

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN  
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* BOLA KEGAWANG  
PADA PEMAIN PS. BUNGTEKAB KECAMATAN  
BUNGUS TELUK KABUNG KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**EKO AGUSDIAN PERDANA  
NIM 06724**

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

## ABSTRAK

**Eko Agusdian Perdana. 2008/06724:** Kontribusi Kekuatan otot perut dan Kelentukan Dengan akurasi *shooting* pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan dengan akurasi *shooting* pada pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang. Akurasi *shooting* masih kurang dan rendahnya kemampuan dalam melakukan *shooting* sehingga atlet tersebut mengalami kesulitan dalam menghasilkan gol saat bertanding. Hal ini disebabkan atlet kurang memperhatikan kemampuan kondisi fisik khusus yang penting seperti kekuatan otot perut dan kelentukan.

Penelitian ini memakai metode korelasional yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu: seluruh pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang sebanyak 22 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang bulan April 2012.

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment*, 1) terdapat kontribusi kekuatan otot perut dengan akurasi *shooting* pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang sebesar 40,54%, 2) terdapat kontribusi kelentukan dengan akurasi *shooting* sebesar 31,68% 3) terdapat kontribusi antara kekuatan otot perut dan kelentukan secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain PS. BUNGTEKAB Teluk Kabung Kota Padang sebesar 62,33%.

**Kata Kunci:** Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Dan Akurasi *Shooting*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* bola kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang “.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui kekuatan otot perut dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* bola kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang .

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesai skripsi ini.

Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drs. H Arsil. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. H. Ediswal. M.Pd, Dra.Pitnawati M.Pd, dan Drs. Kibadra, selaku tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Pelatih PS. BUNGTEKAB yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Orang tua tercinta Papa (Drs. Syapardi), dan Mama (Maiyunis) yang senantiasa memberikan dorongan, semangat untuk penulis.
7. Buat teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah memberikan dorongan.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal soleh dan diridhoi oleh Allah SWT.Amin ya Robbal alamin

Padang, Mei 2012

Eko Agusdian Perdan

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan sepakbola.....	9
2. <i>Shooting</i> .....	10
3. Kekuatan otot perut.....	14
4. Kelentukan .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24

D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis Dan Sumber Data .....	26
F. Prosedur Penelitian .....	27
G. Teknik dan alat pengumpulan data .....	29
H. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	34
1. Kekuatan Otot Perut.....	34
2. Kelentukan .....	35
3. Akurasi <i>Shooting</i> .....	37
B. Analisis Data.....	38
1. Uji Normalitas Sebaran Data .....	38
2. Uji Hipotesis .....	39
C. Pembahasan .....	42
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	50
<b>LAMPIRAN</b> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Shooting</i> .....	13
2. Otot Perut .....	18
3. Kerangka Konseptual .....	22
4. <i>Sit – Up</i> .....	30
5. Tes Kelentukan .....	30
6. Tes Sepak Sasaran.....	32
7. Histogram Kekuatan Otot Perut.....	35
8. Histogram kelentukan .....	36
9. Histogram Akurasi <i>shooting</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alat-Alat Yang Diperlukan Dalam Penelitian.....	28
2. Format Isian Data .....	28
3. Norma Kekuatan Otot Perut.....	30
4. Norma Standardisasi Kelentukan Dengan Flexiometer Test .....	31
5. Distribusi Kekuatan Oto Perut ( $X_1$ ) .....	34
6. Distribusi Frekuensi kelentukan ( $X_2$ ) .....	36
7. Akurasi <i>Shooting</i> (Y) .....	37
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors .....	38
9. Korelasi Sederhana Variabel $X_1$ dan Y .....	40
10. Korelasi Sederhana Variabel $X_2$ dan Y .....	40
11. Korelasi Ganda Variabel $X_1$ , $X_2$ dan Y .....	41
12. Rangkuman Hasil Analisis Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Dan Akurasi <i>Shooting</i> .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Mentah Penelitian.....	52
2. Uji Normalitas Kekuatan Otot Perut.....	53
3. Uji Normalitas Kelentukan .....	54
4. Uji Normalitas Akurasi <i>Shooting</i> .....	55
5. Analisis Korelasi Kekuatan Otot Perut & Kelentukan Dengan Akurasi <i>Shooting</i> .....	56
6. Uji Liliefors.....	60
7. Tabel Luas Standar Normal .....	61
8. Dokumentasi Penelitian .....	62
9. Surat izin penelitian .....	65
10. Surat Balasan Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Dalam pembangunan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi, hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas olahraga yaitu : (1) aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berprestasi.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar klub yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2003. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 : yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan, mengembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, kemudian pengikut sertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan seperti yang diungkapkan Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa”ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang

timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana-prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola.

