

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
PEMAIN TIM SKO SUMBAR**

SKRIPSI



**Oleh :
ZULFIRMANTO
1810013511022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Zulfirianto
NPM : 1810013511022
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Tim SKO Sumbar

Disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd.

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

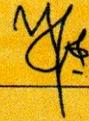


Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari **Jum'at** tanggal **Dua puluh Satu** bulan **Maret** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Lima** bagi:

Nama Mahasiswa : Zulfirianto
NPM : 1810013511022
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Tim SKO Sumbar

Nama	Tanda Tangan
1. Dr, Meiriani Armen, S.Pd., M.Pd.	
2. Prof. Dr .Eri Barlian, MS.	
3. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd.	

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi




Dr. Yetty Morelent, M.Hum.



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Zulfirmanto. 2025. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* pemain tim SKO sumbar

Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain tim SKO sumbar yang disebabkan oleh faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari di Lapangan Brandon Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim SKO Sumbar yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *standing broad jump test*, 2) tes koordinasi, 3) tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi uji t untuk korelasi sederhana dan Uji F untuk korelasi ganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,465 > r_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 2,23 > t_{tabel} 1,73$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,475 > r_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 2,29 > t_{tabel} 1,73$, dan 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $R_{hitung} 0,587 > R_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $F_{hitung} 4,48 > F_{tabel} 3,59$.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kemampuan *shooting*, sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* pemain tim SKO sumbar”. Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan serta dorongan dari berbagai pihak moril dan materil. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Diana Kartika selaku Rektor Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Ibu Dr. Yetty Morelent, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulisan dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Bapak Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.
4. Ibuk Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan kemudahan dan layanan akademik, serta penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaanskripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS dan Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran yang membangun demi lebih baiknya penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bung Hatta, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua yang selalu mendukung dan banyak memberikan batuan serta doa yang selalu diberikan.
8. Serta semua pihak yang selalu mendukung dan memberikan saran yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang sangat membantu samapai penyusunanskripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi amal ibadah dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, Maret 2025

Zulfirmanto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kemampuan <i>shooting</i>	10
3. Hakikat Daya Ledak	18
4. Hakikat Koordinasi Mata Kaki	23
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	32
F. Instrumen Penelitian	33

G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
B. Uji Persyaratan Analisis	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk <i>Standing Broad Jump</i>	35
2. Norma Standarisasi Koordinasi Mata Kaki Dengan Menggunakan Tabel Skala Lima	37
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai pemain Tim SKO Sumbar	43
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi mata kaki pemain Tim SKO Sumbar	45
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>shooting</i> pemain Tim SKO Sumbar	46
6. Uji Normalitas dengan Lilliefors	48
7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain tim SKO Sumbar	49
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi mata kaki Dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain tim SKO Sumbar	49
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain tim SKO Sumbar	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>shooting</i> dengan kaki bagian dalam dan kura-kura bagian luar ..	17
2. Menendang Dengan Punggung Kaki	17
3. Otot Tungkai Atas	20
4. Otot Tungkai bawah.....	21
5. Bentuk latihan Squat Jump.....	22
6. Kerangka Konseptual	28
7. <i>Standing Board Jump</i>	34
8. Tes Koordinasi Mata Kaki	37
9. Instrumen tes Keterampilan <i>Shooting</i>	38
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai pemain Tim SKO Sumbar	44
11. Histogram Frekuensi Hasil Data Koordinasi mata kaki pemain Tim SKO Sumbar	46
12. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>shooting</i> pemain Tim SKO Sumbar	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai	65
2. Data Koordinasi Mata Kaki	66
3. Data Kemampuan <i>Shooting</i>	67
4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai	68
5. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Kaki.....	69
6. Uji Normalitas Data <i>Shooting</i>	70
7. Pengujian Hipotesis.....	71
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	75
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	76
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	77
11. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	78
12. Distribusi F.....	79
13. Dokumentasi penelitian.....	81
14. Surat izin penelitian dari Universitas Bung Hatta.....	85
15. surat tanda sudah melakukan penelitian di SKO sumbar.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola seiring perkembangan zaman serta teknologi maupun ilmu pengetahuan mengalami perubahan yang signifikan, perubahan ini tampak dari peraturan permainannya. Seperti yang dirasakan sekarang oleh liga-liga top eropa perubahan ini membawa efek positif, seperti adanya teknologi garis gawang yang membuat terjadinya gol semakin jelas. Tidak hanya itu saja, dengan berkembangnya ilmu pengetahuan membawa sepakbola harus dipelajari di sekolah-sekolah dasar sampai menengah atas bahkan sampai kejenjang perkuliahan.

Sepakbola juga mengajarkan atlet atau anak-anak untuk saling menghormati baik dengan gurunya di sekolah atau pelatihnya di SSB (sekolah sepakbola) maupun dengan orang yang lebih tua dan teman sebayanya. Ketika olahraga sepakbola sudah disukai, digemari, dan dipelajari oleh anak-anak di sekolah maka tubuh anak akan menjadi bugar dan sehat. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola secara tidak langsung menyuruh anak untuk berlari, melempar, melompat, maupun menendang ketika situasi permainan sedang berlangsung.

Sepakbola sendiri bukan sekedar olahraga yang memasyarakat saja melainkan olahraga yang bertujuan untuk meraih prestasi, hal ini terbukti dengan adanya pembinaan-pembinaan berjenjang yang dilakukan di setiap daerah. Sehubungan dengan hal diatas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang NO. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan adalah Pasal 1 ayat (2) menjelaskan bahwa : “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat populer di Indonesia. Pembinaan Sepakbola di usia dini bisa dilakukan pada perkumpulan olahraga seperti: Persatuan

Sepakbola, Klub Sepakbola, Sekolah Sepakbola (SSB) dan sebagainya. Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu perkumpulan olahraga cabang sepakbola ditingkat daerah yang menampung dan membina pemain muda untuk menggali serta mengembangkan potensi yang dimiliki pemain. Menurut Debyanto, dkk (2022:86) “proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan”. Maka untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal.

Menurut Putra & Vivali (2017) menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. Prestasi sepakbola yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, hal ini akan terwujud dengan melakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkelanjutan. Faktor latihan merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan guna meningkatkan kemampuan pemain sepakbola, dengan latihan potensi pemain dapat ditingkatkan disegala bidang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai harapan sehingga dapat melahirkan suatu prestasi yang diinginkan.

Bedasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan. Penjelasan tersebut juga berlaku pada cabang sepakbola, persiapan fisik dan teknik pada cabang sepakbola merupakan suatu hal yang wajib direalisasikan dalam latihan, Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka kemampuan teknik akan dapat terealisasi dengan baik pula. Diharapkan prestasi yang gemilang akan segera terwujud tentunya dengan tekad yang kuat dan konsisten dalam latihan, sehingga pemain dapat merealisasikan ide permainan sepakbola dalam pertandingan untuk meraih prestasi yang maksimal.

Jika dilihat dari kemajuan persepakbolaan di Indonesia cenderung terlihat bahwa animo masyarakat Indonesia cukup tinggi. PSSI telah menyelenggarakan berbagai macam kompetisi sepakbola di Indonesia. Misalnya, kompetisi Liga Rejama Bogasari, Liga Pendidikan Indonesia, Elite Pro Academy dan Piala Suratin masih banyak lagi kompetisi yang bersifat berkesinambungan. Sebagai sarana meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia, sekarang banyak klub-klub sepakbola sebagai ajang atau sarana penunjang minat bakat sepakbola usia muda. Klub tersebut bermaksud untuk mencari dan menemukan serta mendorong benih-benih berkualitas yang nantinya dapat melahirkan para pemain sepak bola yang dapat meraih prestasi yang dapat membanggakan daerah dan juga nasional.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola. Sekolah Sepak Bola SKO Sumbar merupakan salah satu perkumpulan cabang sepakbola ditingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingakat daerah dan nasional, sayangnya prestasi yang gemilang ini tidak bertahan dan mengalami pasang surut. Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. Sekolah Sepak Bola SKO Sumbar telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan teknik, salah satunya adalah teknik menendang bola (*shooting*). Banyak pakar sepak bola menjelaskan bahwa, untuk anak usia dini keterampilan yang sangat dominan untuk dikuasai adalah menendang bola (*shooting*).

Dari berapa pengamatan penulis yang dilakukan di lapangan penulis menemukan permasalahan dari tim sepakbola SKO Sumbar yaitu lemahnya power otot tungkai dan akurasi tendangan ke gawang. Penulis mengamati permainan tim sepakbola SKO Sumbar pada saat

melakukan latihan tanding tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* dengan efektif, sehingga banyak *shooting* yang di hasilkan melambung ke atas mistar gawang, bolanya melebar, terkena bagian tubuh atau terbentur pemain lawan serta ditangkap dengan mudah oleh kiper lawan. Terkadang *power shooting* yang dihasilkan terlalu lemah dan terbentur oleh lawan sehingga bola direbut oleh lawan sehingga terjadi serangan balik dan lawan menciptakan gol mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Berdasarkan uraian di atas penulis menduga kurangnya latihan daya ledak otot tungkai dan latihan *shooting* pada program latihan tim sepakbola SKO Sumbar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar. Dapat diidentifikasi masalah di atas sebagai berikut :

1. Kondisi fisik pemain berpengaruh dengan kemampuan *shooting*.
2. Mental pemain berpengaruh dengan kemampuan *shooting*.
3. Metode latihan berpengaruh dengan kemampuan *shooting*.
4. Teknik pemain berpengaruh dengan kemampuan *shooting*.
5. Taktik pelatih berpengaruh dengan kemampuan *shooting*.
6. Sarana dan prasarana berpengaruh dengan akurasi *shooting*.
7. Kemampuan *shooting*.
8. Daya ledak otot tungkai.
9. Koordinasi mata kaki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, ternyata terlalu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*. Mengingat waktu, dana dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kemampuan *shooting*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar ?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar ?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar.
2. Hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Tim sepakbola SKO Sumbar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidika Jasmani Kesehatan Rekreasi pada Universitas Bung Hatta.

2. Untuk pelatih dan pengurus serta pemain Tim sepakbola SKO Sumbar sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bung Hatta.
4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.