

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP HASIL *SHOOTING* SEPAKBOLA
PADA SEKOLAH SEPAKBOLA GEMPA KECAMATAN
RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

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



Oleh

**ANDRE EKA PUTRA
NIM. 14856**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

- Abdul halim(parji),Rolan taek,Yogi miang..(thank y parji atas kebaikannya selama ini dan telah memberikan tumpangan tempat tinggal saat detik2 ujian skripsi “ dan tuk rolan ,yogi,halim semangat ya dan semoga cepat selesai skripsinya kalian generasi guru Olahraga dari putra daerah tanah datar
- Kak,yani.(Thank y kak atas segala informasi perkuliahan,masukan ,dan bantuannya sehingga awak bisa menyelesaikan skripsi ini)
- Kepala Sekolah Dasar Negeri 27 anak air beserta majelis guru,,terima kasih y atas support dan doanya semua... thank's all

Spesial buat seseorang yang kusayangi dan juga menyangiku, (Ami jelek) terimakasih ya ami sudah hampir 3 tahun bersama kesetiaan dan ketulusan ami menemani abi dalam suka dan duka. Senang maupun susah, disaat abi jatuh,dan galaupun ami memberikan semangat dan slalu menanamkan rasa sabar yang dapat membangkitkan abi kembali dari kepurukan, terimakasih y sayank atas semua yang telah ami berikan sama abi, kesetiaan, ketulusan,kasih sayang dan cinta yang tulus serta kesabaran dalam menghadapi egonya abi yang sangat “wow”, dan juga segala motivasi,support, serta doa yang telah ami berikan dan semangat ami telah menjadi sumber inspirasi abi sehingga abi dapat menyelesaikan semua ini. Thank's y sayank...ami adalah kekasih terindah yang abi miliki...Lulph U Ami

Terima kasih buat semua teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih atas do'a, semangat dan dorongan yang diberikan...,,,(thanx for All yach) Thx banget buat smw teman2 Angkatan '09 Penjaskesrek pgsd (lubay) (Maret Bahagia) yang sama2 berjuang menggapai cita-cita tetap semangat....jangan sombong yach....kalo udah tamat n dapat kerja!!!!

Mereka yang belajar dari masa lalu, dapat mengerti akan kehidupan
 Mereka yang belajar dari kesalahan, dapat memahami sebuah kebenaran
 Mereka yang berusaha dijalan Allah akan menerima imbalannya
 Allah yang memberi jalanku dan dengan kebesarannya kuselesaikan tugas ini.
 Setitik asa telah kugapai, namun perjalanan belumlah usai

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu Kerjakanlah yang lain dan hanya kepada Allah – lah Kamu hendaknya berharap (QS: ALAM NASYRAH : 5 – 8).



By : “ANDRE EKA PUTRA”

ABSTRAK

Andre Eka Putra, 14856 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Hasil *Shooting* Pada Sekolah Sepakbola Gempa kecamatan Rambatan kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata hasil *shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil *shooting* tersebut diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar U-11-13 yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, koordinasi mata-kaki menggunakan *Soccer Wall Voley Test*. Sedangkan hasil *shooting* digunakan tes *shooting* dilakukan selama 3 kali. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 39,06% dan koordinasi mata-kaki sebesar 24,21%, serta secara bersama-sama sebesar 36,84% terhadap hasil *shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar. Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar. Disarankan kepada pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik sehingga aketerampilan teknik *shooting* dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap hasil *Shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten tanah Datar”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
4. Drs. Yulifri, M.Pd dan Dra.Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Zalpendi, M.Kes, Drs. Emral Abus, M.Pd dan Drs. Kibadra, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2009.

