

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *SHOOTING*
ATLET SEPAKBOLA PS.UIR PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Islam Riau
Pekanbaru



OLEH :
OTONG HAMADI
136610457

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M.Pd

NIP. 195608141987031002

NIDN. 0014085605

Kamarudin, S.Pd, M.Pd

NPKIP. 110802413

NIDN. 1020108201

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

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

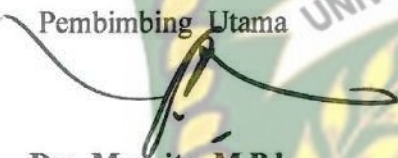
KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *SHOOTING*
ATLET SEPAKBOLA PS.UIR PEKANBARU

Dipersiapkan dan disusun oleh:


Nama : OTONG HAMADI
NPM : 136610457
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING


Pembimbing Utama


Drs. Muspita, M.Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

Pembimbing Pendamping

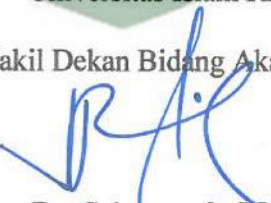

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NPKIP. 110802413
NIDN. 1020108201

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 1986021 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, M.Si
NIP. 19701007 1998032 002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Otong Hamadi
NPM : 136610457
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M.Pd
NIP. 195608141987031002
NIDN. 0014085605

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NPKIP. 110802413
NIDN. 1020108201

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

Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 1961231 1986021 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : Otong Hamadi

NPM : 136610457

Jenjang Pendidikan : Strata satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul:

“Kontribusi *power otot tungkai* terhadap *hasil shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru”.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Muspita, M.Pd

NIP: 195608141987031002

NIDN. 0014085605

Kamarudin, S.Pd, M.Pd

NPKIP: 110802413

NIDN. 1020108201

ABSTRAK

Otong Hamadi, 2019: Kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum terihatnya hasil *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* atlet PS UIR Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PS.UIR Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Subjek penelitian ini adalah atlet PS.UIR Pekanbaru yang berjumlah 21 orang. Instrument yang digunakan adalah tes *power* otot tungkai otot (*vertical jump*), dan tes *shooting* kearah gawang tungkai, teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Berdasarkan analisa data dapat di ambil kesimpulan, terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru dimana rhitung $> r_{tabel}$ ($0,676 > 0,456$) dengan tingkat hubungan cukup. Sedangkan besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola adalah 45,69%.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai dan *Shooting* Sepakbola

ABSTRACT

Otong Hamadi, 2019: The relationship between leg muscle power with the ability of shooting athletes football accuracy PS.UIR Pekanbaru

The problem in the research conducted by the author is; the lack of proper body coordination when shooting, besides that the power or leg strength is still lacking when shooting, so the shooting towards the goal is less maximal and not directed at the target pointed at shooting is very influential on the speed and hardness of the direction of the ball to the goal. Therefore the purpose of this study is to determine the relationship between leg muscle power with the ability of shooting athletes football accuracy PS.UIR Pekanbaru. Population is generalization region consisting of objects or subjects that have certain qualities and characteristics defined by the researchers to learn and then be deduced. Totality population in a study conducted in this study is 21 people. Sample of object that represent of the population to be studied, which if a population of less than 100 people, the population can be sampled entirely totaling 21 people. Based on the calculations, a large value of the relationship between leg muscle power with the ability of shooting athletes football accuracy 0,676. After the figures obtained correlation, hypothesis test whether there is a correlation between relationship between leg muscle power with the ability of shooting athletes football accuracy PS.UIR Pekanbaru. Where obtained count r 0,676, the significant level of 5% r table 0,456, thus greater than the count r tables or large $0,676 > 0,456$. Test significantly by using the formula significantly. test can be concluded that there is a relationship between leg muscle power with the ability of shooting athletes football accuracy PS.UIR Pekanbaru

Keywords: between leg muscle power, ability, And Shooting

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Otong Hamadi
 NPM : 136610457
 Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Utama : Drs. Muspita, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Atlet PS.UIR Pekanbaru.

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	05-10-2017	Judul diterima	
2.	11-04-2018	Perbaiki cover, penulisan	
3.	16-04-2018	- Latar Belakang Masalah di perbaiki - Populasi dan Sampel - Pelaksanaan Tes di ganti	
4.	10-06-2018	Pahami tes	
5.	22-06-2018	Daftar pustaka	
6.	03-07-2018	Siap untuk diseminarkan	
7.	05-03-2019	Penulisan, pembahasan, kesimpulan	
8.	08-03-2019	Perbaiki kesimpulan dan saran	
10.	15-03-2019	Disetujui untuk di uji	

Pekanbaru, 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, M.Si
 NIP. 19701007 1998032 002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Otong Hamadi

NPM : 136610457

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S.Pd, M.Pd

Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Atlet PS.UIR, Pekanbaru

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	05-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	24-05-2018	- Perbaiki Identifikasi Masalah - Landasan Teori	
3	06-06-2018	Penulisan	
4	23-06-2018	Pahami tes	
5	28-06-2018	- Daftar pustaka - Teori di tambah	
6	25-07-2018	- Teknik Pengumpulan Data - Teknik Analisa Data	
7	05-08-2018	Siap Untuk diseminarkan	
8	04-03-2019	- Penulisan - Identifikasi Masalah - Saran - Kesimpulan	
9	10-03-2019	- Grafik dan tabel - Pahami Bentuk Tes	
10	13-04-2019	Siap untuk di ujikan	



Pekanbaru, 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, M.Si

NIP. 19701007 1998032 002

NIDN. 00071070

PERNYATAAN

Nama : Otong Hamadi
NPM : 136610457
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* atlet *sepakbola* PS.UIR Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, Maret 2019
Mahasiswa yang mengusulkan
Saya yang menyatakan



Otong Hamadi

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, tuhan yang maha esa dan zat yang memiliki keagungan dan kesempurnaan yang menciptakan sekaligus menjadi pengawas tunggal alam semesta beserta isinya. Berkat hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang sangat sederhana ini. Shalawat dan salam tidak lupa penulis kirimkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, berkat ajaran yang beliau bawa dan sampaikan mengubah manusia dari kebodohan kepada kehidupan yang berilmu pengetahuan sebagaimana yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini penulis susun dalam rangka melengkapi tugas dan memenuhi kewajiban selaku mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Dalam menyelesaikan studi dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, maka penulis menyusun suatu karya ilmiah yang berjudul : “Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Atlet PS.UIR Pekanbaru.”

Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara material maupun spiritual. Secara khusus ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran dan bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

2. Bapak Kamarudin, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing pendamping, yang telah banyak membantu, memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak, Ibu Dosen Drs. Daharis, M. Pd, Leni Apriani, S. Pd, M.Pd, M. Fransazeli.M, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini.
4. Ketua Program Studi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran dan bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin kepada penulis melaksanakan studi di FKIP UIR.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Pegawai Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang banyak memberikan dorongan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Ayahanda dan Ibunda terkasih serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan do'a restu, sehingga ananda mampu menyelesaikan skripsi dan sekaligus memperoleh gelar sarjana pendidikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pengambilan data dan penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan lancar.

Semoga segala amal baik saudara sekalian dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis

berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan,
khususnya pada bidang olahraga sepakbola.

Pekanbaru, Maret 2019

Penulis,

Otong Hamadi
NPM. 136610457



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING UTAMA.....	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING PENDAMPING....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
a. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	8
b. Batasan Otot Tungkai.....	9
2. Hakikat Ketepatan <i>Shooting</i> Bola.....	12
a. Defenisi <i>Shooting</i> Bola.....	12
b. Teknik <i>Shooting</i> Bola.....	13
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Defenisi operasional	19
D. Pengembangan Instrumen.....	20
A. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	20
B. Tes Ketepatan Akurasi tendangan bola ke arah gawang	21
E. Teknik pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	24
BAB IV.PENGOLAHAN DATA.....	26
A. Deskripsi Data.....	26
1. Deskripsi Hasil Tes Tes <i>Vertical Jump</i> Atlet Sepakbola PS.UIR Pekanbaru.....	26
2. Deskripsi Hasil Tes Ketepatan Akurasi tendangan bola ke arah gawang Atlet Sepakbola PS.UIR Pekanbaru	28
B. Pengujian Hipotesis Penelitian	29
C. Pembahasan	30
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
DAFTAR LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes <i>Shooting at the ball</i>	21
2. Interpretasi nilai r	23
3. Distribusi frekuensi hasil tes <i>vertical jump</i> atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.....	26
4. Distribusi frekuensi hasil tes ketepatan <i>shooting</i> atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.....	28
5. Analisa data <i>power</i> otot tungkai dan ketepatan <i>shooting</i> atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai bagian bawah	11
2. Otot tungkai bagian atas	11
3. Shooting Instep Drive	14
4. Shoting Full Volley	15
5. Shooting Half Volley.....	16
6. Shooting Side Volley	17
7. Tes Power Otot Tungkai <i>Vertical Jump</i>	21
8. Lapangan Tes Menembak.....	22



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram batang hasil tes <i>vertical jump</i> atlet sepakbola PS UIR Pekanbaru...	27
2. Histogram batang hasil tes <i>shooting at the ball</i> atlet sepakbola PS UIR Pekanbaru.....	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Variabel X	35
2. Distribusi Frekuensi Variabel Y	37
3. Perhitungan korelasi <i>product moment</i>	39
4. Tabel t	41
5. Dokumentasi	42



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. “olahraga” berasal dari bahasa Perancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikan serta menghibur untuk manusia”.

Mengingat pentingnya olahraga dengan tujuan sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa. Sebahagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu kemampuan yang baik guna melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan mencapai prestasi yang bermakna proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi mencapai prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagaimana yang tertuang dalam UU R.I Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 20 ayat 1 yang yaitu:“ Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi mencapai prestasi.

Berdasarkan pasal di atas berarti dapat diartikan: bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina, dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Salah satu pembinaan olahraga adalah sepakbola ,sepakbola merupakan salah satu dari cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap atlet sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan agar mencapai hasil yang maksimal. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan suatu proses yang panjang, agar seorang atlet sepakbola memiliki keterampilan dalam menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola maka atlet tersebut harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sedini mungkin. Diharapkan dengan adanya proses tersebut maka atlet sepakbola yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang gemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Hal ini menjadikan mulai banyak didirikannya club-club pembinaan sepakbola dimana proses pencarian bakat dan pembinaan para pemain sepakbola muda dimulai sejak usia dini.

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah teknik *shooting*, adapun teknik *shooting* tersebut dapat dilaksanakan dan di kembangkan dalam suatu permainan sepakbola yang baik yang dapat juga dilakukan oleh atlet secara baik dan terarah. *Shooting* dalam sepakbola adalah suatu tendangan yang mengarah ke gawang untuk menciptakan gol. Pada umumnya *shooting* dilakukan dengan menggunakan punggung kaki penuh. Dan teknik ini merupakan salah cara untuk yang sering digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik diantaranya, harus memiliki kondisi fisik prima yang terlihat melalui komponen-komponen kondisi fisik seperti kelincahan, daya tahan tubuh, kekuatan, ketepatan, koordinasi, kelenturan, kecepatan dan lainnya. Kedua, Penguasaan teknik yang baik yaitu, keterampilan dasar dalam permainan sepakbola seperti mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak bola (*shooting*). Ketiga, strategi yang tepat dalam menerapkan permainan serta keempat mental tanding yang kuat selama permainan sepakbola yang diadakan. Hal itu akan tercipta melalui kegiatan latihan yang terprogram baik antara atlet dan juga pelatih.

Teknik *shooting* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang sangat penting. Bisa dikatakan jika seseorang tidak bisa dilakukan *shooting*, maka orang

tersebut tidak akan bisa bermain sebagai pesepakbola profesional. *Shooting* sendiri mempunyai berbagai jenis teknik yaitu: *shooting instep drive*, *shooting full volley*, *shooting half volley*, *shooting side volley*, dan *shooting swerfing*.

Pada saat melakukan *shooting* yang dapat mempengaruhi yaitu kekuatan otot kaki, semakin kuat otot kaki dalam melakukan *shooting* maka semakin besar peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan, sikap badan, sikap badan pada saat melakukan *shooting*, badan harus dibelakang bola edikit condong kedepan, tumpuan kaki diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan kaki sedikit ditekuk. Perkenaan kaki, pada saat melakukan *shooting*, sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh.

Otot tungkai sangat berperan penting untuk menguasai segala teknik dasar dalam permainan sepak bola , karena adanya pengaruh latihan serta otot tungkai yang dominan untuk melakukan teknik dasar yang baik maka dari itu hal yang kita lakukan juga dapat berjalan dengan maksimal karena otot tungkai sangat berpengaruh bagi atlet baik atlet junior maupun senior dalam melakukan teknik dasar sepak bola .Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik tendangan dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik, kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik tendangan dengan baik, cepat, cermat dan tepat sasaran, baik sasaran pada teman yang jauh maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

Sepakbola adalah olahraga yang lebih dominan menggunakan kaki. Salah satu kemampuan yang paling penting dalam bermain sepakbola adalah *power* otot tungkai terhadap *shooting* ke gawang lawan. Kemampuan seseorang untuk

melakukan *shooting* diperlukan power otot yang baik tidak hanya itu, bentuk tubuh (anatomi) juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi power otot tungkai terhadap *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru. Teknik dasar *menendang* dalam suatu permainan sepak bola terbagi atas tiga macam yaitu, *menendang* kaki dalam, *menendang* kaki luar dan , *menendang* punggung kaki yang masing-masingnya berguna dalam pembentukan pola permainan dalam olahraga sepak bola.

Di PS UIR Pekanbaru sendiri telah mempunyai satu tim sepakbola yang sengaja dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan antar sekolah Club, Universitas maupun kompetisi yang lain. Para pemain yang tergabung dalam satu tim ini adalah mahasiswa yang berminat dan berbakat dalam permainan sepakbola, dan menurut penelitian yang peneliti ambil, Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti melihat atlet tidak maksimal dalam melakukan *shooting* ke arah gawang, hal ini disebabkan oleh kurang tepatnya koordinasi gerak saat melakukan *shooting*, di samping itu *power* atau kekuatan kaki yang masih kurang saat melakukan *shooting*, sehingga *shooting* ke arah gawang pun tidak maksimal dan tidak terarah ke sasaran yang di tuju. perkenaan bola terhadap kaki saat melakukan *shooting* sangat berpengaruh terhadap laju dan kerasnya arah bola ke gawang.

Hal ini disebabkan oleh kurang tepatnya latihan yang diterapkan dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar bermain bola, khususnya *shooting*. Dalam menjalankan latihan juga harus dilengkapi dengan

sarana dan prasarana sebagai penunjang dalam latihan. Dimana setiap pemain diberikan fasilitas yang memadai dalam latihan. Selain itu, peranan pihak-pihak yang terkait sangat penting dalam hal tersebut, selain pelatih sebagai eksekutor dalam pembinaan, seluruh pengurus juga mempunyai andil yang besar dalam peningkatan prestasi tim ataupun prestasi atlet itu sendiri.

Dengan adanya permasalahan dan penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Masih lambatnya jalan bola saat atlet melakukan *shooting* ke arah gawang.
- b. Kurangnya ketepatan saat melakukan *shooting* ke arah gawang.
- c. Kurangnya latihan *shooting* secara khusus.
- d. Kurangnya koordinasi gerak saat melakukan *shooting*.
- e. Kurangnya kekuatan saat melakukan *shooting* ke arah gawang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian pada terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalahnya pada apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu : untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru?

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya :

1. Bagi penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada program Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP Universitas Islam Riau.
2. Bagi Atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru, dapat meningkatkan hasil *Shooting* sepakbola
3. Fakultas sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di Perpustakaan.
4. Bagi penelitian selanjutnya, dapat di jadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai.

Dalam pelaksanaan olahraga, baik olahraga prestasi maupun olahraga pendidikan seseorang individu akan lebih cenderung dengan menggunakan *power* yang akan dilakukan dengan olahraga tersebut, karena tanpa adanya *power* pelaksanaan kegiatan olahraga tidak akan terlaksana dengan maksimal, *power* otot merupakan sesuatu kekuatan yang ada pada fisiologi tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari, baik kegiatan fisik maupun kegiatan olahraga. Menurut Ahmad, (2007:117), *power* otot adalah” kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang. Contohnya otot-otot kaki ketika berlari jarak jauh. Dalam pelaksanaan olahraga otot yang paling dominan untuk melakukan kegiatan. Adapun pembagian otot adalah sebagai berikut:

Salah satu yang paling dominan pada saat melakukan suatu gerakan adalah otot tungkai, otot tungkai sangat berpengaruh melakukan aktifitas dalam kegiatan olahraga agar semua kegiatan ini merupakan suatu kekuatan yang mempengaruhi kegiatan olahraga. Otot tungkai adalah suatu otot penggerak yang mana otot tersebut terdapat banyak atas pembagian-pembagian yang terdapat pada otot tungkai tersebut, otot tungkai mengandung sejumlah otot yang berkerja bersama-sama untuk menggerakkan jari dan telapak kaki, dan

juga berhubungan pada bagian-bagian otot tungkai. *Power* otot sangat berpengaruh dalam pelaksanaan kegiatan olahraga khususnya pada olahraga sepakbola. *Power* otot adalah suatu komponen otot yang bekerja kuat dan dilakukan secara cepat dan seingkat-singkatnya. Sukadiyanto, (2005:117), *power* adalah “hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. Sedangkan menurut Ismaryati adalah “sebagai kekuatan eksplosif menyangkut kekuatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat cepatnya.

Power merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa *power* otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Otot Tungkai

kekuatan otot kaki adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam relatif lama dengan beban tertentu. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cidera.

Faktor-faktor yang membatasi Kemampuan kekuatan otot tungkai manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut:

- 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 di dalam otot), 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan), 10) Motivasi. Syafruddin, (2011, 82)

Ditambahkannya lagi bahwa sampai usia 10 tahun kekuatan statis antara pria dan wanita sama. Tetapi setelah pria meningkat jauh lebih cepat dibandingkan wanita meraih kekuatan maksimalnya antara usia 16 tahun sampai dengan 19 tahun, sedangkan pria antara 20 dan 30 tahun. Dengan bertambahnya usia maka kekuatan otot manusia menurun pula secara perlahan.

Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Otot tungkai dapat dibagi atas dua bagian yaitu :

Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Otot tungkai dapat dibagi atas dua bagian yaitu :

1. Otot tungkai atas Berfungsi menggerakkan tungkai bawah, telapak kaki dan jari kaki. Otot – ototnya adalah :
 - a) Pektus femoris, b). Vastus medial, c) Vastus lateral, d) Sartorius, e) Tensor fascia lata, f) Llikus, g) Grasilis, h) Biseps fomaris, h) Semimembranosus, i) Semitendinosus, j) Aduktor manus.

2. Hakikat *Shooting* Sepakbola

a. Pengertian *Shooting* Dalam Sepakbola

Dalam Permainan sepak bola tidak luput dari yang namanya sentuhan kaki, adapun dalam permainan sepak bola yang paling kita lakukan yaitu bagaimana kita dapat menembak bola ke arah gawang dengan bertujuan untuk menciptakan gol dengan tata cara melakukan teknik dasar menembak yang baik dengan suatu teknik yang benar. Dalam hal tersebut Mielke (2007 :67) mengungkapkan bahwa “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar tendangan bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Sedangkan menurut Yulifri (2011 :82) “tendangan bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”

Semua hal tersebut tentu sangat menjurus bagaimana teknik dasar menembak dalam permainan sepak bola yaitu untuk menjurus atau bertujuan meraih poin atau mencari gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Apabila pemain kurang memahami bagaimana teknik dasar menembak yang benar maka suatu pola permainan dalam sepakbola belum tentu akan baik, dikarenakan teknik dasar menembak sangatlah penting untuk melakukan penyelesaian dalam permainan di 2 x 45 menit agar meraih poin.

b. *Shooting* Sepakbola

Shooting adalah momentum menendang bola ke arah gawang. paling *Shooting* baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Shooting* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menendang bola dengan terarah. Untuk melakukan *shooting* kita harus mampu melakukan keterampilan menendang dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Mielke, (2007:105).

Shooting yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. *Shooting* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain menerima *shooting* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *shooting* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Kebanyakan *shooting* dilakukan dengan punggung kaki. Karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan *shooting* yang lebih baik. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *shooting*.

1. Teknik *Shooting*

Selain harus menguasai teknik *dribbling* sepakbola, kita juga harus dapat menguasai teknik *shooting* sepakbola. Teknik *shooting* sepakbola adalah teknik menendang bola ke arah gawang lawan. Dalam pertandingan sepakbola

shooting diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengolah bola

Menurut, Luxbacher, (2004:105) terdapat empat teknik dasar untuk *shooting passing* yaitu:

1. *Shooting Instep Drive*

Shooting instep drive dilakukan saat bola mengelinding atau tidak bergerak. Mekanisme shooting ini pada operan instep kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Lutut harus tepat berda di atas bola, sentakkan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggang dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum pada tendangan.



Gambar 3. *Shooting Instep Drive*
Luxbacher, (2004:12)

2. *Shooting Full Volley*

Kebanyakan pemain mendapati *shooting volley* lebih sulit dilakukan daripada *instep drive*. Ini tidak mengherankan karena tendangan ini menuntut pengaturan waktu yang tepat dan teknik yang benar untuk menendang bola ke udara. Pelaksnaannya teknik ini adalah dengan cara luruskan bahu dan pinggul dengan target, lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola, sentakkan kaki ke depan mulai dari lutut, kaki tetap kua, dan tendang bola dengan kaki bagian tengah



Gambar 4. *Shooting Full Volley*
Luxbacher, (2004:107).

3. *Shooting Half Volley*

Gerakkan ke titik dimana bola akan jatuh. Tekukkan lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan kesseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan terus perhatikan bola. Sentakkan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep. Luruskan

bahu dan pinggul dengan target. Kaki yang menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola.



Gambar 5. *Shooting Half Volley*
Luxbacher, (2004:108)

4. *Shooting Side Volley*

Half Volley dalam berbagai segi sama dengan full volley. Perbedaan utamanya adalah bolanya ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ke titik tersebut. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan sepenuhnya. Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Sentakkan kaki yang akan menendang lurus ke depan dan tendang bagian tengah bola dengan instep pada saat bola menyentuh permukaan lapangan. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat sebagai ganti gerakan akhir yang penuh.



Gambar 6. *Shooting Side Volley*
Luxbacher, (2004:109)

B. Kerangka Pemikiran

power otot merupakan sesuatu kekuatan yang ada pada fisiologi tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari, baik kegiatan fisik maupun kegiatan olahraga. *Shooting* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. *Shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam ssepakbola yang harus dilatih dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar, dari pembahasan di atas dapat di ambil satu asumsi, dimana hasil dari *power* otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil *shooting* kea rah gawang lawan, tanpa menggunakan *power* saat melakukan *shooting* maka besar kemungkinan pelauang untuk menciptakan gol ke gawang lawan sanagat kecil, semakin kuat seorang atlet dalam melakukan *power* otot tungkai nya maka semakin besar atlet tersebut menciptakan gol ke gawang lawan.

C. Hipotesis

Berdasarkan gambaran diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada. Arikunto, (2010:4). Adalah penelitian kontribusi atau korelasi (kuantitatif) untuk meneliti apakah ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yaitu menggunakan metode korelasi dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes variabel X dan variabel Y. Korelasi adalah suatu hal penelitian yang baru kita teliti dengan menggunakan variabel bebas dan variabel terikat dengan menghubungkan kedua variabel tersebut agar adanya suatu tujuan yang kompetitif.

Adapun bentuk desain penilaian penelitian diatas yaitu dia ambil dengan tata cara .Tes variabel X (Variabel bebas) yaitu dengan menilai kemampuan tes variabel bebas dan dihubungkan dengan tes variabel Y (Variabel terikat).

B. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang dijadikan sebagai bahan untuk di teliti permasalahannya dalam ruang lingkup penelitian yang

dilakukan. Arikunto (2010:90), Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru yang berjumlah 21 orang

2) Sampel

Sampel adalah objek yang mewakili dari populasi yang akan diteliti dimana menurut Arikunto (2010:94) bila populasi kurang dari 100 orang maka populasi bisa dijadikan sampel seluruhnya yang berarti sampel penuh. Pada penelitian ini penulis menjadikan seluruh populasi menjadi sampel yang berjumlah 21 orang.

C. Defenisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang di gunakan dalam proposal ini, dan untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran maka penulis perlu menegaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian.

Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut :

1. *Power* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. *Power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan
2. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang dengan menggunakan *power* otot kaki sekuatnya dengan tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrument yang dilakukan tergantung pada jumlah sampel yang akan diteliti.

Instrumen penelitian dirancang untuk satu tujuan penelitian dan tidak akan bisa digunakan pada penelitian lain. Keaksahan setiap objek penelitian membuat seorang peneliti harus merancang sendiri instrumen yang akan digunakannya. Hal ini disebabkan karena setiap penelitian mempunyai tujuan dan mekanisme kerja yang berbeda.

Tes dan pengukuran :

A. Tes *power* otot tungkai (Vertikal Jump) (X)

Tujuan : Mengukur power tungkai dalam arah vertikal

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia 9 tahun ke atas

Perlengkapan : a) Papan bermeteran yang dipasang dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm .Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm
b) Bubuk kapur
c) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)

Pelaksanaan : a) Testi berdiri menyamping arah dinding , kedua kaki rapat ,telapak kaki menempel penuh dilantai,ujung jari tangan yang dekat dinding di bubuhi bubuk kapur.

- b) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin , kaki tetap menempel dilantai,catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
- c) Testi meloncat ke atas setinggi mengin dengan menyentuh papan.Lakukan 3 kali loncatan .Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- d) Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai lutut di tekuk,tangan lurus agak dibelakang badan .
- e) Tidak boleh melakukan awalan ketika meloncat keatas.

Penilaian : a) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
 b) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihan dari ke tiga loncatan yang di raihan.



Gambar 7 : Tes *power* otot tungkai *Vertical Jump* Ismariati (2008 : 61)

B. Tes *Shooting*

1. Tes Teknik Dasar Menembak (*shooting at the ball*)
2. Perlengkapan Tes
 - a) Lapangan
 - b) Media dinding 5 x 2 meter
 - c) Tali

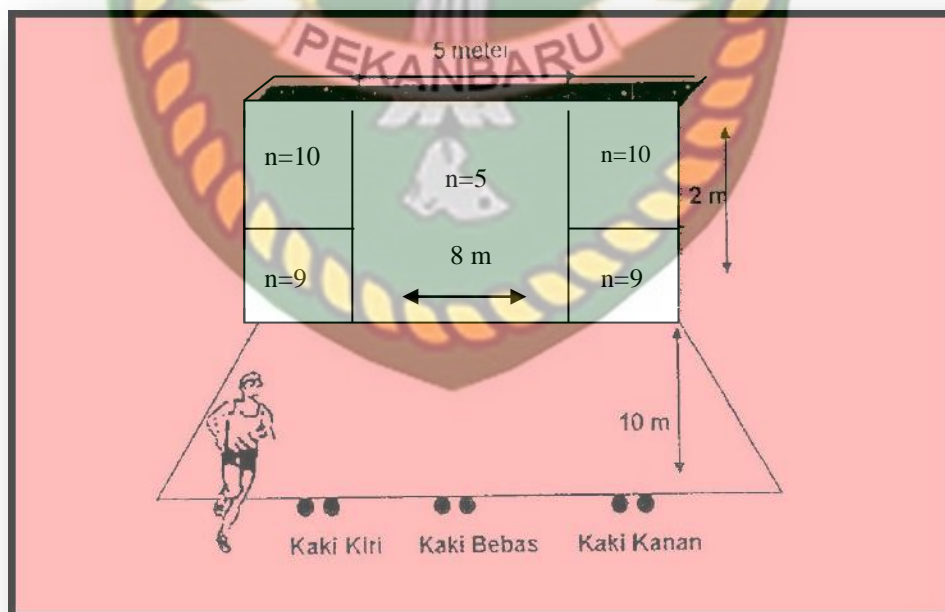
- d) Pluit
- e) Bola kaki

3. Pelaksanaan Tes

- a) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi dua bola berada di kanan, dua bola di kiri dan dua bola berada di tengah
- b) Peserta tes berdiri jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah gawang
- c) Peserta menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang
- d) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke arah sasaran gawang
- e) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai ke arah sasaran gawang

4. Penilaian

- a) Pencatatan hasil di ambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.



Gambar 8. Lapangan Tes Menembak (*Shooting*)
Arsil (2009:145)

5. Norma Penilaian Tes Keterampilan Menembak (*Shooting*)Tabel 1. Norma Penilaian Tes Menembak (*Shooting at the ball*)

NO	Klasifikasi T-Skore
1	Baik Sekali ≥ 67
2	Baik 55 – 66
3	Sedang 44 – 54
4	Kurang 32 – 43
5	Kurang Sekali ≤ 31

(Arsil 2009 :147)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi

Observasi yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang Teknik Pengukuran kontribusi *power* otot tungkai terhadap ketepatan hasil *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustakaan.

3. Tes dan Pengukuran.

- a) Tes *power* otot tungkai
- b) Ketepatan *shooting*

F. Teknik Analisa Data

a) Korelasi

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2009:228).

Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu.

Rumus Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka indeks korelasi "r" product moment

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot kaki terhadap hasil *shooting* sepakbola Atlet PS.UIR Pekanbaru.

$$KD = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan :

Kd : Koefisien determinasi

R^2 : Hasil *product* moment

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk n- 2 pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t

hitung < t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincihan dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap ketepatan hasil shooting atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2005:214) sebagai berikut:

Kurang dari 0,00-0,199	: Sangat rendah
Antar 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antar 0,80-1,000	: Sangatkuat

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Data yang akan dibahas dalam penelitian adalah data hasil lapangan yang telah peneliti lakukan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru. Data variabel X (variabel bebas) adalah, hasil *power* otot tungkai sedangkan data variabel Y (variabel terikat) adalah hasil *shooting* ke arah gawang. Data variabel X diukur dengan menggunakan tes *vertical jump*, sedangkan data variabel Y diukur dengan menggunakan tes *shooting* ke arah gawang. Dimana responden dalam penelitian ini berjumlah 21 atlet.

Berikut diuraikan deskripsi data dari masing-masing variabel terikat dan bebas sebagai berikut :

1. Deskripsi Hasil Tes *Vertical Jump*(Power otot Tungkai) Atlet Sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

Pengukuran tes *power* otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*. Peneliti memberikan kesempatan tes kepada masing-masing sampel sebanyak 3 kali. Dijabarkan lebih rinci hasil selisih jangkauan dan loncatan 65-74 cm, terdapat 2 Atlet atau sebesar 10 % untuk kriteria (baik sekali), pada hasil selisih jangkauan dan loncatan 55-64 cm terdapat 6 atlet atau sebesar 29% untuk kriteria (baik), pada hasil selisih jangkauan dan loncatan 45-54 cm, terdapat 8 atlet atau sebesar = 29% dengan kriteria (sedang), pada hasil selisih jangkauan

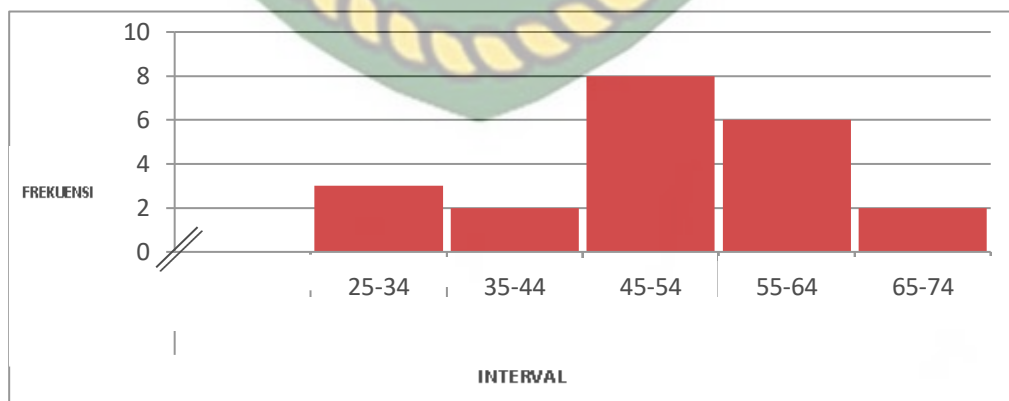
dan loncatan 35-44 cm, terdapat 2 atlet atau sebesar 10% dengan kriteria (kurang), pada hasil selisih jangkauan dan loncatan 25-34 cm terdapat 3 atlet atau sebesar 14% dengan kriteria (kurang sekali). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Vertical Jump* Atlet Sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Persentase %
1	25-34	3	14%
2	35-44	2	10%
3	45-54	8	38%
4	55-64	6	29%
5	65-74	2	10%
	Jumlah	21	100%

Data Olahan Penelitian 2018

Dari tabel distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh adalah 70 dan nilai terendah adalah 25 dan rata-ratanya 50,24, mean (rata-rata) adalah 50, median (nilai tengah) 51, dengan modus (nilai yang sering muncul) 51, standar deviasi (stdv) adalah 10. lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 1: Hsistogram batang hasil tes *vertical jump* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

2. Deskripsi Hasil Tes Ketepatan *Shooting* Sepakbola Atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

Pengukuran *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan Atlet dalam melakukan ketepatan *shooting* ke arah gawang yang diperoleh dan dilakukan rekapitulasi agar dapat melakukan analisis data. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, dapat dijelaskan bahwa hasil ketepatan *shooting*, memperoleh skor 34,6~39,4 terdapat 6 atlet atau sebesar 29% dengan kriteria (baik sekali), hasil ketepatan *shooting*, memperoleh skor 29,7~34,5 terdapat 4 atlet atau sebesar 19% (baik), hasil ketepatan *shooting*, memperoleh dengan skor 24,8~29,6 terdapat 6 atlet atau sebesar 29% (cukup), hasil ketepatan *shooting*, memperoleh skor 19,9~24,7 terdapat 2 atlet atau sebesar 10%, hasil ketepatan *shooting*, memperoleh skor 15-19,8 terdapat 3 atlet atau sebesar 14% dengan kriteria (kurang sekali) Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

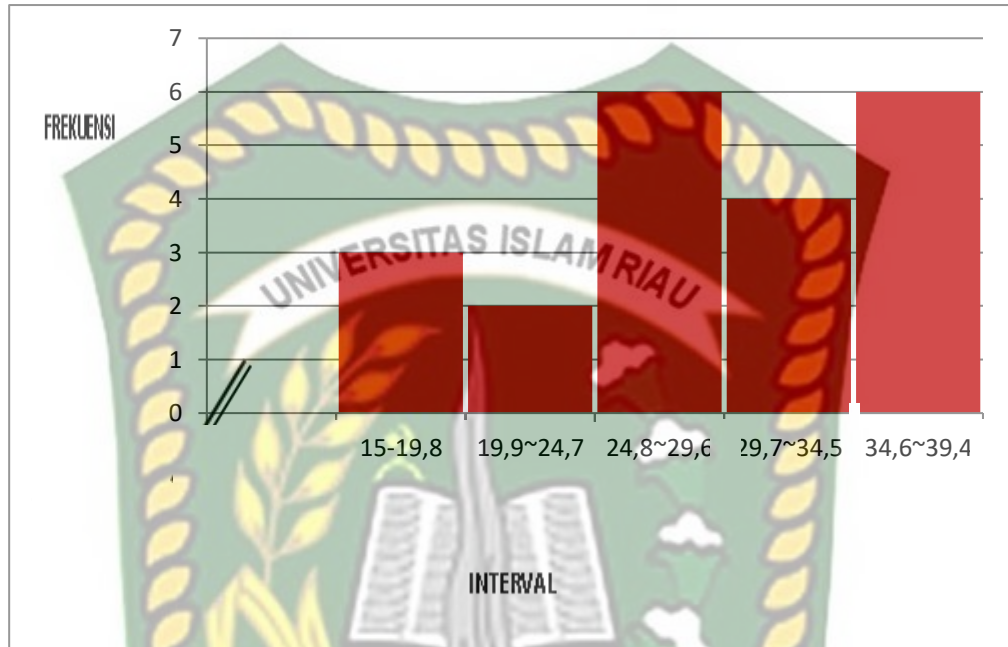
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru.

No.	Interval	Frekuensi	Persentase %
1	15-19,8	3	14%
2	19,9~24,7	2	10%
3	24,8~29,6	6	29%
4	29,7~34,5	4	19%
5	34,6~39,4	6	29%
	Jumlah	21	100%

Data olahan penelitian 2018

Dari tabel distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi yang diperoleh adalah 39 dan nilai terendah adalah 15, mean (rata-rata) adalah 29, median (nilai tengah) 30, dengan modus (nilai yang sering

muncul) 30, standar deviasi (stdv) adalah 8 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut



Grafik 2. Histogram batang distribusi frekuensi hasil tes ketepatan *shooting* atlet sepak bola PS.UIR Pekanbaru.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah memperoleh data kedua variabel yaitu variabel X (*power* otot tungkai) dan variabel Y (hasil ketepatan *shooting*). Selanjutnya berdasarkan analisa data *power* otot tungkai dan ketepatan *shooting* ke arah gawang atlet PS.UIR Pekanbaru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Mean		R _{hitung}	Secara statistik
(X) Hasil <i>power</i> otot tungkai	(Y) Hasil ketepatan <i>shooting</i> ke arah gawang		
50	29	0,676	Cukup

Berdasarkan hasil perhitungan diatas hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru terhadap r hitung; 0,676 sedangkan r tabel; 0,456, selanjutnya dicari tingkat hubungan dengan menggunakan rumus t , dimana terdapat T hitung =4,002 > T tabel= 2,09. Uji korelasi dengan tingkat signifikan cukup.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisa data diatas dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru. Banyak hal yang harus di perbaiki lagi oleh pelatih maupun Atlet tersebut agar kemampuan ketepatan *shooting* ke arah gawang meningkat.

Dalam Permainan sepakbola tidak luput dari yang namanya sentuhan kaki, adapun dalam permainan sepakbola yang paling kita lakukan yaitu bagaimana kita dapat menembak bola ke arah gawang dengan bertujuan untuk menciptakan gol dengan tata cara melakukan teknik dasar menembak yang baik dengan suatu teknik yang benar. Dalam hal tersebut Mielke (2007 :67) mengungkapkan bahwa “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar tendangan bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”. Sedangkan menurut Yulifri (2011 :82) “tendangan bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat

lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan”

Power sangat berperan penting dalam melakukan shooting ke arah gawang, karena tanpa daya *power* otot tungkai maka atlet tidak dapat melakukan *shooting* dengan kuat dan terarah. *Power* adalah Suatu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya ,dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan + kecepatan. Otot tungkai adalah sejumlah otot yang bekerja bersama – sama untuk menggerakkan jari dan telapak kaki,dan juga berhubungan pada bagian – bagian otot tungkai.

Dalam olahraga sepakbola, sangatlah membutuhkan unsur komponen fisik yang baik seperti kelincahan, kecepatan, serta *power* yang tergabung. Dari teori yang telah dijabarkan diatas diketahui bahwa *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting* ke arah gawang. Dalam penelitian ini *power* otot tungkai memberikan hubungan sebesar 45% sedangkan sisanya 55% dipengaruhi faktor penunjang lain seperti kecepatan, kemampuan teknik dasar, dan kekuatan kaki.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dapat di ambil kesimpulan, terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan ketepatan *shooting* atlet sepakbola PS.UIR Pekanbaru dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,676 > 0,456$) dengan tingkat hubungan cukup. Sedangkan besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* sepakbola adalah 45,69%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih lebih memperhatikan kemampuan *power* otot tungkai dan khususnya dalam melakukan *shooting* ke arah gawang dengan memberikan latihan-latihan khusus untuk mampu melakukannya dengan baik dan benar.
2. Kepada Atlet lebih memaksimalkan *power* otot tungkai untuk melakukan *shooting* ke arah gawang.
3. Kepada pihak manajer *Club* untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana sepakbola demi tersalurnya bakat-bakat yang dimiliki oleh Atlet. Dengan tujuan yang mereka miliki masing-masing yakni menjadikan olahraga sebagai lahan untuk mereka mampu berprestasi.
4. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh sebab itu penulis berharap ada peneliti yang dapat melanjutkan dan

memberikan pelatihan-pelatihan sehingga tercapai kekuatan otot kaki terhadap hasil *shooting*.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Reneka Cipta
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Debdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Luxbacher Joseph A, 1997. *Sepakbola*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Malcolm Cock. 2013. *101 Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan*. Yudistira : Surakarta
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung; Rosdakarya
- Nirwandi. 2011. *Buku ajar anatomi*. Padang: fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeto:Bandung
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Soekatamsi. 2002. *Permainan Besar 1 (Sepakbola)*, Debdikbud: Jakarta
- Usman,Adam .2003.*Dasar – DasarMengajar SepakBola*,Jakarta :Cerdas Jaya
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*, Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang