

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB PERSEJI U-12
KECAMATAN INUMAN KABUPATEN Kuantan Singingi**

SKRIPSI

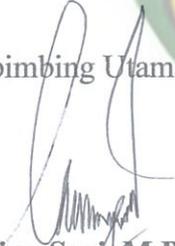
*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



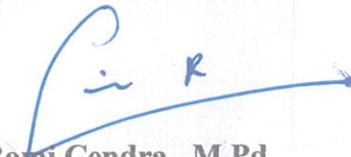
OLEH

DIAN SEPTRIKO SYAPWI
NPM. 146610970

Pembimbing Utama


Merlina Sari, M.Pd
NIDN. 1021098603

Pembimbing Pendamping


Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SSB PERSEJI U-12
KECAMATAN INUMAN KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Dipersiapkan oleh :

Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Merlina Sari, M.Pd
NIDN. 1021098603


Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

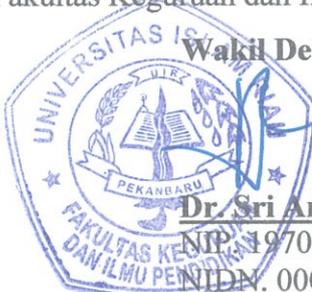
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharjs, M.Pd
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 I FKIP UIR


Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005



PERSETUJUAN SKRIPSI

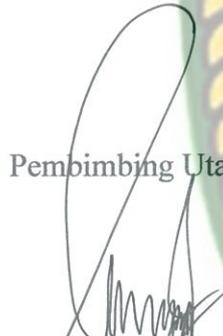
Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

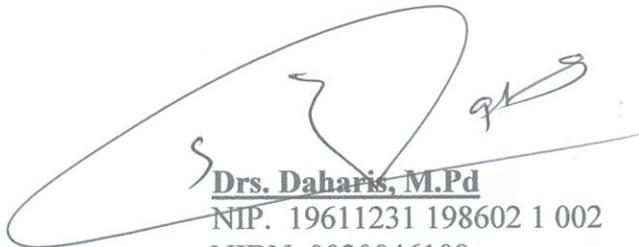
Pembimbing Pendamping


Merlina Saji, M.Pd
NIDN. 1021098603


Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui

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


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Merlina Sari, M.Pd
NIDN. 1021098603

Pembimbing Pendamping

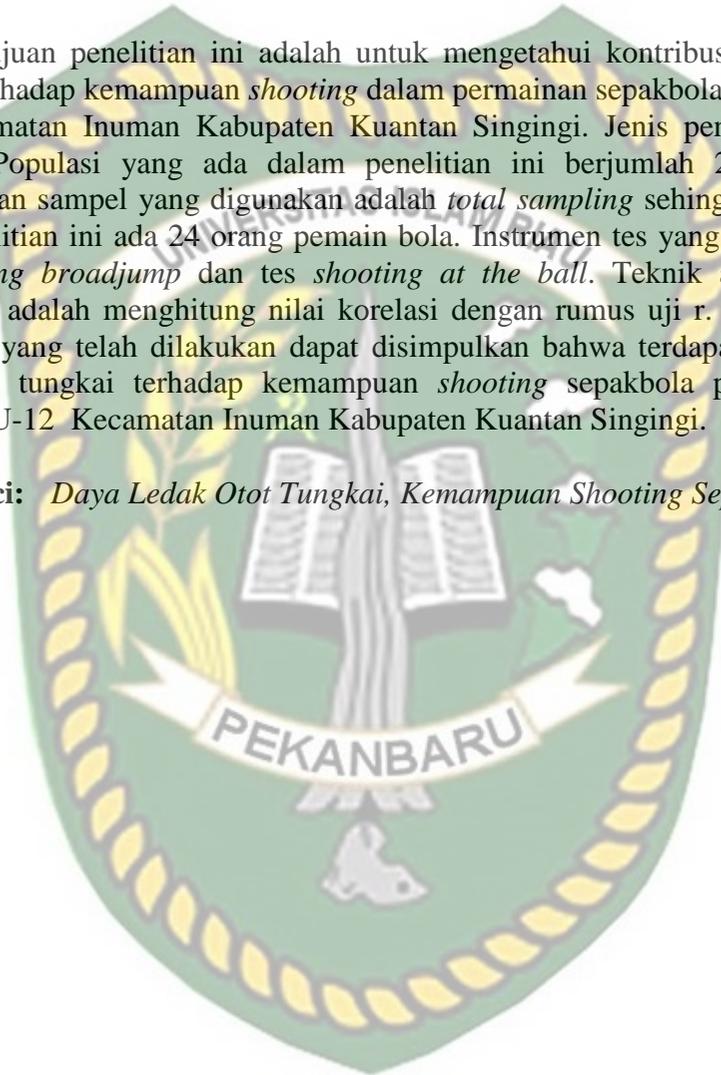

Romi Cendra, M.Pd
NIDN. 1016058703

ABSTRAK

Dian Septriko Syapwi, 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 24 orang pemain bola. Instrumen tes yang digunakan adalah tes *standing broadjump* dan tes *shooting at the ball*. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi dengan rumus uji *r*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Shooting Sepakbola*



ABSTRACT

Dian Septriko Syapwi, 2019. Contribution of Leg Muscle Explosion Power to Shooting Ability in Football Game PERSEJI U-12 SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle explosive power to shooting ability in the football game of SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. This type of research is correlation. The population in this study with a total of 24 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study were 24 soccer players. The test instruments used were the standing broadjump test and the shooting at the ball test. Data analysis technique used is to calculate the correlation value with the test formula r . Based on the results of the research that has been carried out it can be concluded that there is a contribution of leg muscle explosive power to the soccer shooting ability of soccer player SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Keywords: Leg Muscle Explosion Power, Soccer Shooting Ability

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

| Tanggal | Berita Bimbingan | Paraf |
|-------------------|--------------------------|-------|
| 28 Oktober 2017 | Pendaftaran Judul | |
| 04 Desember 2017 | Identifikasi Masalah | |
| 09 Januari 2018 | Rumusan Masalah | |
| 21 Februari 2018 | Perbaiki Gambar | |
| 29 Februari 2018 | Acc Seminar | |
| 11 April 2018 | Ujian Seminar | |
| 13 Maret 2019 | Turun Lapangan | |
| 15 Juli 2019 | Bimbingan Skripsi | |
| 14 September 2019 | Tambah Jurnal | |
| 18 September 2019 | Acc Skripsi Untuk Di Uji | |

Pekanbaru, Juli 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

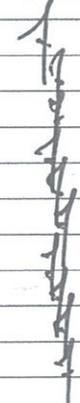

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Romi Cendra, M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

| Tanggal | Berita Bimbingan | Paraf |
|-------------------|--------------------------|--|
| 28 Oktober 2017 | Pendaftaran Judul |  |
| 04 Desember 2017 | Identifikasi Masalah | |
| 09 Januari 2018 | Rumusan Masalah | |
| 21 Februari 2018 | Perbaiki Gambar | |
| 29 Februari 2018 | Acc Seminar | |
| 11 April 2018 | Ujian Seminar | |
| 13 Maret 2019 | Turun Lapangan | |
| 15 Juli 2019 | Bimbingan Skripsi | |
| 14 September 2019 | Tambah Jurnal | |
| 18 September 2019 | Acc Skripsi Untuk Di Uji | |

Pekanbaru, Juli 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik


Drs. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007.199803.2.002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Septriko Syapwi
NPM : 146610970
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

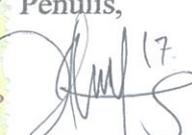
Dengan ini menyatakan bahwa:

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, Juli 2019
Penulis,


Dian Septriko Syapwi
NPM. 146610970

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi**”. 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. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Romi Cendra, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

5. 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.
6. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual, beserta Adik yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menjadi kakak yang terbaik.

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

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | iv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Landasan Teori..... | 7 |
| 1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai..... | 7 |
| a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai..... | 7 |
| b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak..... | 9 |
| c. Pengertian Otot Tungkai..... | 10 |
| 2. Hakikat Kemampuan <i>Shooting</i> | 12 |
| a. Pengertian <i>Shooting</i> | 12 |
| b. Teknik <i>Shooting</i> | 13 |
| B. Kerangka Pemikiran..... | 16 |
| C. Hipotesis..... | 17 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 18 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 18 |
| C. Defenisi Operasional..... | 19 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 20 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 23 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 23 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 25 |

| | |
|----------------------|----|
| B. Analisa Data..... | 28 |
| C. Pembahasan..... | 30 |

BAB V KESIMPULAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 32 |
| B. Saran..... | 32 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 33 |
|----------------------------|-----------|



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi | 26 |
| 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi..... | 27 |



DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Otot Tungkai..... | 11 |
| 2. Teknik <i>Shooting</i> | 15 |
| 3. Desain Penelitian..... | 18 |
| 4. Tes <i>Standing Long Jump Test (Broad Jump)</i> | 21 |
| 5. Tes <i>Shooting At The Ball</i> | 22 |



DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi | 26 |
| 2. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi . | 28 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi Dengan <i>Standing Broadjump</i> | 35 |
| 2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi..... | 36 |
| 3. Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi..... | 37 |
| 4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Ketepatan Shooting Sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi | 38 |
| 5. Tabel Produk Moment | 39 |
| 6. R Hitung..... | 40 |
| 7. R tabel | 42 |
| 8. Dokumentasi Penelitian | 43 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya melaksanakan olahraga di sekolah-sekolah atau di masyarakat dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan yang dilaksanakan di tengah-tengah masyarakat.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Salah satu pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui pelatihan-pelatihan yang dilakukan di luar pendidikan formal. Kegiatan berolahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang, karena dengan berolahraga maka sikap mental dan kebugaran tubuh seseorang dapat terjaga dengan baik.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan, salah satu bentuk olahraga prestasi adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua team, masing-masing team permainan dalam sepakbola ini beranggotakan sebelas orang. Sepakbola juga melatih kerjasama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan

terapan yang harus di junjung tinggi. Dalam permainan sepakbola perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain. Teknik dasar sepakbola meliputi menendang, mengoper, menggiring, dan *shooting* kearah gawang.

Menendang (*shooting*) merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah.

Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai tendangan ke arah manakah bola itu hendak dituju. *Shooting* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh atlet. Keberhasilan dalam menembak ke arah gawang ditentukan oleh teknik *shooting* yang baik. Dalam melakukan *shooting* perlu adanya latihan yang baik guna untuk meningkatkan penguasaan teknik shooting dan unsur fisik pendukung seperti daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang terdapa pda tungkai. Kemampuan otot berkontraksi tersebut mewujudkan gerakan tendangan yang kuat dan spontan saat melakukan teknik *shooting* sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi, diketahui bahwa kemampuan *shooting* yang dimiliki siswa masih kurang baik, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat siswa belum

memaksimalkan kekuatan otot tungkai yang dimiliki sewaktu melakukan *shooting*. Seringnya bola melambung di atas mistar gawang mungkin disebabkan oleh daya ledak otot tungkai atlet yang kurang baik, lalu koordinasi gerakan *shooting* siswa yang tidak bagus akan mengakibatkan tidak tepatnya bola pada sasaran gawang yang dituju. Ketepatan *shooting* bola juga dipengaruhi oleh tingkat penguasaan siswa terhadap teknik *shooting*, namun masih ada siswa yang kurang memahami teknik *shooting* yang baik sehingga hasilnya pun menjadi kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ketepatan *shooting* yang dimiliki siswa masih kurang baik
2. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat
3. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki sewaktu melakukan *shooting* belum maksimal.
4. Daya ledak otot tungkai atlet yang kurang baik mengakibatkan seringnya bola melambung di atas mistar gawang.
5. Koordinasi gerakan *shooting* atlet yang tidak bagus akan mengakibatkan tidak tepatnya bola pada sasaran gawang yang dituju.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyak permasalahan yang ditemui, maka perlu diberikan pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini dapat terarah, maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat dan agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *shooting* kearah gawang dengan *shooting* bola yang kuat dan terarah.
2. Sebagai alat ukur bagi guru pembina ekstrakurikuler sepakbola, dalam meningkatkan hasil *shooting* siswa.

3. Bagi sekolah, untuk meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga sepakbola.
4. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang akan meneliti pada masa yang akan datang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam melakukan aktivitas berat yang mengharuskan seseorang untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat diperlukan suatu kebiasaan yang baik untuk mendapatkan itu semua. Kemampuan tubuh seseorang yang seperti ini disebut dengan daya ledak otot. Dalam Harsono (2001:24) mengatakan bahwa daya ledak adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sebagai contoh adalah kalau dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg. Akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan memiliki daya ledak yang lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat.

Selanjutnya menurut Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kemampuan daya ledak yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi tingkat keahliannya dalam

melakukan suatu gerakan dalam berolahraga, terutama dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan gerakan yang maksimal.

Namun menurut Irawadi (2011:96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Dari kutipan di atas, dapat diketahui bahwa *power* yang dimiliki oleh seseorang akan menghasilkan gerakan yang eksplosif sehingga saat seseorang tersebut menyelesaikan suatu gerakan seolah-olah gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat dan kuat.

Sementara itu Mylsidayu (2015:136) menjelaskan *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan *power* otot maka latihan yang dilakukan adalah latihan kecepatan dan latihan kekuatan. Akan tetapi pada setiap latihan kecepatan dan kekuatan pasti melibatkan unsur *power*.

Power akan sangat berguna dalam melakukan tendangan *shooting* sebagaimana menurut Akbar (2017:4) *power* otot tungkai sangat menentukan akurasi *shooting* seorang atlet sepak bola, dimana *power* saat melakukan tendangan ke gawang. jadi jelaslah bahwa komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepakbola untuk memperoleh akurasi *shooting* yang maksimal.

Sedangkan Ismaryati (2008:59) mengatakan *power* yaitu *power* siklis dan asiklis, perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power* siklisnya adalah melempar, menolak dan melompat pada atletik, unsure-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah dan sejenis lebih dominan *power* siklisnya. Dari pemaparan yang diberikan oleh para ahli di atas maka dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menghasilkan tenaga yang sebesar-besarnya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Dimana daya ledak merupakan suatu rangkaian gerak yang dilakukan dengan sangat cepat dan menggunakan kekuatan maksimal yang ada atau bisa disebut juga bahwa daya ledak merupakan gabungan atau kombinasi dari komponen kecepatan ditambah dengan kekuatan.

Dalam Bafirman (2008:82) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis sebatut otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis (Bafirman, 2008:82).

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan

diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin (Bafirman, 2008:83).

Kemudian menurut Mujriah (2017:2) Peningkatan kondisi fisik dan penguasaan teknik, taktik dan mental perlu diberikan secara terprogram dan berkesinambungan kian hari kian meningkat materi atau beban latihannya agar seorang pemain sepak bola memiliki berbagai kemampuan yang maksimal sehingga penampilannya dapat memberikan kontribusi terhadap partisipasi dalam timnya, sehingga bila semua pemain memiliki berbagai aspek (fisik, teknik, taktik dan mental) yang baik niscaya kemenangan pun akan diperoleh dengan mudah.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa selain prestasi sepakbola dapat diraih apabila pemain memiliki kondisi fisik seperti *power* otot tungkai, dan didukung oleh tingkat penguasaan teknik dan taktik serta mental sehingga para pemain akan memiliki kepercayaan diri yang berguna untuk meraih kemenangan.

c. Pengertian Otot Tungkai

Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Wirasasmita (2014:13) menerangkan bahwa tubuh manusia dibentuk oleh 640 otot rangka yang berbeda. Ujung-ujung otot melekat pada rangka atau tulang-tulang pembentuk rangka. Ujung-ujung otot melekat pada tulang disebut tendon atau urat otot. Tendon bersifat kuat, kenyal serta disusun oleh jaringan ikat. Tendon yang melekat pada tulang yang bergerak disebut *insersio*, sedangkan tendon yang melekat pada tulang yang tidak bergerak disebut *origo*".

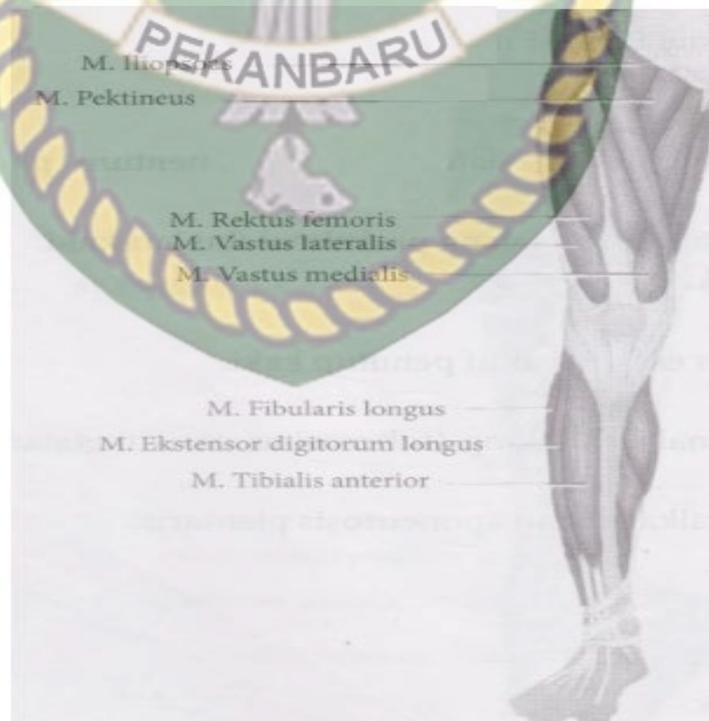
Otot tungkai merupakan otot anggota gerak bawah yang berguna untuk berjalan, berlari maupun melompat serta menahan tubuh terhadap gaya gravitasi bumi. Wirasasmita (2014:28) menyebutkan bahwa untuk gerakan anggota bawah, maka diperlukan otot-otot sebagai berikut:

1. Otot pangkal paha

Otot pangkal paha disusun oleh otot yang sama dengan otot pelvis dan otot yang melekat pada *femoris os.* dan gelang panggul, diantaranya:

 - a) Otot ekstensor terletak dibidang depan:
 - 1) Otot paha (*quadriceps femoris m*)
 - 2) Otot silang paha (*sartorius m*)
 - b) Otot fleksor terletak dibidang belakang:
 - 1) Otot ramping (*gracilis m*)
 - 2) Otot separuh selaput paha (*semi membranus femoris m*)
 - 3) Otot bisep paha (*bisep femoris m*)
 - c) Otot tungkai atas dan bawah

Otot tungkai semuanya melekat pada kaki dan jari-jari kaki dengan perantara tendon yang panjang. Semuanya diikat di daerah pergelangan kaki. Terdapat tendon yang terbesar, yaitu: tendon akhiles terletak di otot tungkai



Gambar 1. Otot Tungkai
(Syarifuddin, 2009:132)

2. Hakikat Kemampuan *Shooting*

a. Pengertian *Shooting*

Shooting adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol dimana kiper tidak mampu menjangkau bola.

Menurut Akbar (2017:5) Istilah *shooting* atau lebih dikenal dengan tendangan kegawang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke gawang lawan. Akurasi *shooting* adalah keakuratan sebuah *shooting* yang dilakukan oleh para pemain. *Shooting* dinyatakan akurat jika bola yang di *shooting* tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa *shooting* merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar.

Menurut Batty (2014:9) tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Setiap kombinasi permainan

atau latihan selalu berakhir pada tendangan ke arah gawang lawan untuk mendapatkan gol.

Gerakan menendang bola adalah salah satu klasifikasi keterampilan, oleh karena itu permainan sepakbola dimainkan diatas tanah, maka gerakan menendang bola adalah ketetapan mengatur tubuh diatas tanah untuk mencetak gol pada gawang lawan anda harus mampu melakukan itu dibawah tekanan permainan.

b. Teknik *Shooting*

Menurut Taufiqurriza (2012:17) Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Salah satu teknik dasar tersebut adalah *shooting*. *Shooting* bola merupakan teknik dasar sepak bola yang wajib dikuasai setiap pemain. Dengan berlatih teknik menendang pemain bisa menciptakan gol demi gol atau *assist* yang bagus. Menendang bola erat kaitannya dengan passing, karena passing merupakan tendangan yang lebih ke arah mengoper ke teman, sedangkan *shooting* lebih mengarah tendangan ke lawan, powernya pun lebih tinggi daripada passing. Dalam *shooting* bola pemain harus memahami konsep dalam melakukan *shooting* bola, sebagaimana disebutkan oleh Koger (2005:39) bahwa konsep dasar yang harus dikuasai adalah:

1. Ketika menendang bola ke gawang, lakukanlah dengan cepat tanpa ragu-ragu. Jangan sampai penjaga gawang lawan dapat membaca arah tendangan anda. (dengan kata lain, jangan menghentikan bola lalu mengambil ancang-ancang untuk menendangkannya ke gawang, dan jangan menggiring bola setelah mendapat umpan atau berhasil merebutnya).
2. Jangan menendang bola ke arah penjaga gawang.
3. Pusatkan seluruh gravitasi tubuh anda untuk menendang bola, dan fokuskan seluruh kekuatan itu pada kaki anda.
4. Perhatikan terus arah larinya bola anda dan bergeraklah mengikutinya, untuk mengantisipasi kemungkinan anda mendapatkan bola lagi.

Kemudian Menurut Mielke (2007:68) menjelaskan bahwa ada beberapa cara melakukan *shooting* yaitu :

- a. Dekati bola dari arah yang sedikit menyamping, usahakan langkahmu tetap pendek-pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkanmu melakukan penyesuaian meempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah disamping bola, dengan ujung kaki menghadap ke gawang, tariklah kaki yang kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola, pada saat bersentuhan lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki menghadap ke bawah, lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendangan bukannya menuju ke atas.
- b. Melakukan *shooting* dari menggiring, cara pertama adalah melakukan *shooting* secara langsung dari *dribbling* mereka sendiri. Seorang pemain yang mendekati gawang harus mengalahkan pertahanan lawan kemudian melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus mengembangkan kebiasaan *shooting* sesegera mungkin setelah mendapatkan posisi tembakan langsung ke gawang.
- c. Melakukan *shooting* dari operan, keterampilan yang hebat untuk dikuasai adalah melakukan *shooting* dari passing pemain lain. Melakukan *shooting* dari bola passing bisa dimainkan menggunakan kepala, dada, kaki atau kaki tergantung pada arah datangnya bola. Sebuah *passing crhip* yang mendarat di tanah adalah jenis passing yang baik untuk melakukan *shooting*
- d. Melakukan *shooting* dari lemparan kedalam, kadang kesempatan *shooting* muncul setelah lemparan kedalam. Untuk melakukannya, terlebih dahulu diperlukan seorang yang memiliki kemampuan untuk melempar bola dari garis pinggir sampai ke daerah gawang. Bagaimana seorang pemain melakukan *shooting* dari sebuah lemparan kedalam akan ditentukan oleh tempat bola itu diterima, pemain yang melakukan *shooting* mungkin menerima lemparan bola tersebut, lalu mengontrolnya, melakukan *dribbling*,

dan selanjutnya melakukan *shooting*. Peluang lainnya mungkin melibatkan sundulan bola secara langsung dari lemparan kedalam.



Gambar 2. Teknik *Shooting*
(Luxbacher, 2012:106)

Setiap pemain sepakbola haruslah menguasai keterampilan *shooting* bola dengan baik, sehingga pemain dapat mengeksekusi bola hingga masuk ke gawang lawan. Tanpa pengetahuan dan pemahaman terhadap taktik dasar permainan sepakbola, maka seorang pemain tidak akan mampu memainkan bola dengan baik dan sulit untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Shooting bola sama artinya dengan menendang bola, menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan sepakbola yang baik, tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, dengan cepat cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

Luxbacher (2012:105) menjelaskan bahwa sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Namun ini memang lebih mudah dikatakan dari pada dilakukan dalam kenyataan sebenarnya, anda akan gagal mencapai sasaran utama lebih sering dari yang anda duga karena untuk mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola. Untuk mencetak gol pada gawang reguler anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Selanjutnya Mielke (2007:67) menjelaskan bahwa cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Shooting adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyerangan. Teknik yang buruk dalam melakukan *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Di level dunia pun banyak pemain melakukan *shooting* yang terlalu tinggi, melebar, atau bahkan ragu-ragu untuk melakukannya. Dengan demikian, kegagalan melakukan *shooting* juga berarti kegagalan mencetak angka atau gol

B. Kerangka Pemikiran

Untuk memaksimalkan ketepatan *shooting* maka hal yang paling diutamakan adalah memaksimalkan *power* otot tungkai yang dimiliki serta didukung oleh penguasaan teknik *shooting* yang baik. Karena *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam berkontraksi dengan kuat dan cepat sehingga gerakan *shooting* yang dilakukan dapat berupa gerakan yang tiba-tiba namun kuat

dan cepat, ini berguna untuk menghasilkan gerakan menendang bola untuk *shooting* yang keras.

Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat di asumsikan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang positif dengan kemampuan *shooting*. Artinya, makin baik daya ledak otot tungkai seseorang maka makin besar sumbangannya terhadap hasil *shooting* sepakbola.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut “terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasi. Menurut Arikunto (2013:313) koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini.. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah daya ledak otot tungkai dan serta sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan *shooting*.

Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:34) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian
(Kusumawati, 2015:34)

X = variabel bebas (daya ledak otot tungkai)

Y = variabel terikat (kemampuan *shooting*)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SSB PERSEJI U-12

Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 24 orang siswa.

2. Sampel

Menuru Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikiran diketahui sampel pada penelitian ini adalah siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 24 orang.

C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) Daya ledak adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

- 2) Kemampuan *Shooting*

Kemampuan *shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan sepakbola dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan.

D. Instrumen Penelitian

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikat adalah hasil *shooting*. Data didapat dari tes pengukuran variabel tersebut yaitu:

- 1) Tes daya ledak otot tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan (*standing long jump test (broad jump)*) Widiastuti (2017:111).

Tujuan: Untuk mengukur daya ledak tungkai

Peralatan yang dibutuhkan

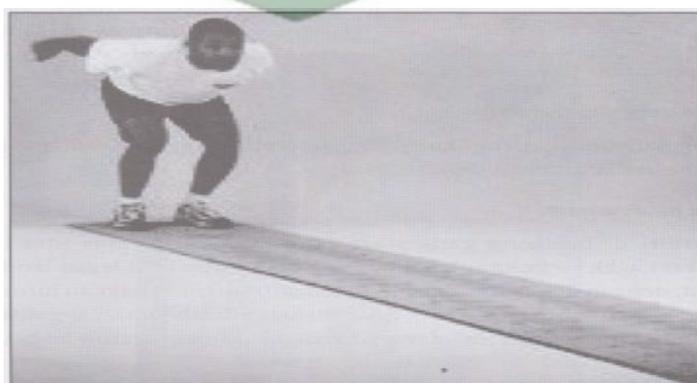
Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan *area soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas

Petunjuk pelaksanaan

Atlet berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik

Pencatatan hasil:

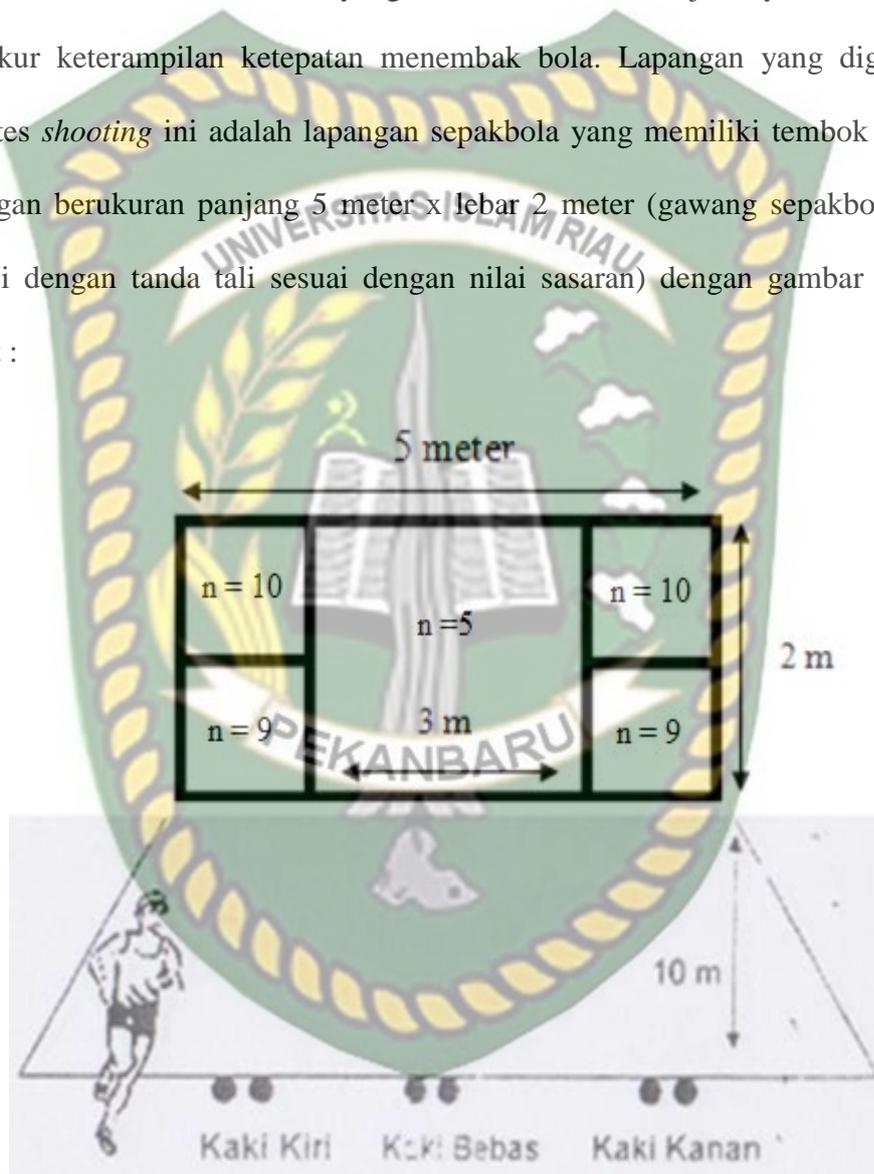
Pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 4. Tes *Standing Long Jump Test (Broad Jump)* (Widiastuti, 2017:112)

2) Tes *Shooting At The Ball* (Arsil, 2010:145)

Tes *Shooting At The Ball* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah di tentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Lapangan yang digunakan untuk tes *shooting* ini adalah lapangan sepakbola yang memiliki tembok sasaran tendangan berukuran panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran) dengan gambar sebagai berikut :



Gambar 5. Tes *Shooting At The Ball*
(Arsil, 2010 :145)

Keterangan :

- N = 10 (daerah sasaran yang mendapat nilai 10)
- N = 9 (daerah sasaran yang mendapat nilai 9)
- N = 5 (daerah sasaran yang mendapat nilai 5)

Cara pelaksanaan:

- 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola berada ditengah
- 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang ke arah 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

Pencatatan hasil diambil dari jumlah 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

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

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan

Inuman Kabupaten Kuantan Singingi, maka dilakukan tes *standing long jump test* (*broad jump*) dan *test shooting*.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2010:212).

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

Kemudian diberikan interpretasi besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi melakukan yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Kurang dari 0,00-0,199 : Sangat rendah

Antara 0,20-0,399 : Rendah

Antara 0,40-0,599 : Sedang

Antara 0,60-0,799 : Kuat

Antara 0,80-1,000 : Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB PERSEJI U-12

Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi Guna mendapatkan data tentang daya ledak otot tungkai dilakukan tes dengan menggunakan *standing broadjump*. Sedangkan guna mendapatkan data tentang kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi dilakukan dengan tes *shooting at the ball*.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

Tes *standing broadjump* yang digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi telah diketahui bahwa nilai tertinggi daya ledak otot tungkai pemain bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi adalah 177 dan daya ledak otot tungkai terendah adalah 125. Mean = 151.29, median = 152.50 dan modus = 160 serta standar deviasi = 12.10.

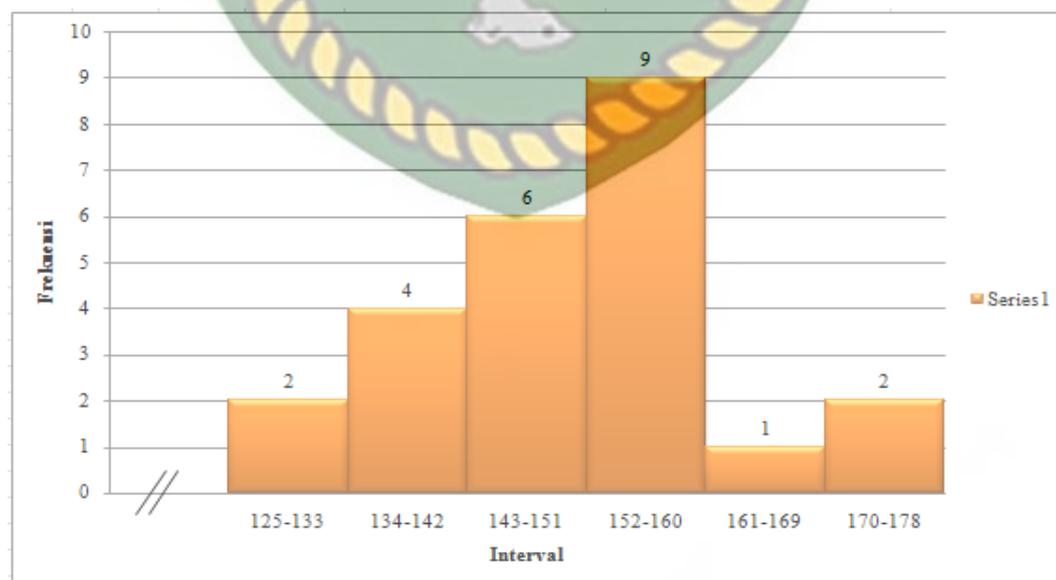
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 9. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 125-133 terdapat 2 orang atau 8.33%, Pada kelas interval kedua dengan rentang kelas 134-142 terdapat 4 orang atau 16.67%, Pada kelas interval ketiga dengan rentang kelas 143-151 terdapat 6 orang atau 25%, Pada kelas interval

keempat dengan rentang kelas 152-160 terdapat 9 orang atau 37.50%, Pada kelas interval kelima dengan rentang kelas 161-169 terdapat 1 orang atau 4.17%, Pada kelas interval keenam dengan rentang kelas 170-178 terdapat 2 orang atau 8.33%. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

| No | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|---------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 1 | 125 - 133 | 2 | 8.33% |
| 2 | 134 - 142 | 4 | 16.67% |
| 3 | 143 - 151 | 6 | 25.00% |
| 4 | 152 - 160 | 9 | 37.50% |
| 5 | 161 - 169 | 1 | 4.17% |
| 6 | 170 - 178 | 2 | 8.33% |
| Jumlah | | 24 | 100% |

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

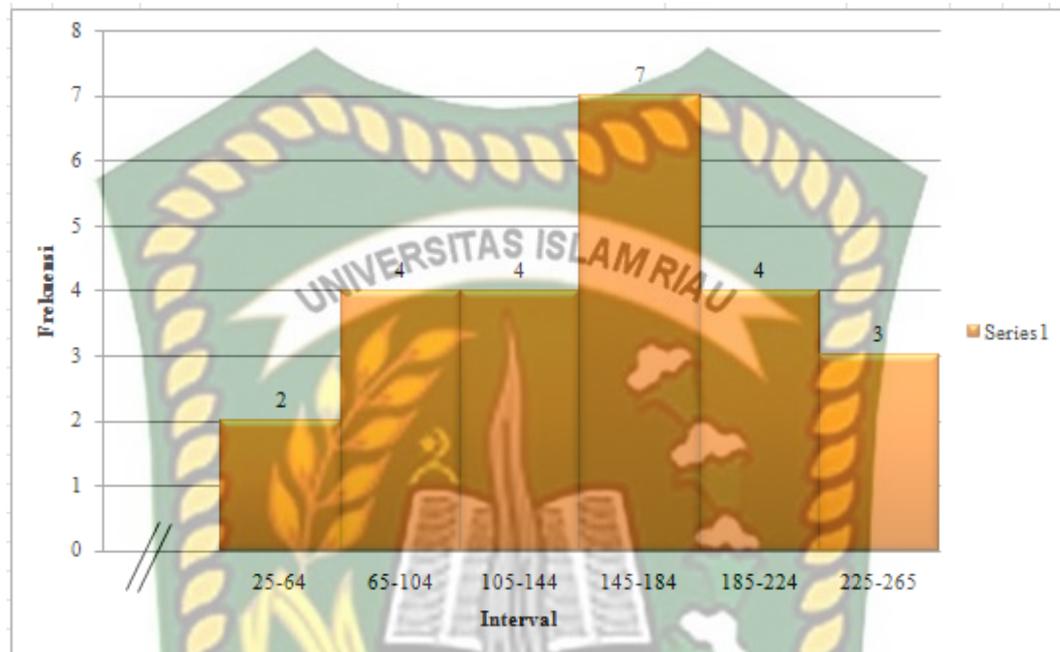
Hasil tes kemampuan *shooting* sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi didapat dengan melakukan tes *shooting at the ball*, diketahui bahwa nilai tertinggi yang didapat oleh Pemain adalah 265 nilai terendah 25 Mean atau nilai rata-rata dari tes kemampuan *shooting* adalah 147.08, median atau nilai tengah adalah 155, modus adalah 120 dan standard deviasinya adalah 58.40.

Kemudian data tersebut juga didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 40. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 25-64 terdapat 2 orang atau 8.33%, Pada kelas interval kedua dengan rentang kelas 65-104 terdapat 4 orang atau 16.67%, Pada kelas interval ketiga dengan rentang kelas 105-144 terdapat 4 orang atau 16.67%, Pada kelas interval keempat dengan rentang kelas 145-184 terdapat 7 orang atau 29.17%, Pada kelas interval kelima dengan rentang kelas 185-224 terdapat 4 orang atau 16.67%, Pada kelas interval keenam dengan rentang kelas 225-265 terdapat 3 orang atau 12.50%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

| No | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|---------------|-----------|-------------------|-------------------|
| 1 | 25 - 64 | 2 | 8.33% |
| 2 | 65 - 104 | 4 | 16.67% |
| 3 | 105 - 144 | 4 | 16.67% |
| 4 | 145 - 184 | 7 | 29.17% |
| 5 | 185 - 224 | 4 | 16.67% |
| 6 | 225 - 265 | 3 | 12.50% |
| Jumlah | | 24 | 100% |

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Hasil Tes Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *shooting* sepakbola. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu: terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. Dengan kaidah pengujian sebagai berikut: Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi adalah

0,531 yang termasuk pada kategori **sedang**. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yaitu: terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi, dimana didapati $r_{hitung} = 0,531$ Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,404$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,531 > 0,404$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola dalam permainan sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi.

Setelah angka korelasi didapat maka selanjutnya dihitung nilai kontribusinyadari daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi dengan rumus : $KD = r^2 \times 100\%$. Dimana r merupakan angka korelasi yaitu 0,531. Dari perhitungan nilai KD tersebut dapat dipahami bahwa saat pemain melakukan *shooting* sepakbola maka daya ledak otot tungkainya memberikan kontribusi sebesar 28,20%.

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola Pemain Bola di SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi. Otot tungkai berkontraksi dengan cepat dan kuat sehingga memberikan momentum sekuat mungkin kepada bola dan diarahkan pada sasaran

di gawang, dengan demikian untuk menghasilkan kecepatan tendangan diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik untuk mendapatkan kecepatan bola yang tepat pada sasaran yang diinginkan.

Adanya kontribusi dari (X_1) daya ledak otot tungkai terhadap (Y) *shooting* menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola akan menjadi lebih bagus apabila ia memiliki *power* otot tungkai yang baik. Karena dengan daya ledak otot tungkai tersebut pemain bola dapat melakukan tendangan yang keras kearah gawang lawan.

Dari hal ini peneliti menemukan berdasarkan hasil pengolahan data bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 28,20%. Untuk sisanya yaitu sebesar 71.80% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, koordinasi mata kaki dengan koordinasi mata dan kaki maka ketepatan tendangan akan dapat dimaksimalkan.

Dari keterangan di atas dipahami bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Dalam melakukan tendangan sepakbola mata dan kaki sangat diperlukan karena dalam tendangan integrasi antara kekuatan akan menghasilkan ketepatan arah bola.

Dari uraian tersebut jelaslah bahwa untuk menghasilkan kemampuan *shooting* sepakbola yang baik diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik pula dan juga faktor lainnya yang mendukung seperti koordinasi mata dan kaki, sehingga bola yang di tendang sesuai dengan arah yang kita kehendaki serta hasil ketepatan tendangan yang dapat di capai semaksimal mungkin.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Akbar (2017:77) bahwa Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi shooting atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu dengan nilai korelasi 0,60 dan kontribusi sebesar 24,6%.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 28,20% dengan nilai $r_{hitung} = 0,531 > r_{tabel} = 0,404$.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- a. Kepemain bola SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi agar lebih giat dalam melatih unsur fisiknya karena dengan faktor tersebut dapat menunjang keterampilan teknik *shooting* sepakbola.
- b. Kepada pelatih untuk dapat memberikan latihan daya ledak otot tungkai kepada Pemain agar ketepatan *shooting* Pemain dapat menjadi lebih baik.
- c. Kepada Pengurus SSB PERSEJI U-12 Kecamatan Inuman Kabupaten Kuantan Singingi diharapkan lebih meningkatkan prestasi klubnya dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan sepakbola yang ada di daerahnya maupun diluar daerah agar para pemain yang ada di klub dapat mengembangkan kemampuannya khususnya dalam melakukan *shooting* sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2 (1). 66-78.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Arsil dan Aryadie A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Batty, E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Amerika: Printed In The United States.
- Luxbacher. J A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Pakarnya Pustaka.
- Mujriah. (2017). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "GELORA"*,4 (2). 100-103.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Syaifuddin. (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Pemain Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Taufiqurriza, H. (2012). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (1), 16-18.

Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional No 3*. Jakarta: Kemenegpora.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo.

Wirasasmita, R. (2014). *Ilmu Urai Olahraga II, Optimalisasi Pengembangan Kemampuan Fisik Melalui Konsepsi Keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.

