

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA KLUB
SEPAKBOLA TALENTA ACEH U-16**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**WAHYOE SUCI GUSKAMIL
17110400054**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2021**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING PADA KLUB SEPAKBOLA TALENTA ACEH U-16**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 Juni 2022

Pembimbing I



Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Zikrup Rahmat, M.Pd
NIDN: 0131078402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRAC	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORETIS	9
2.1 Deskripsi Teoretis	9
2.1.1 Hakikat Kontribusi.....	9
2.1.2 Kekuatan Power Otot Tungkai.....	10
2.1.3 Keseimbangan	17
2.1.4 Permainan Sepakbola	19
2.1.5 Shooting Bola.....	28
2.2 Kerangka Berpikir.....	34
2.3 Penelitian yang Relevan.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Pendekatan Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel	40
3.3 Teknik Penarikan Sampel	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.4 Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Analisis Data	51
BAB V PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang melibatkan dua klub yang saling beradu power demi meraih kemenangan. Permainan ini tidak hanya dilakukan di kalangan masyarakat dewasa melainkan juga kalangan remaja dan bahkan anak-anak. Permainan ini sudah masuk keberbagai lembaga dengan membentuk tim khususnya termasuk para atlet yang ada pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16. Ini semua dilakukan agar berbagai permasalahan teknik sepakbola dapat diatasi. Ini penting dikarenakan sepakbola itu sendiri menurut ungkapan Stiyapranomo (2015:25), adalah “jenis olahraga yang dimainkan dengan cara saling menyerang sehingga memiliki beberapa permasalahan taktik. Permasalahan taktik tersebut dipecahkan untuk meningkatkan efisiensi dan ketepatan dalam menampilkan strategi permainan sepakbola”

Seorang pemain sepakbola bisa menampilkan permainan dengan baik dan berhasil membawa clubnya meraih kemenangan, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor keterampilan sepakbola baik fisik pemain maupun penguasaan terhadap teknik dasar sepakbola itu sendiri. Seorang pemain sepakbola yang baik juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, power, kecepatan, kelenturan, pendinginan, asupan nutrisi dan sebagainya.

Faktor fisik ini penting agar para pemain sepakbola mampu melakukan teknik dasar saat bertanding. Jika kondisi fisik dalam keadaan bermasalah, maka akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam pertandingan, begitu juga sebaliknya jika kondisi fisik pemain dalam keadaan baik, maka kesalahan-kesalahan teknik dalam

saat bermain akan mudah dihindari. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola menurut Sucipto, (2011:17) adalah “menendang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*)”.

Selain faktor fisik, keterampilan seorang pemain sepakbola juga dipengaruhi oleh faktor keseimbangan untuk bisa berkonsentrasi dalam bertanding. Hal tersebut sebagai yang dikemukakan oleh Weinberg dan Gould (2012:76) bahwa “konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan”.

Keseimbangan dalam sebuah olahraga sepakbola memiliki peranan penting, karena jika berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Pada keterampilan sepakbola yang sangat kompleks, konsentrasi sangat dibutuhkan, terutama pada saat pemain ingin melakukan *shooting*, pemain harus konsentrasi melihat bola yang bergulir agar perkenaan dengan punggung kaki dan arahnya tepat. Seorang pemain akan kesulitan menampilkan teknik dasar sepakbola jika pemain bersangkutan tidak memiliki daya konsentrasi yang baik.

Sukadiyanto (2011:3) menjelaskan bahwa:

Kesulitan seorang pemain sepakbola ditimbulkan karena perhatian pemain terbelah dengan adanya lawan, bola yang bergerak, dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Oleh karena itu pemain sering gagal melakukan satu teknik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan.

Keterangan di atas juga sering dialami oleh para pemain sepakbola Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16. Selama ini jika diperhatikan pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 dalam satu pertandingan sepakbola kebanyakan kemampuan *shooting* para pemain kurang stabil, artinya di awal-awal pertandingan biasanya para pemain cenderung melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat, namun setelah bermain cukup lama kemampuan seorang pemain pun mulai berkurang, terkadang bola yang di tendang terlalu tinggi, melebar ke samping dan juga terkadang power tendangan pun terus berkurang. Perkenaan bola pada kaki dan timing sering tidak tepat karena konsentrasi mulai berkurang. Pemain juga terlihat mudah sekali kehilangan keseimbangan karena kaki tumpu yang mudah goyah saat diganggu lawan.

