tabel 7. Norma Tes Kelentukan Pinggang.....	47
Tabel 8. Norma Tes Explosive Power Otot Tungkai.....	49
Tabel 9. Norma Tes Akurasi Shooting.....	51
Tabel 10. Distribusi frekuensi kelentukan pinggang.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	56
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i>	57
Tabel 13. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	59
Tabel 14. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Kelentukan Pinggang (X_1) terhadap <i>Akurasi Shooting</i> (Y).....	60
Tabel 15. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi <i>Explosive power</i> <i>Otot Tungkai</i> (X_2) Terhadap <i>Akurasi Shooting</i> (Y)	61
Tabel 16. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Kelentukan Pinggang (X_1) dan <i>Explosive power Otot Tungkai</i> (X_2) secara bersama-sama terhadap <i>Akurasi Shooting</i> (Y).....	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan Instep Drive	19
Gambar 2. Tendangan Banana Kick	19
Gambar 3. Otot Tungkai Atas	32
Gambar 4. Otot Tungkai Bawah	32
Gambar 5. Kerangka Konseptual	38
Gambar 6. Tes Flexsiometer	46
Gambar 7. Tes Standing Broad Jump	48
Gambar 8. Tes Sepak Sasaran.....	50
Gambar 9. Histogram Kelentukan Pinggang (X_1)	55
Gambar 10. Histogram <i>Eksplorative power Otot Tungkai</i> (X_2).....	57
Gambar 11. Histogram <i>Akurasi Shooting</i> (Y).....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 2 : Analisis Uji Normalitas Kelentukan Pinggang.....	77
Lampiran 3 : Analisis Uji Normalitas <i>Eksplorative Power</i> Otot Tungkai.....	78
Lampiran 4 : Analisis Uji Normalitas Akurasi <i>Shooting</i>	79
Lampiran 5 : Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda.....	80
Lampiran 6 : Pengujian Hipotesis 1.....	81
Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis 2.....	82
Lampiran 8 : korelasi sederhana antara variabel X_1 dan X_2	83
Lampiran 9 : Pengujian Hipotesis 3.....	84
Lampiran 10 : Pengujian Signifikan Korelasi Ganda.....	85
Lampiran 11 : Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	86
Lampiran 12 : Table Dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	87
Lampiran 13 : Tabel dari Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	88
Lampiran 14 : Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	90
Lampiran 10 : Foto-Foto Pengambilan Data Penelitian.....	94
Lampiran 10 : Surat Penelitian Dari FIK UNP.....	101
Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Padang.....	102
Lampiran 12 : Surat balasan Dari SMKN 8 Padang.....	103
Lampiran 13 : Surat Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	104

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”. (2007 : 3).

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”. (2007 : 16).

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 menguasai 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, *Explosive 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.

Kelenturan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *Shooting* dengan membungkukkan badan, karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelenturan. Seorang pemain dikatakan memiliki kelenturan 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.

Explosive Power otot tungkai juga sangat menentukan Akurasi *Shooting* seorang pemain sepakbola, dimana *Power* berperan saat melakukan tendangan ke gawang. Seorang pemain dikatakan memiliki *Explosive 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 keakuratan 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.

Keadaan 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 Kota Padang 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 kota Padang seperti: PSTS, Putra Bahari, Garuda. Selain itu, dari berbagai sekolah di kota Padang banyak juga yang mengadakan kegiatan *Ekstrakurikuler* sepakbola seperti : SMKN 8 Padang, SMAN 2 Padang, SMKN 1 Padang, SMAN 5 Padang dan dari berbagai sekolah lainnya di kota Padang.

Semenjak berdiri sampai sekarang SMKN 8 Padang yang berlokasi di Cengkeh, Lubug Begalung kota Padang 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 SMKN 8 Padang di dalam membina dan melatih para siswanya yang berbakat serta mengikutsertakannya di berbagai even atau pertandingan sepakbola, seperti pertandingan antar SLTA, SMK se kota Padang, LPI, serta pertandingan lainnya. Bahkan alumni-alumni SMKN 8 Padang yang berprestasi dicabang olahraga sepakbola, juga ada yang melanjutkan bakatnya di berbagai klub-klub sepakbola

yang populer di kota Padang. Selain itu, SMKN 8 Padang pernah juga memenangkan berbagai pertandingan sepakbola, termasuk memenangi pertandingan sepakbola tingkat SMK sekota Padang pada tahun 2009. Tetapi akhir-akhir ini prestasi sepakbola SMKN 8 Padang cenderung menurun, ini dibuktikan dengan minimnya bahkan tidak mendapatkan gelar juara sama sekali dalam beberapa tahun terakhir.

Menurunnya prestasi sepakbola SMKN 8 Padang 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 *Explosive Power* otot tungkai para pemain sepakbola SMKN 8 Padang. Selain itu, kelenturan 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 SMKN 8 Padang 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 SMKN 8 Padang masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas ada beberapa faktor yang diduga juga mempengaruhi kemampuan akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMKN 8 Padang masih rendah. Faktor itu adalah kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai. Ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang disebabkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMKN 8 Padang, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai. Oleh karena itu penelitian ini penulis mengangkat judul penelitian: “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMKN 8 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi 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 SMKN 8 Padang”.

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 SMKN 8 Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar *Explosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMKN 8 Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kelentukan pinggang dan *Explosive Power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Akurasi *Shooting* pemain sepakbola SMKN 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Selesainya penelitian ini, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat 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 SMKN 8 Padang 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 SMKN 8 Padang.
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.