

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SISWA SSB  
EXCELLENT FC KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**Oleh:**

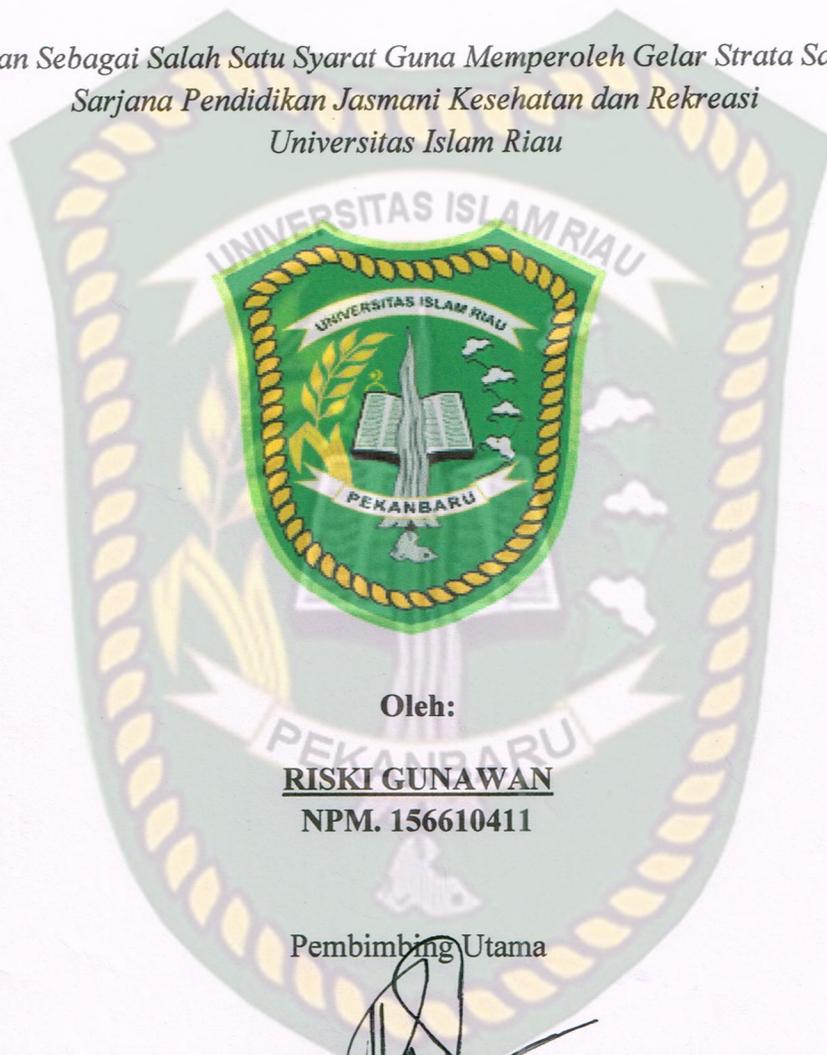
**RISKI GUNAWAN**  
**NPM. 156610411**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**PENGARUH LATIHAN *POWER* OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*  
SEPAKBOLA PADA SISWA SSB EXCELLENT FC KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



Oleh:

**RISKI GUNAWAN**  
NPM. 156610411

Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ricky Fernando', is written over the text of the supervisor's name.

**Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1022108701

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Riski Gunawan  
NPM : 156610411  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**



**Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 1022108701**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**

**NIDN. 1005048901**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Riski Gunawan  
NPM : 156610411  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**



**Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1022108701

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riski Gunawan  
NPM : 156610411  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2021

Penulis,



Riski Gunawan

NPM. 156610411

## ABSTRAK

**Riski Gunawan, 2021. Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *pre test* dan *post test shooting* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik uji T maka penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu sebesar 13%. Dengan perbandingan nilai t hitung  $\geq$  t tabel atau  $3,90 \geq 2.12$ . dan sisanya sebesar 87% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci:** *Power* Otot Kaki, Kemampuan *Shooting* Sepakbola

## ABSTRACT

**Riski Gunawan, 2021. The Influence of Leg Muscle Power Training on Football Shooting Ability in SSB Excellent FC Students, Kabupaten Rokan Hulu.**

The purpose of this research was to determine the effect of leg muscle power training on the football shooting ability of SSB Excellent FC students in Kabupaten Rokan Hulu. The type of this research is correlation. The population and sample in this study were students of SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu, totaling 16 people. The research instrument used was the pre-test and the post-test shooting football. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of the research as evidenced by data analysis using the T test technique, it can be concluded that there is an effect of leg muscle power training on the shooting ability of SSB Excellent FC students in Kabupaten Rokan Hulu by 13%. With a comparison of the value of  $t \text{ count} \geq t \text{ table}$  or  $3.90 \geq 2.12$ . and the remaining 87% is influenced by other factors.

**Keywords:** Foot Muscle Power, Football Shooting Ability

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd merangkap sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

5. Teruntuk orang tua tercinta serta kakak dan adik yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2015 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Pekanbaru, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>3</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>4</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>4</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>4</b>
F. Kegunaan penelitian .....	<b>4</b>
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Landasan Teori .....	<b>6</b>
1. Hakikat Latihan <i>Power</i> Otot Kaki .....	<b>6</b>
a. Pengertian Latihan .....	<b>6</b>
b. Pengertian <i>Power</i> .....	<b>7</b>
c. Otot Kaki .....	<b>8</b>
d. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Power</i> Otot Kaki .....	<b>11</b>
2. Hakikat <i>Shooting</i> .....	<b>15</b>
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	<b>15</b>
b. Teknik <i>Shooting</i> .....	<b>17</b>
B. Kerangka Pemikiran .....	<b>18</b>
C. Hipotesis Penelitian .....	<b>19</b>

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisa Data .....	24
<b>BAB III. HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	25
B. Analisa Data.....	28
C. Pembahasan.....	28
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Pree Test .....	25
2. Distribusi Frekuensi Post Test .....	27



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Kaki.....	10
2. Latihan Naik Kotak.....	11
3. Latihan Lompat Jongkok.....	12
4. Latihan <i>Squat Jump</i> .....	12
5. Latihan <i>Knee-Tuck-Jump</i> .....	13
6. Latihan <i>Squathrus</i> .....	13
7. Latihan Loncat Melewati Bangku.....	14
8. Latihan Melompat Dengan Kedua Kaki.....	14
9. Latihan Lompat Dua Kaki Dengan Melewati <i>Box/Kursi</i> .....	15
10. Teknik Menendang Bola.....	18
11. Skema Lapangan Menembak/Menendang Bola Ke Sasaran.....	23

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Pree Test Kemampuan <i>Shooting</i> .....	26
2. Histogram Post Test Kemampuan <i>Shooting</i> .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil <i>Pre Test Shooting</i> .....	40
2. Hasil <i>Post Test Shooting</i> .....	41
3. Deskripsi Data <i>Pre Test</i> .....	42
4. Deskripsi Data <i>Post Test</i> .....	43
5. Perbandingan Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	44
6. Langkah Uji t.....	45
7. Dokumentasi Penelitian.....	48

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun diluar sekolah yang harus dilakukan sejak usia muda.

Undang-undang No.3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 4 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Berdasarkan undang-undang tersebut diketahui, bahwa bangsa Indonesia mencanangkan olahraga dengan serius dengan tujuan agar rakyat Indonesia semakin bugar dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat. Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, dan juga harus meliputi segala bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahragayang dibina. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi, tempaan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik didapat dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi atlit sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah

dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon atlit mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Untuk mewujudkan nya maka dilembaga pendidikan atau disekolah-sekolah menurut kurikulum pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang di dalamnya memuat materi cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan gerak seperti salah satunya cabang sepakbola yang banyak digemari peserta didik.

Permainan sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan 11 orang per tim nyadan dalam permainan ini diperlukan teknik-teknik dasar diantaranya *Shooting*, menggiring bola, menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. Pada penelitian kali ini peneliti khusus membahas pada ketepatan *Shooting*.

*Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang dan diperlukan teknik serta komponen kondisi fisik lainnya seperti halnya *Power* otot tungkai. *Power* disebut juga sebagai eksplosif, *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkat nya. Dan adanya *Power* yang baik dan terlatih maka kemampuan *Shooting* semakin meningkat dan baik pula.

Dari pengamatan peneliti di SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu, diketahui bahwa kebanyakan siswa tidak menguasai teknik dasar sepakbola dan masih tergolong rendah, kemudian menendang (*Shooting*), masih banyak siswa

yang kurang tepat dalam melakukan *Shooting* bola ke sasaran, hal ini terlihat ketika para siswa sedang bermain sepakbola, sering sekali *Shooting* yang dilakukan masih dengan kualitas yang rendah seperti hasil tendangan masih lemah ketika saat melakukan *shooting*, sering melenceng dalam melakukan *Shooting* ke gawang, selain itu masih banyak juga kekurangan siswa dalam melakukan teknik dasar sepakbola lainnya dan hal ini juga terlihat ketika siswa beberapa kali melakukan sparing game. Perlu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan selain ketepatan juga pada teknik, gerak, dan kekuatan otot tungkai dengan menguasai semua faktor tersebut maka dapat meningkatkan kemampuan *shooting*. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin mengadakan suatu kajian melalui suatu penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Power* Otot Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.”**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya akurasi terhadap kemampuan *shooting* sepakbola SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.
2. Kurangnya pengetahuan siswa terhadap kemampuan *shooting* sepakbola SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.
3. Kurangnya *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

4. Kurangnya teknik *shooting* terhadap kemampuan *shooting* sepakbola SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah maka peneliti memiliki tujuan. Adapun tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

1. Bagi Penulis, Untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam Riau.

2. Bagi siswa, SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu semoga penelitian ini dapat meningkatkan kualitas *shooting* sehingga dapat meningkat prestasi tim.
3. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk melatih kualitas *shooting* para pemainnya.
4. Bagi Fakultas, sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau umumnya.
5. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian dibidang ilmu Pendidikan Olahraga sebagai informasi bagi kalangan akademis.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Latihan *Power* Otot Kaki

###### a. Pengertian Latihan

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan mempunyai suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuannya tersebut.

Pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Ambarukmi (2007:1) menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
2. Program pengembangan atlet untuk bertanding berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang terpilih.

Latihan yang maksimal merupakan wujud kesungguhan dan keseriusan bagi olahragawan atau atlet yang merupakan proses untuk menjadi yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini mempunyai program yang harus dilakukan oleh atlet secara terus menerus sehingga dapat dihasilkan dengan hasil yang memuaskan.

## **b. Pengertian *Power***

*Power* adalah kemampuan otot untuk melakukan kekuatan maksimal dalam jangka waktu yang cepat. Adapun pengertian *power* ialah suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan *biomotorik* manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai (Sajoto, 1995:8). *Power* merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan dibeberapa gerakan asiklis, misalnya atlet seperti melempar, tendangan tinggi, atau tendangan jauh (Ismaryati,2008:101). Lebih baik dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (Ismaryati,2008:102).

Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh ataupun obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak (Ismaryati,2008:102).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa

cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Menurut (Ismaryati,2008:144) daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Sedangkan menurut Harsono (1998:200) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Menurut Syafrudin (2001:82) Faktor-faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain : 1).Penampang serabut otot, 2).Jumlah serabut otot, 3).Struktur dan bentuk otot, 4).Panjang otot, 5).Kecepatan kontraksi otot, 6).Tingkat peregangan otot, 7).Tonus otot, 8).Koordinasi otot intra (Koordinasi didalam otot), 9).Koordinasi otot inter (Koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang dilakukan), dan 10).Motivasi.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi, daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

### **c. Otot Kaki**

Otot Kaki sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal ditubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan kaki

adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha kebawah. Jadi otot kaki adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Pengertian otot merupakan suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak ini adalah alat penting bagi organisme. Gerak sel terjadi karena *sitoplasma* merupakan bentuk (lihat cara pergerakan amuba). Pada sel-sel, *sitoplasma* ini merupakan benang-benang halus yang panjang yang disebut *miofibril*. Kalau sel otot mendapatkan rangsangan maka *miofibril* akan memendek, dengan kata lain sel otot akan memendekkan dirinya kearah tertentu (berkontraksi) Syaifuddin (1997:35).

Menurut Syaifuddin (1997:35) juga mengatakan otot terdiri dari :

a. Bagian-bagian otot:

- 1) *Sarkolema* adalah 1) membran yang melapisi suatu sel otot yang fungsinya sebagai pelindung otot, 2) *Sarkoplasma* adalah cairan sel otot yang fungsinya untuk tempat dimana *miofilamen* berada, 3) *Miofibril* merupakan serat-serat pada otot, 4) *Miofilamen* adalah benang-benang/filamen halus yang berasal dari *miofibril*.

2) Jaringan otot

Jaringan otot terdiri dari : 1) Otot polos (otot *volunter*) adalah salah satu otot yang mempunyai bentuk yang polos dan bergelondong. Cara kerjanya tidak disadari (tidak sesuai kehendak)/ involuntary, memiliki satu nukleus yang terletak ditengah sel. Otot ini biasanya terdapat pada saluran pencernaan seperti : lambung dan usus, 2) Otot lurik (otot rangka) Merupakan jenis otot yang melekat pada seluruh rangka, cara kerjanya disadari (sesuai kehendak), bentuknya memanjang dengan banyak lurik-lurik memiliki nukleus banyak yang terletak ditepi sel.

Dari penjelasan sebelumnya, diketahui bahwa jenis-jenis otot dan bagiannya, namun secara garis besar otot berfungsi untuk memindahkan bagian-bagian tubuh dan substansi dalam tubuh.

Dalam ilmu Biologi otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Kaki dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai telapak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki kebawah.

Secara garis besar otot kaki ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Otot kaki dapat dibagi atas dua bagian yaitu: 1).Otot kaki atas: *Gluteus maximus, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus gluteus medius, adductor brevis, gracilis patineus, sartorius, rectus femorus, vastus medialis*. 2).Otot kaki bawah: *Gastrocnemius, soleus, peroneus, anterior, posterior, tibialis, flexor, digitorum longus, calcaneal*. Syaifuddin (2009:127).