Perkembangan permainan sepakbola dalam beberapa puluh tahun belakangan ini menjadi sangat populer sekali tidak saja diluar negeri tetapi juga ditanah air kita Indonesia, permainan ini sangat digemari terutama bagi kaum muda namun kaum lanjut usia pun masih banyak yang masih turun kelapangan bersama kaum muda, dengan bertambahnya penggemar sepakbola dan semakin populernya permainan ini maka semakin banyak pula diselidiki orang seksama dan secara ilmiah permainan sepakbola tersebut. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan continue hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, salah satunya yaitu kekuatan otot perut yang baik, karena kekuatan otot perut yang baik merupakan bagian kondisi fisik.

Dalam permainan sepak bola tembakan yang akurat baik secara dekat ataupun jauh merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai tujuan dari permainan sepak bola yaitu mencetak gol (Coerver, 1985).Kemampuan untuk

melakukan tembakan dengan kuat dan akurat baik menggunakan kaki kiri ataupun kanan adalah faktor yang paling penting (Joseph A dan Luxbacher, 2001) Untuk menghasilkan *shooting* yang kuat dan banyak faktor-faktor yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik *shooting* tersebut diantara faktor-faktor tersebut adalah daya ledak otot, kekuatan otot perut, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan perkenaan bola pada kaki.

Menurut Sajoto (1988:58) menyatakan “kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut komponen seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.. Sedangkan kelentukan sangat dibutuhkan pada hampir seluruh cabang olahraga, terutama pada cabang-cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian, kelentukan yang baik seorang atlet akan dapat melakukan gerakan dengan baik pula. Menurut Mochammad Sajoto (1998:58) dalam Bafirman mengatakan bahwa “kelentukan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligament disekitar persendian”. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *shooting* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola di Padang maka salah satunya didirikan PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang yang sering mengikuti berbagai uji coba dan pertandingan sepakbola. PS. BUNGTEKAB merupakan club yang sudah lama

berdiri dan sudah banyak pertandingan yang telah diikuti, tetapi masih belum mencapai prestasi yang maksimal, dan masih banyak para pemain PS. BUNGTEKAB yang belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, sehingga perlu dilakukan perubahan disegala bidang, diantara penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya kemampuan para pemain dalam menciptakan gol kegawang lawan.

Melihat prestasi pemain pada PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang sekarang saat ini mungkin salah satu penyebab kemerosotan ini adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan para pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama kekuatan otot perut untuk menghasilkan shooting kegawang para pemain PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Disamping itu, kelentukan juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Berdasarkan informasi dengan pelatih dan asisten pelatih dilapangan bahwa pemain sepakbola Bungus Teluk Kabung Kota Padang masih belum maksimal dalam melakukan akurasi *shooting* kegawang. Hal ini diduga dengan akurasi *shooting* kegawang yang dilakukan oleh pemain depan, disamping itu *shooting* yang dilakukan oleh pemain PS. BUNGTEKAB sangat kurang akurat atau melenceng dari sasaran yang diharapkan. Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “kontribusi kekuatan otot perut dan

kelentukan terhadap akurasi *shooting* kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan akurasi *shooting* kegawang yaitu:

1. Kekuatan Otot Perut
2. Kelentukan
3. Daya Ledak Otot
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Perkenaan Bola Pada Kaki

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* serta keterbatasan referensi, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis, maka penelitian ini hanya dibatasi pada faktor kekuatan otot perut dan kelentukan yang akan dilihat hubungannya dengan akurasi *shooting* kegawang.

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah hubungan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* kegawang ?
2. Apakah ada hubungan kelentukan tubuh terhadap akurasi *shooting* kegawang ?
3. Berapa besarkah hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan terhadap akurasi *shooting* kegawang ?

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

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap akurasi *Shooting* kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kota Padang.
2. Untuk melihat kontribusi Kelentukan terhadap akurasi *Shooting* kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kota Padang.
3. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut dan Kelentukan secara bersama-samaterhadap akurasi *Shooting* kegawang pada pemain PS. BUNGTEKAB Kota Padang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.



2. Untuk pelatih serta pengurus pada PS. BUNGTEKAB Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet sepakbola untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Perkembangan ilmu keolahragaan khususnya pengurus organisasi sepak bola.
5. PSSI sebagai bahan masukan tentang ilmu pengetahuan olahraga bagi pemuda di Indonesia.