Akhir kata penulis mengahrapkan semoga skripsi ini dapat dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. <i>Shooting</i> Sepakbola	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai	11
4. Koordinasi Mata Kaki	15
5. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil <i>Shooting</i>	18
6. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil <i>Shooting</i>	18
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	22

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisa Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Uji Persyaratan Analisis	35
C. Uji Hipotesis	36
D. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Distribusi Hasil Data Daya ledak otot tungkai.....	31
4. Distribusi Hasil Data Koordinasi mata-kaki.....	33
5. Distribusi Hasil Data Hasil <i>Shooting</i>	34
6. Rangkuman Uji Normalitas Data	36
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	37
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	38
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1, X_2 dengan Y	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Menendang dengan Punggung Kaki	11
2. Otot Tungkai Bawah	14
3. Kerangka Konseptual	20
4. Pelaksanaan Daya ledak Otot Tungkai	24
5. Pelaksanaan Koordinasi Mata Kaki	26
6. Pelaksanaan Shooting.....	28
7. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Lengan	37
8. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	33
9. Histogram Hasil Data Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	48
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	49
3. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata-Kaki	50
4. Uji Normalitas Variabel <i>Shooting</i>	51
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	52
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	53
7. Uji Hipotesis X_1, X_2	54
8. Korelasi Ganda	55
9. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	
10. Surat Izin Penelitian dari SSB Gempa	
11. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga merupakan suatu bentuk usaha yang senantiasa dilakukan oleh berbagai pihak terkait terutama atlet dan pelatih. Oleh karena itu dalam mewujudkan usaha tersebut, perlu adanya kerjasama yang baik sehingga dapat membentuk potensi atlet menuju kesiapan fisik yang prima. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di Sekolah Sepak Bola dapat menjadi wadah bagi pemain yang berbakat. Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005: 1) bahwa :

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Disamping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatan potensi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan

nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Di sisi lain, dengan adanya kompetisi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan juga menetapkan pembinaan sepakbola dengan kerjasama melalui Departemen Pendidikan Nasional (Diknas) untuk mendirikan diklat-diklat pembinaan sepakbola yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut.

Pada cabang olahraga sepakbola, seorang atlet harus memiliki kesiapan fisik karena permainan sepakbola termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya. Pemain harus menguasai teknik-teknik dalam bermain, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling* dan *heading*, akan dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar tersebut harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh.

Dari beberapa teknik dasar di atas, salah satu teknik dasar yang penting dan harus dimiliki dengan tingkat keterampilan yang tinggi oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik menendang bola ke gawang lawan (*shooting*) merupakan suatu bagian penting dari permainan sepakbola yang bertujuan untuk menghasilkan suatu prestasi.

Dalam usaha mencetak gol ke gawang lawan, maka jelaslah bahwa seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai beberapa

teknik, taktik, dan mempunyai semangat bertanding yang tinggi serta tidak kalah pentingnya adalah harus memiliki kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang prima, karena seseorang pemain sepakbola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama jangka waktu pertandingan atau lebih. Kondisi fisik menurut Syafrudin (1999:31) yaitu: 1). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. 2). Dalam arti luas meliputi, selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola dengan baik atau tepat sasaran seperti yang diinginkan oleh pemain Sekolah Sepak Bola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Diantara faktor yang mempengaruhi *shooting* (menembak) bola dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, konsentrasi, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelentukan tubuh serta emosional siswa pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar bahwa hasil *shooting* masih rendah, sehingga tidak menghasilkan *shooting* yang dapat memperoleh angka dalam suatu permainan, artinya pemain sering

gagal menembak bola ke gawang atau tidak menghasilkan tembakan yang sempurna (baik). Berdasarkan keterangan dari pelatih baru 15% pemain yang bisa melakukan shooting dengan baik. Hal ini dilihat ketika pemain SSB sering gagal melakukan *shooting* sehingga SSB ini kurang berprestasi dalam bertanding.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan hasil *shooting* sepakbola pemain pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar ini dapat meningkat. Rendahnya hasil *shooting* sepakbola penulis duga disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang dimilikinya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelincahan

5. Kelentukan
6. Koordinasi mata kaki
7. Daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini di batas atas beberapa faktor saja yaitu :

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Koordinasi mata kaki

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi

mata kaki secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
2. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* sepak bola pada Sekolah Sepakbola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

3. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
4. Pemain Sekolah Sepak Bola Gempa Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar, sebagai masukan dalam meningkatkan hasil *shooting* sepak bola dengan berlatih kondisi fisik dengan baik.