Gambar 1.Otot Kaki  
(Syaifuddin,2009:127)

#### d. Bentuk-Bentuk Latihan *Power* Otot Kaki

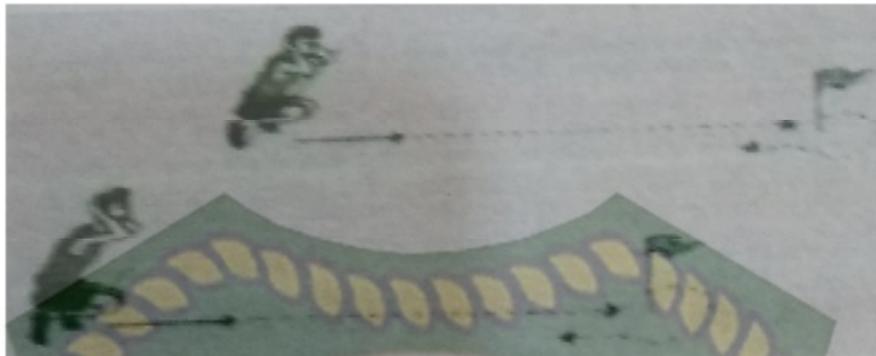
Beberapa bentuk latihan *power* otot kaki dapat dilakukan dengan beberapa latihan. Beberapa bentuk latihan *power* otot kaki diantaranya sebagai berikut.

1. Naik Kotak (*Box*) menggunakan kaki kanan yang diikuti kaki kiri keatas masing-masing anak tangga, setelah mencapai puncak anak tangga kemudian langkahkan kaki turun sampai dasar anak tangga .Lakukan gerakan secara berulang-ulang. (Roji, 2009:55).



Gambar 2. Latihan Naik Kotak  
(Roji, 2009:55)

2. Lompat Jongkok, Roji (2009:56) menjelaskan bentuk-bentuk Latihan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Kaki dapat dilakukan sebagai berikut: Lompat berjongkok melebar lapangan sejauh 5-10 meter.



Gambar 3. Latihan Lompat Jongkok  
(Roji,2009:56)

3. Latihan *Squat Jump*, Roji (2009:56) Yaitu gerak melompat ke atas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan.



Gambar 4. Latihan *Squat Jump*  
(Roji,2009:56)

4. Latihan *Knee-Tuck-Jump*, Yaitu gerakanya berupa siswa melakukan loncat keatas dengan tangan diletakkan didada kemudian kedua kaki diangkat sampai mengenai kedua telapak tangan.



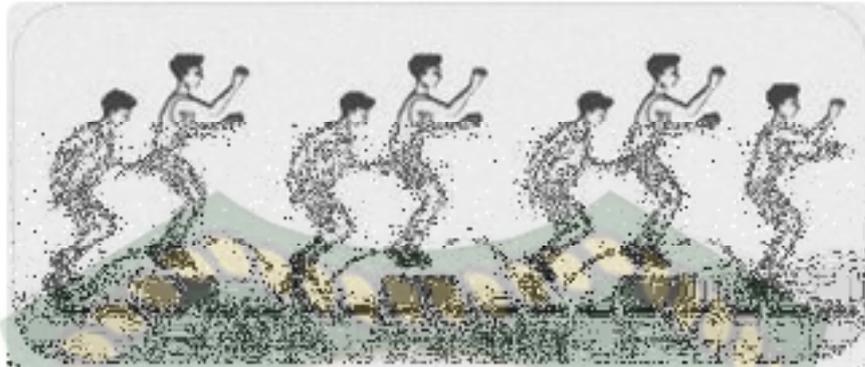
Gambar 5. Latihan *Knee-Tuck-Jump*  
(Radcliffe, 1985:41)

5. Gerakan ini melatih kekuatan otot tungkai dengan gerakan, Sikap jongkok, lutut ditekuk rapat, tumit terangkat sehingga paha bagian belakang menempel dengan betis, Lemparkan kedua kaki kebelakang secara bersamaan, kembali ke sikap jongkok, lempar lagi kebelakang (Lakukan berulang-ulang atau 2x8 Hitungan).



Gambar 6. Latihan *Squathrus*  
(Sumarya, 2007:37)

6. Letakkan bangku memanjang, masing-masing siswa berdiri disamping ujung bangku, gerakannya yaitu Loncati bangku dari samping kanan kesamping kiri dan dari samping kiri kesamping kanan, demikian seterusnya sampai ke ujung bangku terakhir.



Gambar 7. Latihan Loncat Melewati Bangku  
(Sumarya, 2007:38)

7. Latihan melompat kedepan dengan kedua kaki masing-masing atau individu.



Gambar 8. Latihan Melompat Dengan Kedua Kaki  
(Roji,2007:69)

8. Latihan melakukan lompat dengan kedua kaki kedepan dengan melewati *box* atau kursi secara individu atau masing-masing.



Gambar 9. Latihan Lompat Dua Kaki Dengan Melewati *Box*/Kursi  
(Roji, 2007:69)

## 2. Hakikat *Shooting*

### a. Pengertian *Shooting*

*Shooting* merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang kebanyakan digunakan didalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan salahsatu dasar dalam permainan sepakbola, Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain bola yang bagus.