Selama berdirinya Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 ini telah banyak mengikuti berbagai ajang turnamen baik di tingkat kecamatan, kabupaten dan bahkan pemainnya juga ikut dalam pertandingan di tingkat provinsi. Dari berbagai laga pertandingan Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 telah banyak meraih prestasi juara yang tentu saja tidak bisa dilepaskan dari kualitas pemainnya yang andal dalam melakukan teknik dasar sepakbola saat bertanding. Di antara kompetisi yang pernah diikuti ialah Piala Danone, GMJ Jantho, Turnamen Sabang Youth Cup dan lain-lain.

Sekalipun telah banyak melahirkan generasi pemain yang andal, namun masih juga ditemui para pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 yang masih kurang dalam penyelesaian akhir (kemampuan *shooting*). Hal ini tercermin dari pertandingan-pertandingan yang diikuti jarang sekali terjadi kemenangan dengan

jumlah gol telak terhadap lawan-lawan yang dikalahkan. Padahal jika diperhatikan saat pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 sangat sering mendapatkan peluang dalam menciptakan gol termasuk juga penguasaan bola yang melebihi klub lawan. Adanya kelemahan dalam menendang bola ke gawang lawan oleh para pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 ini terlihat dalam berbagai pertandingan hanya hanya mampu menciptakan gol 1 hingga 2 gol ke gawang lawan dan sangat jarang sekali terjadi perta gol dalam berbagai laga pertandingan pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16. Hal ini tentu dipengaruhi oleh faktor tertentu di antaranya ialah tingkat konsentrasi yang belum bisa dimanfaatkan secara baik oleh pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 itu sendiri.

Meskipun para pelatih sering memberikan penjelasan dan demonstrasi gerakan yang benar, tetapi tidak semua pemain memiliki teknik dasar yang cukup bagus terutama dalam hal yang paling mendasar seperti *shooting* ke gawang yang tidak akurat dan kurang tenaga atau kurang keras meskipun ada juga yang memiliki tendangan yang keras dan akurat tetapi salah, sehingga masih mudah ditangkap penjaga gawang ataupun tidak sesuai dengan target tujuan tendangan.

Kemampuan *shooting* ke gawang menggunakan kaki bagian dalam seperti power tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat dan tepat sasaran. Agar kemampuan *shooting* berjalan dengan baik, maka penting dalam melakukan tendangan ke arah gawang tidak lepas dari pengaruh konsentrasi yang lebih fokus. Adanya pengaruh power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting telah dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya, seperti Supriyady, dkk (2019) menyebutkan bahwa

terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Begitu juga penelitian Iskandar (2014) menyebutkan bahwa terhadap hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan shooting pada tim sepak bola.

Berdasarkan pengamatan penulis baik secara langsung saat latihan maupun saat adanya pertandingan Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 mau bertanding sering mengalami kegagalan tim di beberapa kejuaraan pertandingan maupun turnamen lainnya disebabkan karena konsentrasi yang tidak stabil. Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilakukan penelitian terhadap daya konsentrasi pemain untuk melakukan keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “*Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih terdapat sebagian besar pemain Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 mengalami kesalahan dalam melakukan shooting dalam bertanding.
2. Belum diketahui secara pasti adanya kontribusi hasil power otot tungkai dan hasil tes keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada klub sepakbola Talenta Aceh U-16.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi permasalahan dalam aspek kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 dan kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16. Pembatasan masalah ini dikarenakan masih terdapatnya beberapa kekurangan kemampuan shooting dikalangan pemain Sepakbola Talenta Aceh U-16 seperti sasaran shooting yang tidak akurat serta belum dilakukan kajian yang melihat kemampuan shooting ini dari aspek power otot tungkai dan keseimbangan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 ?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16

2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap permainan sepakbola Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait kontribusi power otot tungkat dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti pemain agar terus meningkatkan konsentrasinya sehingga saat bertanding tidak terjadi kesalahan-kesalahan dalam menampilkan teknik bermain. Bagi pengurus Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16 kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para pemainnya memiliki konsentrasi sehingga dimasa mendatang dapat diklarifikasi demi tercapainya tujuan Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah

dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2013:23), bahwa “hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi”. Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat kontribusi power otot tungkat dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16

H₀ : Tidak terdapat kontribusi power otot tungkat dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada Klub Sepakbola Talenta Aceh U-16