

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TOGOK DENGAN KETEPATAN TENDANGAN
KE GAWANG SEPAKBOLA ATLET CLUB KUMANGO
BATUSANGKAR**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RIDHO ILLAHI
NIM. 00835**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan
Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sepakbola Klub Kumango
Batusangkar

Nama : Ridho Illahi

BP/NIM : 2008/ 00835

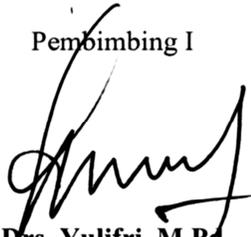
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2012

Disetujui :

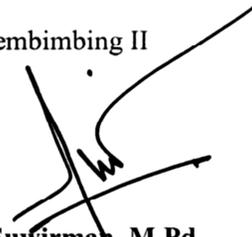
Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

Pembimbing II

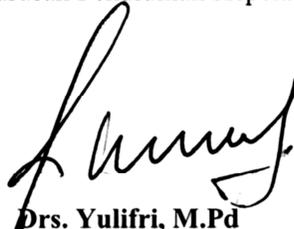


Drs. Suwirman, M.Pd

NIP. 19611191988021001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok
Dengan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepakbola Atlet
Klub Kumango Batusangkar**

Nama : Ridho Illahi

NIM/BP : 00835/2008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 30 April 2012

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M,Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M,Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra	3. 
4. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	4. 
5. Anggota	: Atradinal,S.Pd,M.Pd	5. 

ABSTRAK

Ridho Illahi (2012). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sepakbola Klub Kumango Batusangkar.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di lapangan, bahwa masih belum maksimal dan kurang akuratnya ketepatan tendangan ke gawang yang dimiliki oleh atlet Klub Kumango, hal ini diprediksi disebabkan oleh masih rendahnya elemen komponen kondisi fisik pendukung ketepatan tendangan ke gawang, diantaranya Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Ketepatan Tendangan ke gawang, hubungan Kelentukan Togok dengan Ketepatan Tendangan ke gawang, dan hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama dengan Ketepatan Tendangan ke gawang atlet sepakbola Klub Kumango Batusangkar.

Penelitian ini masuk dalam penelitian korelasional. Adapun populasi penelitian ini adalah atlet Klub Kumango yang aktif latihan yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Ketepatan Tendangan ke gawang, terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan Togok dengan Ketepatan Tendangan ke gawang, dan terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama dengan Ketepatan Tendangan ke gawang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*. Untuk Kelentukan Togok melalui tes *Flexiometer*. Selanjutnya Ketepatan Tendangan ke gawang dilakukan melalui tes menendang bola ke sasaran. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Klub Kumango, r_{hitung} sebesar $0,905 > r_{tabel}$ sebesar $0,444$ dalam taraf $\alpha = 0,05$, kelentukan togok mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Klub Kumango, r_{hitung} sebesar $0,978 > r_{tabel}$ sebesar $0,444$ dalam taraf $\alpha = 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Klub Kumango, r_{hitung} sebesar $0,634 > r_{tabel}$ sebesar $0,444$ dalam taraf $\alpha = 0,05$.

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, Kelentukan Togok dan Ketepatan Tendangan Ke Gawang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Dengan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Atlet Sepakbola Klub Kumango Batusangkar”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan juga selaku Pembimbing I.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Kibadra, Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Tim Penguji

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
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
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Shooting	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	14
b. Kegunaan Daya Ledak Otot Tungkai.....	16

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Daya Ledak	18
d. Metode Pengembangan Daya Ledak	18
4. Kelentukan Togok	20
a. Bentuk-bentuk latihan Kelentukan togok.....	24
b. Faktor-faktor yang membatasi Keletukan togok.....	25
5. Ketepatan Tendangan.....	26
a. Tujuan Tendangan Ke gawang	27
b. Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan Tendangan ...	28
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Hipotesis.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Defenisi Operasional.....	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	34
E. Prosedur Penelitian	34
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisa Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 55

B. Saran..... 56

DAFTAR PUSTAKA 57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian Atlet Sepakbola Klub Kumango yang aktif mengikuti latihan	32
Tabel 2. Alat-alat yang diperlukan.....	35
Tabel 3. Format isian data	35
Tabel 4. Standard Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
Tabel 5. Norma Standardisasi Kelentukan togok	38
Tabel 6. Distribusi frekuensi Daya Ledak otot tungkai (X_1).....	42
Tabel 7. Distribusi frekuensi Kelentukan togok (X_2)	44
Tabel 8. Distribusi frekuensi Ketepatan Tendangan ke gawang (Y).....	45
Tabel 9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan <i>lilliefors</i>	46
Tabel 10. Analisis Korelasi Daya Ledak otot tungkai (X_1) Dengan Ketepatan Tendangan ke gawang (Y) pada atlet sepakbola Klub.....	47
Tabel 11. Analisis Korelasi Kelentukan Togok (X_2) Dengan Ketepatan Tendangan ke gawang (Y) atlet sepakbola Klub Kumango	48
Tabel 12. Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kelentukan Togok (X_2) secara bersama-sama dengan Ketepatan Tendangan ke gawang (Y) atlet sepakbola Klub Kumango.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tendangan <i>Instep Drive</i>	13
Gambar 2.	Tendangan <i>Half Volley</i>	14
Gambar 3.	Otot tungkai atas dan bawah.....	17
Gambar 4.	Kerangka Konseptual	30
Gambar 5.	Tes <i>Standing Broad Jump</i>	36
Gambar 6.	Tes Kelentukan togok.....	38
Gambar 7.	Tes Ketepatan Tendangan ke gawang	40
Gambar 8.	Histogram <i>Eksplosive Power</i> otot tungkai (X_1)	43
Gambar 9.	Histogram Kelentukan togok (X_2).....	44
Gambar 10.	Histogram Ketepatan Tendangan (Y).....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Dokumentasi
- Lampiran 2. Analisis Penelitian
- Lampiran 3. Daftar uji liliefors
- Lampiran 4. Uji t skor
- Lampiran 5. Tabel harga kritik dari *product moment*
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sedang giat-giatnya melakukan pengembangan dan pembinaan pada bidang olahraga. Pembinaan dan pengembangan di bidang keolahragaan ini pemerintah telah menetapkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional pasal 21, ayat 3 dan 4 menyatakan bahwa:

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilaksanakan diantaranya melalui jalur masyarakat dengan tujuan adalah meningkatkan prestasi olahraga. Menurut Syafruddin (2011:5) pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat Internasional”.

Sehubungan dengan itu olahraga sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. 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 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 di kota Batusangkar cukup mendapat perhatian dari masyarakat terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah 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.

Sehubungan dengan itu, dalam sepakbola terdapat berbagai teknik untuk dapat melaksanakan tugas gerakan yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip sepakbola. *shooting* merupakan keterampilan yang paling penting dalam sepakbola dibandingkan dengan teknik lainnya, dimana dalam

pertandingan *Shooting* merupakan salah satu cara memasukan bola ke gawang lawan.

Akurasi *shooting* atau ketepatan tendangan adalah ketepatan tendangan yang mengarah ke gawang dan sesuai dengan apa yang kita inginkan dan sasaran yang di inginkan. Apabila akurasi *shooting* ke gawang kurang baik maka pemain tersebut akan sulit menciptakan gol oleh karena itu akurasi *shooting* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Seharusnya akurasi *shooting* atlet sepakbola tepat mengarah kesasaran (gawang) dan bisa menciptakan gol.

Apabila ketepatan tendangan ke gawang kurang baik maka pemain tersebut akan sulit menciptakan gol oleh karena itu ketepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Seharusnya ketepatan tendangan atlet sepakbola harus tepat mengarah kesasaran (gawang) dan bisa menciptakan gol namun rendahnya ketepatan tendangan ke gawang yang di miliki oleh atlet klub Kumango dapat di prediksi disebabkan rendahnya unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung ketepatan tendangan ke gawang. Adapun menurut (Bompa 1990), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. Menurut Djezed (1985) unsur-unsur fisik yang penting dalam sepakbola antara lain adalah: kelincahan, kelenturan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan keseimbangan.

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 daya ledak otot tungkai yang baik, karena daya ledak otot tungkai yang baik merupakan bagian dari unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola.

Untuk menghasilkan *Power* dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan. Unsur utama *Power* adalah kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan *power* otot tungkai.

Sedangkan kelentukan togok sangat dibutuhkan pada seluruh cabang olahraga, terutama pada cabang-cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian, Menurut 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.

Menurunnya prestasi atlet Klub Kumango sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan 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 para atlet Klub Kumango. Di samping itu, kelentukan togok juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, dan telah maju pesatnya perkembangan sepakbola dari waktu-ke waktu maka didirikanlah Klub Kumango di nagari Kumango Batusangkar. Klub Kumango berdiri pada tahun 2001, walaupun baru didirikan, akan tetapi Klub Kumango sudah berhasil mencapai prestasi yang membanggakan hal ini dibuktikan dengan sudah banyak piala, medali turnamen antar daerah, yang didapat sebagai penghargaan atas prestasi yang sudah diraih melalui kerja keras dan semangat para atletnya. Tetapi sekarang prestasi atlet Klub Kumango menurun, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Diantaranya penyebab kemerosotan tersebut adalah minimnya para pemain dalam menciptakan gol.

Berdasarkan dari informasi yang peneliti dapat dari bapak pelatih Klub Kumango dengan cara wawancara yaitu bapak sukri di lapangan mengatakan bahwa atlet sepakbola Klub Kumango masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang dan belum memiliki tingkat keakuratan yang bagus. Hal ini terbukti dengan rendahnya kemampuan ketepatan tendangan ke gawang yang dilakukan oleh atlet, di samping itu *shooting* yang dilakukan oleh atlet Klub Kumango kurang akurat atau melenceng dari sasaran yang diharapkan. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan

penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan ketepatan tendangan ke gawang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas,dapat diidentifikasikan beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan togok
3. Keseimbangan
4. Kekuatan otot tungkai
5. Penguasaan teknik tendangan
6. Koordinasi gerak
7. Koordinasi mata kaki
8. Kelincahan
9. Posisi kaki tumpu
10. Perkenaan bola pada kaki

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan referensi, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis. Maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelenturan togok

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan ketepatan tendangan ke gawang sepakbola?

2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan kemampuan ketepatan tendangan ke gawang sepakbola?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan ketepatan tendangan ke gawang sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet Klub Kumango.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet Klub Kumango.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan ketepatan tendangan atlet Klub Kumango.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar serjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta atlet Klub Kumango sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi ketepatan tendangan