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat, yaitu dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar (Suparno, 2008:3)

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola, antara lain: 1). Letak kaki tumpu, 2). Kaki yang menendang, 3). Bagian bola yang ditendang, 4). Sikap badan, dan 5). Pandangan mata (Soekatamsi, 1992:45). Pada dasarnya tendangan dalam

permainan sepakbola ada dua macam, yaitu tendangan lambung atau jauh dan tendangan menyusur tanah atau *ground pass*. Mencermati pelaksanaan menendang bola didalam permainan sepakbola dibutuhkan kemampuan fisik atau kesegaran fisik (*physical fitness*) yang baik agar dapat bermain secara optimal. Unsur-unsur kemampuan fisik secara umum meliputi aspek-aspek: a). Kecepatan, b). Kekuatan, c). Daya Ledak, d). Kelincahan, e). Kelenturan. Unsur-unsur kemampuan fisik tersebut biasanya dikembangkan dalam latihan sebelum melakukan latihan teknik secara khusus, sedangkan unsur-unsur teknik secara khusus dalam sepakbola terdiri dari cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu badan tanpa bola.

Macam-macam tendangan menurut perkenaan kaki dapat dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu 1). Dengan kaki bagian dalam, 2). Dengan kura-kura bagian dalam, 3). Dengan kura-kura bagian luar, 4). Dengan kura-kura kaki penuh, 5). Dengan ujung jari, 6). Dengan tumit. (Soekatamsi, 1992:47).

Lebih lanjut Kosasih (1992:232) Menyatakan bahwa teknik menendang bola meliputi 1). Menendang bola dengan kaki muka penuh (kura-kura), 2). Menendang bola dengan kaki muka bagian dalam, 3). Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

Macam Tendangan menurut kegunaan dan fungsinya dibedakan menjadi :

- a). Untuk memberi operan bola kepada teman,
- b). Untuk menembak bola kearah mulut gawang,
- c). Untuk membersihkan atau menyapu bola dari daerah pertahanan,
- d). Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk menendang bebas, untuk tendangan sudut, tendangan hukuman pinalti.

Sedangkan tendangan menurut tinggi dan rendahnya lambungan bola adalah 1). Tendangan bola rendah, 2).Tendangan bola lambung lurus atau melengkung sedang (lambungan bola antara setinggi lutut dan kepala), 3). Tendangan bola melambung tinggi (paling rendah setinggi kepala). (Soekatamsi, 1992:48).

#### b. Teknik *Shooting*

Adapun pengertian keterampilan teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Jadi yang dimaksud adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan tanpa bola, artinya setiap pemain dapat dengan mudah memerintahkan bola, bukan sebaliknya bola yang memerintah pemain. Dengan demikian tiap pemain sepakbola dengan mudah dapat memerintahkan bola dengan kakinya, dengan badannya, dengan kepalanya dilakukan dengan cermat dan tepat. Dengan demikian pemain telah memiliki gerak “Otomatis” atau disebut juga telah memiliki *Ball Feeling* yang sempurna dan peka terhadap bola.

Sedangkan menurut Nurhasan (2001:157) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang termasuk dalam keterampilan teknik dasar sepakbola yang biasa diukur adalah memainkan bola dengan kepala (*Heading*),Sepak dan tahan bola (*Passing dan Stopping*), Menggiring bola (*Dribbling*), dan menembak/menendang bola kesasaran (*Shooting*).

Adapun beberapa teknik dasar dikemukakan oleh Mukholid (2007:2) yaitu:

### 1) Menendang bola

Menyatakan bahwa menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang berkualitas seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Tujuan menendang bola dalam hal ini adalah untuk mengumpan, menendang kegawang agar terjadi gol, dan untuk menghalau atau menyapu dalam rangka menggagalkan serangan atau permainan lawan. Ditinjau dari perkenaan dengan bola, teknik menendang bola dapat dibedakan menjadi lima macam, yaitu menendang dengan :

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
- c. Menendang bola dengan punggung kaki
- d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam
- e. Menendang bola dengan tumit dan ujung kaki. (Mukholid, 2007:2).



Gambar 10. Teknik Menendang Bola  
(Muhajir, 2007:4)

### B. Kerangka Penelitian

*Power* otot tungkai merupakan kekuatan pada sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi pada bagian kaki yang mampu

mengatasi beban dan tahanan yang maksimal. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh dan substansi dalam tubuh.

Menurut Sajoto (1995:8) menyatakan *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot kaki atau *eksplosive power* otot kaki yaitu merupakan kekuatan otot kaki dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat.

Dalam melakukan *shooting* dalam permainan olahraga sepakbola perlu adanya kekuatan otot tungkai yang baik pula. Mukholid (2007:2). menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola, Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola.

Dari penjelasan ditarik asumsi bahwa *power* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam sepakbola.



### C.Hipotesis Penelitian

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2006:3) juga menyatakan “Penelitian dengan pendekatan *exsperiment* adalah suatu untuk mencari hubungan suatu akibat antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menyelimuti atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

Lebih lanjut Arikunto (2006:85) menggambarkan desain penelitian eksperimen sebagai berikut :

$O_1, O_2$

Keterangan :

$O_1$  = *Power* Otot Tungkai

$O_2$  = *Shooting*

Didalam desain ini tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes *power* otot kaki dan *shooting*. Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  yakni  $O_2 - O_1$  diasumsikan merupakan efek dari pengaruh/signifikan.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:131) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian. Maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut populasi atau studi sensus. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian iniseluruh objek penelitian, yaitu seluruh siswa

sepakbola di SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu yang, terdiri dari 16 orang siswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebahagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Adapun teknik sampel yang dipergunakan adalah *total sampling*, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2000:96). Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang.

## C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam penelitian ini:

1. Latihan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai adalah metode latihan yang diberikan untuk melatih Otot Tungkai dimana seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. (Sajoto,1995:8). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *power* otot kaki adalah gerak-gerakan kontraksi otot tungkai dalam melakukan gerakan.
2. Daya Ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (Ismaryati,2008:102). Dalam hal ini adalah *power* otot kaki.
3. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini kelihatan gampang, tapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar *Shooting* yang kita lakukan mengarah ke gawang dan menjadi sebuah gol.

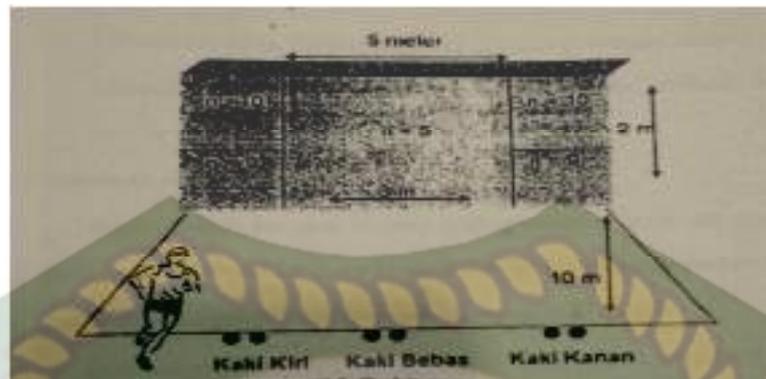
#### D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Data didapat dari tes pengukuran pada variabel bebas dan terikatnya yaitu *Shooting* ke gawang pada olahraga sepakbola jarak 10 meter dari depan gawang sebanyak 6 kali :

Tes Menembak/Menendang bola kesasaran (*Shooting*). Arsil (2010:137-138)

- a) Tujuan : Untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola
- b) Alat : Bola sepak, lapangan beserta gawang, alat tulis, *stopwacth*, blanko/kertas.
- c) Pelaksanaan:
  1. Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada dikanan, 2 bola dikiri dan 2 bola ditengah yang akan ditendang kearah gawang.
  2. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang kearah sasaran gawang.
  3. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
  4. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang.
  5. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang.
- d) Penilaian:

Hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 11. Skema Lapangan Menembak/Menendang Bola Ke Sasaran  
(Arsil,2010:137-138)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

#### 1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

#### 2. Teknik Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi-defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang akan diteliti.

#### 3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai kontribusi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *Shooting* ke gawang siswa sepakbola SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu dilakukan pengukuran terhadap *Shooting* sepakbola *Free Test* sebelum perlakuan dan *Test Shooting* sepakbola *Post Test* setelah perlakuan.

## F. Teknik Analisa Data

Teknik Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu secara kuantitatif dan secara kualitatif. Perbedaan hasil tes penguasaan konsep dan keterampilan generik sains uji dengan menggunakan uji statistik.

Kemudian dilakukan uji “t”. Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan antara Variabel X dan Y yaitu antara Latihan *PowerOtot* Kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola, dengan rumus:

Rumus Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = *Mean* (rata-rata) dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

Σ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila t- hitung  $\geq$  dari t- tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila t- hitung  $<$  dari t- tabel, hipotesis nihil diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melakukan pengambilan data di lapangan, peneliti akan menjabarkan secara rinci akan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan pada tim sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu. Secara garis besar, penelitian ini terbagi menjadi 3 tahapan. Tahapan pertama peneliti melakukan pengambilan data awal kemampuan *shooting*. Tahap kedua peneliti melakukan penerapan program latihan. Tahap ketiga atau tahap terakhir, peneliti melakukan pengambilan data akhir atau tes akhir kemampuan *shooting*.

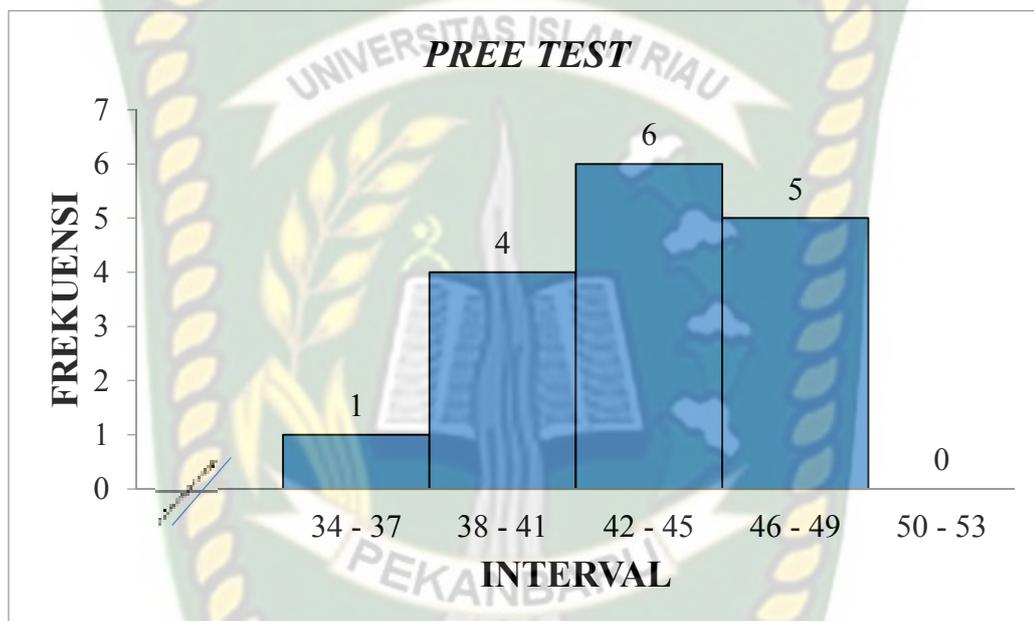
##### 1. Hasil Tes Data Awal (*PreeTest*) Kemampuan *Shooting* Tim Sepakbola Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu

Setelah dilakukan Tes kemampuan *shooting* pada tim SSB Excellent FC, bahwa nilai tertinggi adalah 49 dan nilai terendah 34. Range (selisih) adalah 15, banyak kelas adalah 5, Interval adalah 3, mean (rata-rata) adalah 42,87 dan standar deviasi adalah sebesar 4,34.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pree Test**

No	Interval	F	FR
1	34 - 37	1	6%
2	38 - 41	4	25%
3	42 - 45	6	38%
4	46 - 49	5	31%
5	50 - 53	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tes dan pengukuran dari 16 testee. Terdapat 1 orang atau 6% dari responden rentang 34 - 37. Sedangkan rentang 38 - 41 terdapat 4 frekuensi atau 25% dari responden. Selanjutnya rentangan 42 - 45 terdapat 6 frekuensi atau 38% dari responden, rentang 46 - 49 terdapat 5 frekuensi atau 31% dari responden, dari rentang 50 - 53 terdapat 0 frekuensi atau 0%.



Grafik 1. Histogram Pree Test Kemampuan *Shooting*

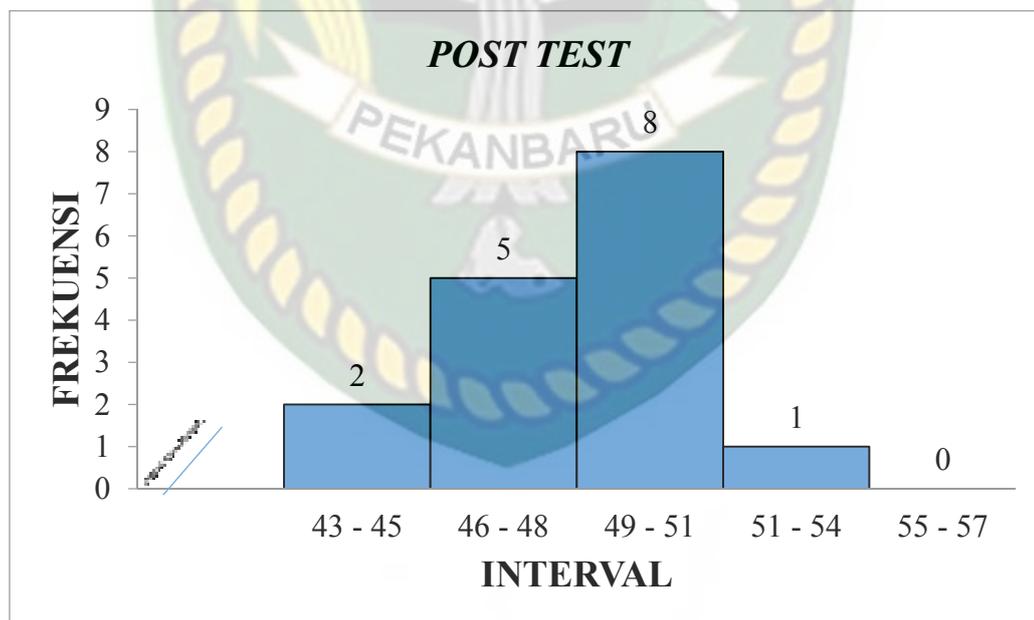
2. **Hasil Tes Data Akhir (*PostTest*) Kemampuan *Shooting* Tim Sepakbola Siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu**

Setelah dilakukan Tes kemampuan *shooting*, bahwa nilai tertinggi adalah 52 dan nilai terendah 43. Range (selisih) adalah 9, banyak kelas adalah 5, interval adalah 2, mean (rata-rata) adalah 48,43 dan standar deviasi adalah sebesar 2,7.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post Test**

No	Interval	F	FR
1	43 - 45	2	13%
2	46 - 48	5	31%
3	49 - 51	8	50%
4	51 - 54	1	6%
5	55 - 57	0	0%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tes dan pengukuran dari 16 testee. Terdapat 2 frekuensi atau 12% dari responden rentang 43 - 45. Sedangkan rentang 46 - 48 terdapat 5 frekuensi atau 31% dari responden. Selanjutnya rentangan 49 - 51 terdapat 8 frekuensi atau 50% dari responden, rentang 51 - 54 terdapat 1 frekuensi atau 6% dari responden, dari rentang 55 - 57 terdapat 0 frekuensi atau 0%.

Grafik 2. Histogram Post Test Kemampuan *Shooting*

## B. Analisa Data

Setelah menjabarkan data tentang kedua hasil penelitian baik tes awal dan tes akhir, langkah selanjutnya adalah menghitung guna mengetahui data tentang pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent Fc Kabupaten Rokan Hulu. Perhitungan peneliti lakukan menggunakan uji t. Uji t merupakan rumus komparasional atau uji beda. Nantinya t hitung atau nilai t dari hasil perhitungan akan dibandingkan dengan nilai t tabel. Hasil perbandingan ini menentukan apakah hipotesis yang telah di ajukan nantinya adakah diterima atau tidak. Ketentuannya adalah apabila nilai t hitung  $\geq$  t tabel maka hipotesis diterima dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan nilai t hitung adalah 3,90. Nilai t tabel pada N = 16 pada taraf signifikansi 5% adalah 2,12. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dan nilai t tabel adalah t hitung  $\geq$  t tabel atau  $3,90 \geq 2,12$ . Berdasarkan keterangan di atas maka hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu diterima.

## C. Pembahasan

Dari hasil analisis data di atas dapat dijelaskan bahwa diketahui terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu. Dalam melakukan *Shooting* dalam permainan olahraga sepakbola perlu adanya kekuatan otot tungkai yang baik pula. Mukholid (2007:2). menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau

menyepak bola, Menendang bola merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepakbola.

Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat, yaitu dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar (Suparno, 2008:3)

Dari beberapa kutipan di atas menjelaskan bahwa *shooting* sangat penting bagi setiap pemain sepakbola, karena dengan power *shooting* yang bagus dan mempuni maka seorang pemain sepakbola bisa mencetak poin / gol kegawang lawan dan bisa membawa tim untuk memenangkan pertandingan.

Setelah dilakukan penelitian didapatkan peningkatan kemampuan *shooting* sebesar 13%. Selain didukung oleh latihan, keterampilan *shooting* juga dipengaruhi oleh beberapa factor fisik. Faktor tersebut seperti koordinasi mata dan kai, factor kekuatan otot tungkai, dan factor kondisi fisik lainnya.

Koordinasi adalah kemampuan untuk merangkai beberapa unsure gerak menjadi satu gerakan selaras sesuai dengan tujuan dilakukannya gerakan tersebut. Dalam penelitian ini yang dimaksud koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan memukul bolavoli dan mengarahkan secara akurat kepada sasaran yang dilihat oleh mata.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik uji T maka penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *power* otot kaki terhadap kemampuan *shooting* sepakbola siswa SSB Excellent FC Kabupaten Rokan Hulu sebesar 13%. Dengan perbandingan nilai  $t$  hitung  $\geq t$  tabel atau  $3,90 \geq 2.12$ . dan sisanya sebesar 87% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang telah peneliti lakukan, maka penelitian bermaksud memberikan beberapa saran dan masukan guna perbaikan dan kemajuan kedepannya, diantaranya adalah :

1. Diharapkan kepada pemain agar terus berlatih supaya kemampuan teknik *smash* semakin meningkat.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar menerapkan metode latihan yang lebih banyak atau lebih bagus lagi, agar penelitian yang dilakukan lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi.2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharmisi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.
- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X*. Surakarta: Yudistira
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Radeliffe, James C. 1985. *Plyometrics explosive power training*. United state of Amerika.
- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII SMP*, Jakarta: Erlangga.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII*, Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permainan Besar 1 (sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sumarya, May. 2007. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas VI*. Jakarta: Arya Duta.
- Suparno. 2008. *Pendiidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta: Bumi Aksara.

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenpora.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau