

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN
HASIL *ACCURASY SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH
DASAR NEGERI 007 SAGULUNG KOTA BATAM**

SKRIPSI



DI SUSUN OLEH :

**MUHAMMAD ALI
NIM. 1785201029**

**PRODI S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2021**

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari di seluruh dunia khususnya di Indonesia. Di Indonesia sendiri sepak bola digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik itu dari tingkat daerah maupun tingkat nasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua mereka senang memainkan sepak bola ataupun sebagai penonton.

Menurut Joko Purwanto (2004:7) Sepak bola dimainkan oleh dua (2) regu, dimana setiap masing-masing setiap regunya terdiri atas 11 pemain dan 7 pemain cadangan. Dengan seiring perkembangan zaman Sepak bola juga mengalami banyak perubahan mulai dari peraturan pertandingan hingga teknologi yang digunakan. Dalam peningkatannya kecakapan bermain Sepak bola, kemampuan dasar erat kaitannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental.

Sepak bola tidak lagi sekedar dilakukan untuk bertujuan sebagai rekreasi saja dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut untuk suatu prestasi yang optimal. Untuk mencapai suatu prestasi (usaha) yang optimal, maksud dari usaha yang optimal itu adalah bagaimana usaha optimal yang dilakukan oleh seorang atlet untuk mendapatkan suatu hasil (prestasi) yang optimal atau hasil terbaiknya.

Sepak bola membutuhkan komposisi tubuh atau antropo metric yang beragam tergantung pada karakteristik dari setiap posisi guna mendukung penampilan dilapangan. Karena dalam Sepak bola terdapat berbagai macam

posisi mulai dari posisi penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain depan. Sebagai contoh posisi penjaga gawang membutuhkan pemain yang tinggi dan kekar guna menjaga ruang tinggi dan lebar gawang, posisi belakang atau bertahan membutuhkan pemain yang tinggi dan kekar, posisi pemain tengah tidak terlalu dibutuhkan pemain yang posturnya tinggi dan posisi depan membutuhkan pemain yang tinggi dan kekar.

Jika kita melihat dari sejarah permainan Sepak bola, Sepak bola terdiri dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. “Sepak” bisa disebut menyepak yaitu menendang (menggunakan kaki), sedangkan “Bola” adalah alat untuk permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit atau bahan lainnya. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kesana kemari yang dilakukan oleh pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola kedalam gawang.

Menurut Bill Murray, salah seorang sejarawan sepak bola, dalam bukunya *The World Game: A History of Soccer*, permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu, masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen.

Perkembangan sepak bola di Indonesia tidak terlepas dari pedagang dari Cina yang datang tidak hanya untuk berdagang, namun juga menyebarkan sepak bola pada masyarakat Indonesia. Telah tercatat pada tahun 1915 sudah terdapat banyak club sepak bola yang berdiri dan didirikan oleh warga Tiong

Hoa. Pada tahun 1920 terdapat club sepak bola seperti UMS Jakarta dan Surabaya yang menjadi club ter hebat dalam perSepak bolaan Hindia Belanda.

Peristiwa penting pula dalam sejarah sepak bola Indonesia yaitu pada tanggal 19 April 1930 didirikan PSSI atau Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia yang bertugas menaungi club sepak bola yang ada di Indonesia. Sejarah sepak bola di Indonesia tidak lepas dari seorang tokoh yang bernama Soeratin Sosrosoegondo. Beliau merupakan anak seorang pribumi yang telah mengikuti sekolah Teknik Tinggi Heckelenburg, Jerman. Menurutnya sepak bola adalah salah satu meningkatkan rasa Nasionalisme untuk melawan Belanda. Namun pada tahun 1938, Soeratin Sosrosoegondo memutuskan secara sepihak dengan NIVU karena beliau kesal setiap kali mengikuti pertandingan sepak bola selalu menggunakan bendera NIVU atau Belanda. Namun untuk beberapa waktu, sepak bola di Indonesia mengalami vakum. Karena Jepang telah berhasil mengusir Belanda dan menjajah Indonesia.

Menjadi pemain sepak bola yang baik, diperlukan beberapa faktor pendukung antara lain faktor genetik, kedisiplinan, latihan, dan faktor keberuntungan.

1. Faktor Genetik

Kemampuan fisik dan postur tubuh setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh secara genetika dari orang tuanya. Perbedaan tersebut dalam dunia sepak bola sangat mempengaruhinya. Apabila seorang pemain berpostur tubuh kecil maka ia akan mudah untuk lawan mainnya, ia juga akan mengalami kesulitan dalam menjangkau bola-bola atas. Selain itu,

kecepatan dalam berlari pun tidak menutup kemungkinan lambat jika dibandingkan dengan pemain yang berpostur tubuh tinggi. Begitu juga sebaliknya, pemain sepak bola yang memiliki ukuran tubuh terlalu besar akan memiliki kesulitan dan hambatan tersendiri dalam bermain sepak bola. Berbeda dengan pemain sepak bola yang memiliki tubuh ideal. Hal tersebut dikarenakan kondisi fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga khususnya cabang olahraga Sepak bola.

Kondisi fisik bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian dalam prestasi. Seseorang dapat dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila memiliki kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi seorang pemain Sepak bola, status derajat kondisi fisik mutlak dimiliki guna mengikuti program latihan yang diberikan maupun dalam kondisi situasi pertandingan. Latihan kondisi fisik memiliki peranan yang penting, karena dengan kondisi fisik yang jelek pemain Sepak bola tidak akan mampu mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Adapun yang perlu diperhatikan dalam kondisi fisik, pemain harus memiliki beberapa komponen dasar diantaranya kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut perlu dikembangkan ke dalam tingkat kondisi fisik yang lebih lanjut.

2. Faktor Kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan faktor terpenting untuk kemampuan seorang yang tinggi di dalam berlatih dan menerapkan latihan/ajaran yang

diberikan, sehingga bisa mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan Sepak bola, selain faktor kedisiplinan penguasaan kemampuan dasar permainan Sepak bola juga merupakan faktor yang tidak kalah penting harus dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain Sepak bola.

3. Faktor Latihan

Dibalik suatu kemenangan dalam permainan sepak bola tentunya tidak terlepas dari seorang pelatih. Kehadiran seorang pelatih pada suatu klub merupakan urat nadi permainan. Tanpa pelatih, suatu klub Sepak bola akan kecil kemungkinan untuk berhasil dan meraih prestasi.

4. Faktor Keberuntungan

Faktor keberuntungan setidaknya memberikan pengaruh besar terhadap keberhasilan seseorang. Tidak jarang banyak orang-orang yang memiliki kemampuan dalam bermain Sepak bola, namun mereka tidak berada di jajaran level tinggi. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memiliki koneksi dengan para petinggi sepak bola. Hingga pada akhirnya para pemain tersebut gagal untuk meraih kesuksesan yang mereka dambakan. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh para pelatih untuk mengantarkan anak didiknya sukses, antara lain sebagai berikut:

- a. Setiap pemain menanamkan untuk berlaku disiplin dalam segala hal.
- b. Setiap pemain harus selalu bersikap sportif.
- c. Setiap pemain memahami mengenai pola hidup sehat.
- d. Menghargai antar pemain

Dalam melakukan *Accurasy Shooting* , daya ledak digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat. Seorang pemain yang ingin melakukan tendangan *jarak jauh* yang keras, akurat dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yakni daya ledak otot tungkai.

Panjang tungkai menjadi salah satu faktor pendukung lainnya dalam melakukan *Accurasy Shooting* . Panjang tungkai merupakan jarak vertikal telapak kaki sampai dengan pangkal paha dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai merupakan bagian dari komposisi tubuh yang memiliki hubungan sangat erat dengan kelincahan. Menurut Ucup Yusuf dan Yadi Sunaryadi (dalam Rudiyanto, 2013:28) menyebutkan bahwa “tungkai dibentuk oleh tulang tulang tungkai atas (paha) terdiri atas femur, tulang tungkai bawah yang terdiri atas tulang-tulang tungkai bawah yang terdiri tulang kering seperti tibia dan tulang betis”. Panjang tungkai sendiri sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang erat dalam kaitannya sebagai pengungkit dalam menendang bola. Menurut Soedarminto (dalam Rudiyanto, 2012:28) mengatakan bahwa ”kerangka tubuh manusia tersusun atas system pengungkit”. Pengungkit merupakan suatu batang yang kaku bergerak dalam suatu busur lingkaran mengitari sumbunya maka gerakan tersebut disebut gerak rotasi..

Mengacu pada sistem kerja panjang tungkai sebagai pengungkit maka akan sama halnya dengan sistem kerja tuas. Prinsip kerja tuas sendiri semakin luas bidang maka akan semakin besar gaya yang dihasilkan. Apabila dihubungkan dengan pelaksanaan menendang bola khususnya *Accurasy*

Shooting , maka semakin panjang tungkai seseorang maka akan semakin besar luas ayunan kaki kebelakang sehingga dorongan atau gaya yang diberikan kaki pada saat *impact* dengan bola akan semakin kuat. Sehingga bola juga akan menghasilkan jarak yang semakin jauh dan cepat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan terhadap siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam, kondisi fisik dan sarana pendukung merupakan masalah utama di karenakan siswa pada kelas IV SD masih memiliki daya tahan fisik yang kurang kuat sehingga mempengaruhi daya kerja ototnya pada permainan sepak bola. dalam pelaksanaannya dilapangan sering kali peneliti melihat ketika pemain Sepak bola yang memiliki panjang tungkai yang pendek sering kali memiliki *Accurasy Shooting* yang cukup baik bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tungkai yang panjang. Hal seperti ini yang menjadikan suatu masalah bagi peneliti, sehingga membuat peneliti ingin sekali meneliti dikarenakan peneliti sendiri belum mahir melakukan *Accurasy Shooting* .

Sehingga sebagaimana yang telah diuraikan di peneliti ingin meneliti dengan judul “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil *Accurasy Shooting* Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penulis mengidentifikasi masalah Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021.

Daya ledak otot tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang diuraikan maka yang menjadi batasan dalam penulisan ini adalah :Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Secara Teoritis

Manfaat dari penelitian ini bila dilaksanakan akan menjadi solusi ataupun gambaran secara keseluruhan tentang hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar 007 Sagulung Kota Batam Tahun Pelajaran 2020/2021.

b. Manfaat Bagi Sekolah**1. Bagi Guru**

Dengan mengetahui hasil hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan *Accuracy Shooting* dapat mendorong dan memotivasi dalam melatih dan mencari pemain-pemain sepak bola yang berbakat serta dapat mengembangkan jenis-jenis latihan dalam permainan sepak bola.

2. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah dalam meningkatkan keaktifan siswa dalam berolahraga serta menghasilkan pemain sepak bola yang berbakat yang dapat di andalkan sekolah dalam ajang turnamen di kalangan pelajar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Daya Ledak

1. Defenisi Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Irawadi (2011:96) Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Daya ledak dapat dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang dominan kontraksi otot cepat dan kuat, kedua unsur ini saling berpengaruh.

Kekuatan dari sebuah otot ditentukan terutama oleh ukurannya, sehingga kekuatan dari sebuah otot dapat dipengaruhi oleh kadar testosteron dalam tubuhnya maupun dari suatu program latihan kerja yang akan meningkatkan ukuran dari otot.

Otot yang kuat mempunyai daya ledak yang besar, dan hampir dipastikan memiliki nilai kekuatan yang besar. Daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum yang menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot atau kemampuan otot untuk berkontraksi dengan kekuatan yang optimal dan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya dalam mengatasi beban yang diterima.

Menurut Mylsidayu (2015:136) daya ledak (power) adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik) .Power ini merupakan hasil perkalian kerja (usaha) dengan kecepatan, sehingga satuan

power adalah kg (kilogram) x meter/detik.Sedangkan kg x meter merupakan satuan usaha, dengan demikian power dapat diartikan sebagai usaha per detik.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka kemampuan daya ledak merupakan kombinasi kekuatan dengan kecepatan, sehingga dapat diperhitungkan berdasarkan atas kerja per satuan waktu.

1.1 Daya Ledak Otot Tungkai

Sukadiyanto (2010: 90)kemampuan daya ledak yang baik, terutama daya ledak otot tungkai, menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, sebab otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Otot tungkai ini dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. **Otot tungkai atas** yang terdiri dari: m. Abductor Femoris, m. Quadriceps Femoris (m. Rectus Femoris, m. Vastus Lateralis, m. Vastus Medialis, dan m. Vastus Intermedial), m. Fleksor Femoris (m. Biceps Femoris, m. Semimembranosus, m. Semitendinosus, dan m. Sartotius).
2. **Otot tungkai bawah** yang terdiri dari: m. Tibialis, m. Extensor Talangus Longus, m. Ekstensor Digitorum longus et brevis, m. Fleksor Hallucis Longus, m. Soleus, m. Gastrocnemius, dan lainnya.

3. **Otot-otot kaki** yang terdiri dari: m. Abductor Hallucis, m. Adductor Hallucis, m. Fleksor Hallucis Brevis, m. Fleksor Digitorum Brevis, dan m. Quadratus Plantaris.

Faktor yang mempengaruhi daya ledak otot meliputi kekuatan otot dan kecepatan kontraksi. Otot yang kuat mempunyai daya ledak yang besar, dan hampir dipastikan memiliki nilai kekuatan yang besar.

Peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dicapai dengan rangsangan latihan yang optimal yaitu latihan dengan intensitas tinggi dan repetisi yang cepat, sehingga daya ledak yang dihasilkan karena penggabungan kecepatan dan kekuatan juga menjadi lebih besar. Peningkatan tersebut dapat dicapai dengan bermacam-macam bentuk latihan fisik, seperti sprint training, lompat tali, squat jump, dan lainnya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot

Pada penelitian-penelitian sebelumnya didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi pengembangan kemampuan daya ledak otot yaitu:

1. Kecepatan hantaran rangsang dari otak ke otot
2. Jumlah serabut otot yang dilayani oleh sinyal yang dihantarkan
3. Pengaruh sensory feedback dari otot yang berkontraksi yang melibatkan muscle spindle dan golgi tendon organs
4. Jenis serabut otot yang terlibat
5. Pemanfaatan energi pada otot (banyak sedikitnya ketersediaan ATP dan ATPase dalam otot)

Faktor yang mempengaruhi daya ledak otot bila dilihat lebih mendalam potensi daya ledak seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

1.21. Faktor Internal Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh atlet sendiri diantaranya: jenis kelamin, berat badan, panjang anggota gerak, kebugaran fisik, dan usia.

1. **Jenis kelamin** akan mempengaruhi kekuatan dan kecepatan otot dengan adanya perbedaan hormon testosteron pada laki-laki dan wanita. Perbedaan terjadi sangat mencolok setelah seseorang mengalami pubertas, pada usia 18 tahun ke atas, laki-laki mempunyai kekuatan dua kali lebih besar daripada wanita.
2. **Pembesaran masa otot** dapat meningkatkan kekuatan otot. Kekuatan otot erat kaitannya dengan berat badan, semakin besar berat badan seseorang karena tebal otot yang meningkat, maka kekuatan otot akan bertambah.
3. **Tinggi badan** adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada posisi kepala dalam posisi berdiri. Tinggi badan akan mempengaruhi pertumbuhan organ tubuh lainnya yaitu panjang lengan dan panjang tungkai.
4. **Kesegaran jasmani** seseorang merupakan salah satu parameter dalam memberikan pembebanan latihan, sebab tingkat kesegaran jasmani yang kurang dapat mengakibatkan kelelahan sehingga tidak dapat melakukan pelatihan secara maksimal.

5. **Perbedaan dan penambahan usia** atau umur sangat menentukan kekuatan otot. Tenaga mencapai puncak pada umur 20 tahun.⁷ Selain itu usia dapat menunjukkan tingkat kematangan yang dikaitkan dengan pengalaman.

1.22 Faktor Eksternal

1. **Suhu lingkungan** yang panas akan berpengaruh terhadap aktivitas kerja otot karena sebagian dari volume darah akan dibawa ke kulit untuk mengkompensasi kelebihan panas dan mempercepat terjadinya pengeluaran keringat. Sedangkan suhu lingkungan yang dingin, tubuh akan bereaksi untuk mengimbangi konsentrasi panas tubuh dengan reaksi menggigil, memerlukan energi tambahan.
2. **Kelembaban relatif** menentukan proses pelatihan dalam hal kenyamanan pada saat latihan. Kelembaban relatif di Indonesia berkisar antara 70-80%. Kelembaban udara yang cukup tinggi atau di atas 90% akan mempengaruhi kesanggupan pengeluaran panas tubuh akibat aktivitas pelatihan melalui evaporasi. Sedangkan bila kelembaban udara di bawah 80% maka akan mempengaruhi keseimbangan panas tubuh oleh karena metabolisme meningkat akibat adanya aktivitas tubuh untuk mengimbangi suhu dingin sehingga tubuh mengeluarkan energi yang lebih besar untuk menyesuaikan suhu tubuh dengan suhu lingkungan.

B. Definisi Sepak Bola

1. Pengertian Sepak Bola

Menurut Agus Salim (2008:10) Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang. Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram. Prestasi yang baik tidak bisa diperoleh dengan cara instan, tetapi harus dibangun bertahap mulai dari usia dini, usia remaja, usia junior, hingga senior. Tahapan ini memungkinkan atlet / pemain sepak bola akan memiliki teknik dasar yang mampu sehingga dapat menunjang penampilannya dilapangan.

Pengertian sepak bola menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Pengertian sepak bola secara umum merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas

rumpun. Tim pemenang ditentukan adalah yang paling banyak mencetak gol dalam durasi waktu sepak bola yakni 2 x 45 menit.

2. Pengertian Sepak Bola Menurut Para Ahli

Berikut akan dibahas mengenai pengertian dan definisi permainan sepak bola menurut pendapat para ahli.

a. Menurut FIFA

Pengertian sepak bola menurut FIFA (Federation Internationale de Football Association) adalah permainan yang dimainkan oleh 11 pemain pada setiap timnya di atas lapangan rumput dengan dimensi panjang lapangan 90-120 meter dan lebar lapangan 45-90 meter.

b. Menurut Subagyo Irianto (2010)

Pengertian sepak bola menurut Subagyo Irianto adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

Berdasarkan pengertian sepak bola menurut para ahli yang sudah di jelaskan di atas maka dapat di simpulkan bahwa permainan sepak bola adalah permainan yang di mainkan oleh 11 pemain dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

3. Tujuan Sepak Bola

Menurut Subagyo Irianto (2010) tujuan utama permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Selain itu juga ada fungsi dan tujuan sepak bola lain yaitu sebagai berikut.

- a. Mencetak gol ke gawang lawan.
- b. Mencegah agar gawang tidak kebobolan dari serangan tim lawan.
- c. Membangun kerjasama tim agar permainan lebih solid.
- d. Menjaga sportifitas antar pemain sepak bola secara fair play.
- e. Meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh.
- f. Meraih prestasi juara dalam dunia sepak bola.

4. Teknik Dasar Sepak Bola

Terdapat 4 teknik dasar sepak bola secara umum, yakni teknik menendang bola, teknik menggiring bola, teknik menghentikan bola, dan teknik menyundul bola.

- a. Teknik menendang bola, bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, atau kaki bagian punggung.
- b. Teknik menggiring bola, bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, kaki bagian punggung, atau kedua kaki secara bergantian.
- c. Teknik menghentikan bola, bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, kaki bagian punggung, dengan dada atau perut, serta dengan kepala.
- d. Teknik menyundul bola, bisa dilakukan dengan kepala.

5. Jumlah Pemain Sepak Bola

Jumlah pemain sepak bola adalah 11 pemain dalam 1 tim. Adapun posisi-posisi pemain dalam sepak bola adalah kiper (penjaga gawang), bek (pemain bertahan), gelandang (pemain tengah), dan penyerang (pemain depan). Tiap tim juga memiliki beberapa pemain cadangan. Dalam 1 pertandingan diperbolehkan melakukan 3 pergantian pemain, kecuali untuk pertandingan yang masuk babak tambahan waktu, maka boleh melakukan 4 pergantian pemain.

6. Ukuran Lapangan Sepak Bola

Ukuran lapangan sepak bola sesuai standar internasional adalah memiliki ukuran panjang lapangan 90 sampai 120 meter serta ukuran lebar lapangan 45 sampai 90 meter. Tinggi gawangnya 2,44 meter sedangkan lebar gawangnya 7,32 meter. Kotak area gawang berukuran 5,5 meter dari garis gawang dengan lebar seukuran gawang ditambah 5,5 meter di kedua sisi gawang. Sementara area kotak penalti berjarak 16,5 meter dari garis gawang, dengan lebarnya seukuran gawang ditambah 16,5 meter dari kedua sisi gawang atau totalnya sekitar 40,32 meter. Jarak titik penalti menuju gawang adalah 11 meter atau 12 yard dan berada di posisi tengah. Sedangkan jarak antara titik tengah lapangan saat kick-off dengan garis lingkaran luar adalah 9,15 meter

7. Durasi Waktu Permainan Sepak Bola

Lama waktu permainan sepak bola sesuai aturan internasional adalah 2 x 45 menit. Artinya terdapat 2 babak permainan, tiap babak berdurasi 45 menit, sehingga totalnya adalah 90 menit. Saat pergantian babak terdapat jeda istirahat 15 menit. Terdapat tambahan waktu atau injury

time di akhir tiap babak sebagai pengganti waktu yang terbuang selama durasi waktu pertandingan. Umumnya waktu injury time berkisar antara 1 sampai 5 menit, tergantung kondisi dan situasi. Dalam pertandingan sistem gugur yang mengharuskan adanya pemenang, jika pertandingan berakhir imbang akan diadakan perpanjangan waktu atau extra time. Durasi waktu perpanjangan waktu dalam sepak bola adalah 2 x 15 menit. Jika dalam perpanjangan waktu tersebut masih tetap imbang maka akan dilakukan adu penalti hingga salah satu tim menang.

C. Hipotesis

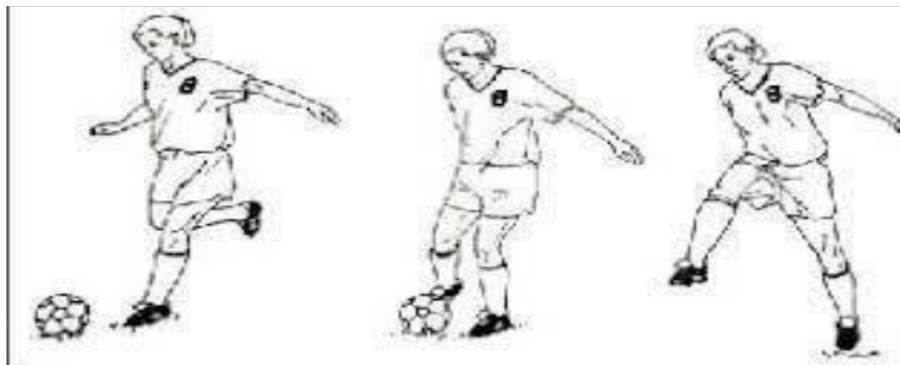
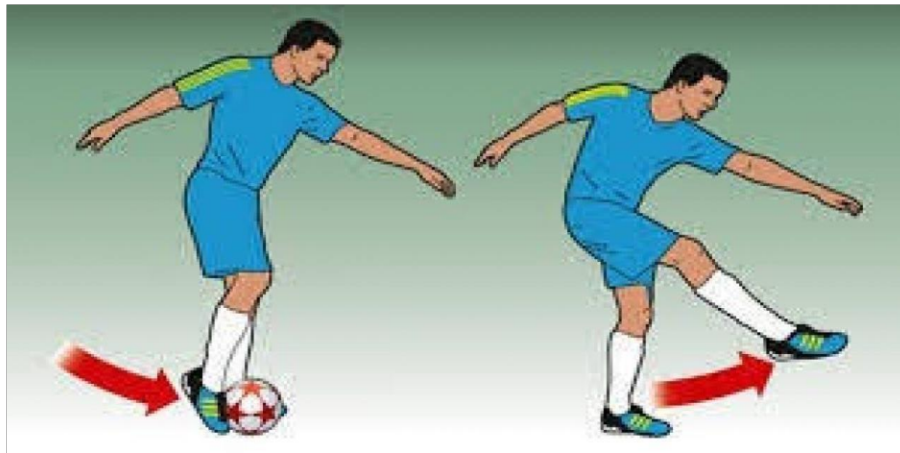
Hipotesis merupakan suatu jawaban yang masih bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Berdasarkan pada beberapa landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil Accurasy Shooting dalam permainan Sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

D. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat kajian teoritis yang dikemukakan:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Herman H (2012) tentang “Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *shooting* Dalam Permainan futsal Pada Siswa SMA Negeri 1 Pinrang” dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas *shooting* siswa

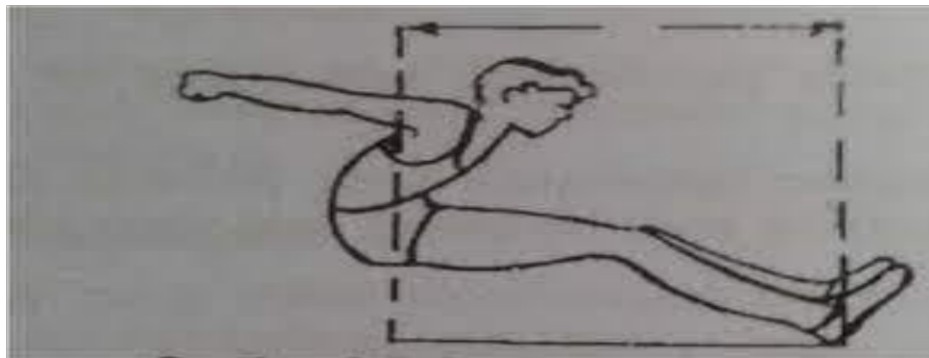
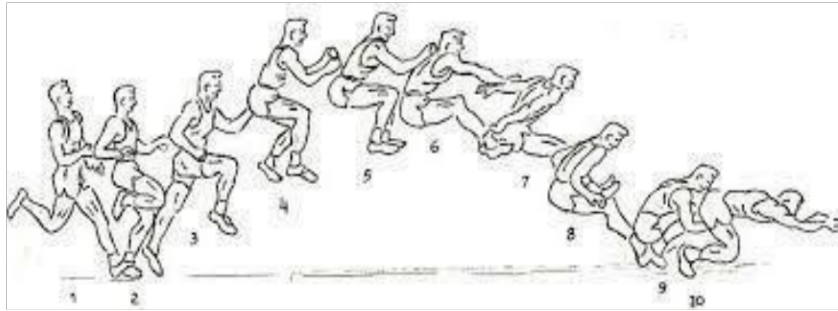
meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana latihan dalam permainan futsal.



2. penelitian yang dilakukan oleh Etno Setiagraha pada tahun 2011 berjudul “Hubungan Daya Ledak Lengan dan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan *Jump Shoot* pada Permainan Bola Basket Siswa SMA Negeri 4 Makassar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak lengan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basketsiswa SMA Negeri 4 Makassar.



3. Muhammad Saunan, (2014). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”.



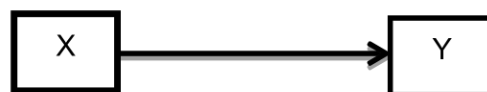


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X) dengan hasil *Accuracy Shooting* (Y). Maka penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut (Suharsimi Arikunto, 2006: 270).

Desain penelitian dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar : 3.1
Desain Penelitian**

Keterangan :

X = Daya Ledak Otot Tungkai (Variabel Bebas)

Y = Hasil *Accuracy Shooting* (Variabel Terikat)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot dan panjang tungkai dengan hasil *Accuracy Shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu diberikan definisi operasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118), Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah daya ledak otot dan panjang tungkai sedangkan hasil *Accuracy Shooting* merupakan variabel terikat.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian atau responden adalah orang yang di minta untuk memberikan keterangan suatu fakta atau pendapat. Sebagaimana dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2006 : 145) subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subyek penelitian itu merupakan sumber informasi yang digali untuk mengungkap fakta-fakta dilapangan.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

b. Pengukuran Daya Ledak Otot

Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump*.



Gambar 3.3 Pengukuran Daya Ledak Otot dengan menggunakan tes Vertical Jum

c. Pengukuran panjang tungkai

Cara pengukurannya adalah testi berdiri tegak di atas lantai yang rata kemudian testor meraba bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha diayunkan *trochanter mayor* bergerak, testor meletakkan meteran pas pada titik *trochanter mayor*, lalu tarik meteran sampai bagian kaki yang terbawah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah meteran yang dihitung dengan satuan cm, (Tim anatomi FIK UNY, 2004: 14).

d. Hasil *Accurasy Shooting*

Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan *Accurasy Shooting*. Pendapat lain mengatakan menendang bola atas atau melambung *Accurasy Shooting* sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2004:30).

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengukuran daya ledak otot dan panjang tungkai dengan hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

E. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik dengan uji normalitas, linieritas dan menggunakan analisis regresi ganda dengan uji F.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain. Uji di analisis dengan menggunakan normalitas ini dianalisis rumus :

$$X^2 = \sum_{i=1}^K \frac{(O_i - E_i)}{E_i}$$

Keterangan :

X^2 = Chi Kuadrat

O_i = Frekuensi Pengamatan

E_i = Frekuensi yang di harapkan

K = Banyak Interval

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 4)

b. Uji Linearitas

Uji linearitas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linearitas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} .

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*. Uji keberartian koefisien korelasinya dilakukan dengan cara mengonsultasikan harga r_{hitung} dengan r_{tabel} . Apabila koefisien korelasi antara $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti koefisien korelasi tersebut signifikan, yang berarti hipotesis diterima. (Sutrisno Hadi, 1991: 5) Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan analisis varian garis regresi (Sutrisno Hadi, 1991: 26) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_1 y_1 - (\sum x_1) (\sum y_1)}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \{n \sum y_1^2 - (\sum y_1)^2\}}}$$

(Sugiyono 2011)

Keterangan :

n = Jumlah Responden

x = Skor Indikator yang Diuji

y = Total skor Indikator

r_{xy} = Koefisien Korelasi

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F_{tabel} dengan derajat kebebasan $N-m-1$ pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel} , maka ada hubungan yang signifikan antarvariabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak boladi Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam dilakukan pengumpulan data. Data diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang merupakan hasil tes dan pengukuran yang dilaksanakan di lapangan basket. Ada 2 jenis tes yang dilakukan dalam penelitian ini, tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai yaitu menggunakan tes *Accurasy Shooting* menggunakan alat *Vartical jump* sebanyak kali dan untuk mengukur kemampuan *Accurasy Shooting* sepak bola menggunakan tes menembak dengan gerakan *Accurasy Shooting* dengan jarak 16,5 meter ke gawang. Untuk mendapatkan data yang diperlukan tersebut diambil sampel sebanyak 15 siswa atlet sepak bola Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam dalam kegiatan ekstrakurikuler, semua sampel berjenis kelamin laki - laki. Selanjutnya rangkuman data-data dari 2 variabel tersebut dicari skor rata-ratanya, nilai minimal, dan nilai maksimal yang diperoleh masing-masing siswa pada item tes yang dilakukan. Untuk variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai (X) dan variabel terikat *Accurasy Shooting* (Y) dilihat pada tabel berikut ini:

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X)

Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *Accurasy Shooting* . Dari hasil pengukuran diperoleh skor antara 33 sampai dengan 50 kali dalam tiga kali percobaan dan diambil hasil tertinggi dari masing – masing siswa, hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 : Hasil Tes Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai (X)

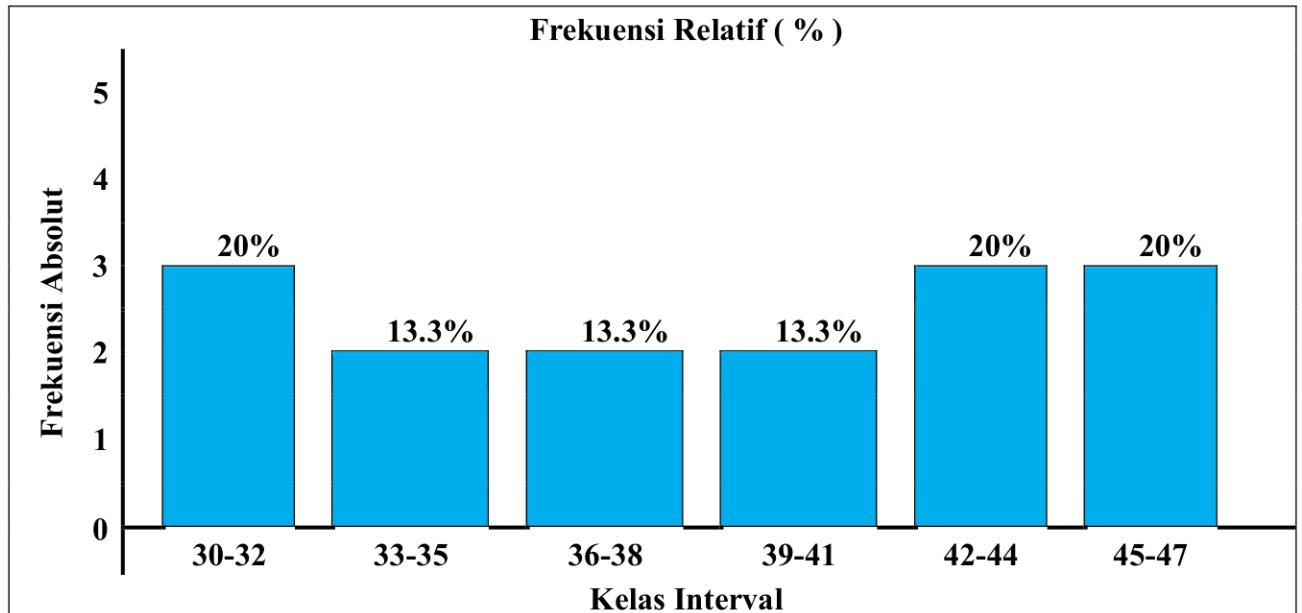
No	Nama Siswa	Tes 1	Tes 2	Tes 3	X	X ²
1	Hisan	12	15	9	36	1296
2	Sabil	14	12	18	44	1936
3	Zaidi	12	18	14	44	1936
4	Atok	14	16	10	40	1600
5	Aril	15	12	13	40	1600
6	Safar	14	10	12	36	1296
7	Rais	14	16	12	42	1764
8	Alvin	12	18	15	45	2025
9	Dawa Irul	10	12	8	30	900
10	Ezil	13	8	11	32	1024
11	Wawan	18	12	16	46	2116
12	Dion	20	15	10	45	2025
13	Firman	16	8	10	34	1156
14	Nabil	10	12	8	30	900
15	Abdillah	12	10	13	35	1225
Jumlah					579	22799
Rata-Rata					38.6	1519.9
Standar Deviasi					5.79	440.73
Varians					32.11	187028.78

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Kategori Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
30-32	3	20.0
33-35	2	13.3
36-38	2	13.3
39-41	2	13.3
42-44	3	20.0
45-47	3	20.0
Jumlah	15	100

Dari tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa dari 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 3 orang siswa (20 %) dengan kategori nilai 30-32, 2 orang siswa (13,3 %) dengan kategori nilai 33-35, 2 orang siswa (13,3 %)

dengan kategori nilai 36-38, 2 orang siswa (13,3 %) dengan kategori nilai 39-41, 3 orang siswa (20 %) dengan kategori nilai 42-44 dan 3 orang siswa (20 %) dengan kategori 45-47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik berikut :



Gambar Grafik 4.1 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

2. Kemampuan *Accurasy Shooting*

Sama halnya dengan daya ledak otot tungkai, kemampuan *Accurasy Shooting* juga di ukur dengan menggunakan tes. Tes tersebut berupa tes menendang bola ke gawang dengan dengan jarak 16,5 meter yang telah ditentukan, adapun hasil dari tes dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3 : Hasil Tes Pengukuran *Accurasy Shooting*

No	Nama Siswa	Banyak Percobaan <i>Accurasy Shooting</i>										Y	Y ²
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Hisan	1	1	2	3	3	2	1	1	1	3	18	324
2	Sabil	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	12	144
3	Zaidi	2	3	3	1	2	1	1	3	3	2	21	441
4	Atok	7	1	5	3	1	2	1	1	2	1	24	576
5	Aril	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	144
6	Safar	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6	36
7	Rais	2	1	1	2	1	3	1	5	1	5	22	484
8	Alvin	2	3	3	0	2	1	3	3	3	1	21	441

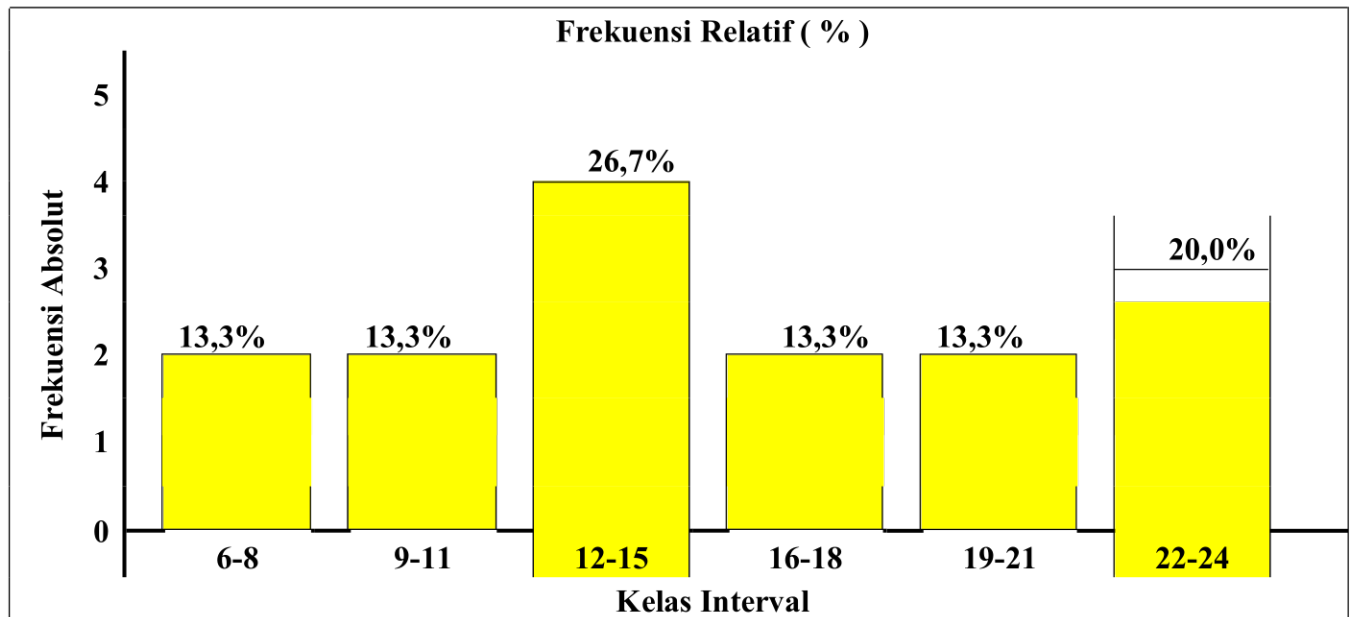
9	Dawa Irul	0	1	1	0	1	1	0	3	3	1	11	121
10	Ezil	2	0	0	2	0	5	1	3	3	2	18	324
11	Wawan	0	0	3	0	0	0	2	0	0	2	7	49
12	Dion	3	0	3	3	0	3	1	5	3	3	24	576
13	Firman	1	0	3	0	0	0	1	2	1	3	11	121
14	Nabil	3	0	2	3	3	3	1	0	0	0	15	225
15	Abdillah	1	1	1	0	0	1	2	0	1	5	12	144
Jumlah												234	4150
Rata-Rata												15.6	276.7
Standar Deviasi												6.11	191.25
Varians												35.6 9	35311.9 5

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Katagori Kemampuan *Accurasy Shooting*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
6-8	2	13.3
9-11	2	13.3
12-15	4	26.7
16-18	2	13.3
19-21	2	13.3
22-24	3	20.0
Jumlah	15	100.0

Pada tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa dari 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 2 orang siswa (13,3%) dengan kategori nilai 6-8, 2 orang siswa (13,3%) dengan kategori nilai 9-11, 4 orang siswa (26,7%) dengan kategori nilai 12-15, 2 orang siswa (13,3%) dengan kategori nilai 16-18, 2 orang siswa (13,3%) dengan kategori nilai 19-21 dan 3 orang siswa (20 %) dengan ketegori 22-24. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik berikut

:



Gambar Grafik 4.2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Accurasy Shooting*

B. Analisis Data

Setelah mendapatkan hasil dari kedua tes yang telah dilakukan yaitu nilai tes Daya Ledak Otot Tungkai dan tes *Accurasy Shooting* ke gawang, maka berdasarkan kedua hasil tes yang telah dilakukan akan diuji untuk mencari ada atau tidaknya hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut maka akan dilakukan uji persyaratan statistik terlebih dahulu yaitu uji normalitas dengan menggunakan rumus chi kuadrat (χ^2) dan uji homogenitas dengan menggunakan uji varians. Setelah melakukan kedua uji syarat tersebut baru akan dilakukan uji korelasional dengan menggunakan rumus Korelasi Product Moment (*Pearson Correlation*) untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

a) Uji Normalitas

H_0 = Sebaran data mengikuti distribusi normal

H_1 = Sebaran data tidak mengikuti distribusi normal

Kriteria pengujian : terima H_0 jika χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas (terlampir) untuk Daya Ledak Otot Tungkai menunjukkan bahwa nilai χ^2 hitung adalah 0,000038 Dk (derajat kebebasan) untuk tabel di atas adalah $6 - 1 = 5$ dan menggunakan $\alpha = 0,05$ (5 %) maka χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel, maka H_0 diterima, artinya sebaran data mengikuti distribusi normal.

Sedangkan hasil perhitungan uji normalitas untuk Amenujukkan bahwa nilai χ^2 hitung adalah 0.000056 Dk (derajat kebebasan) untuk tabel di atas adalah $6 - 1 = 5$ dan menggunakan $\alpha = 0,05$ (5 %) maka χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel, maka H_0 diterima, artinya sebaran data mengikuti distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dapat dihitung dengan mengetahui variansi terbesar dan variansi terkecilnya atau variansi X dan variansi Y. Pada data sebelumnya maka telah diketahui $\sum x = 679$, $\sum y = 234$, $\sum x^2 = 22799$ dan $\sum y^2 = 4150$ dari data tersebut dapat dihitung nilai varians x dan varians y (terlampir).

Dari perhitungan di atas diperoleh bahwa $F_{hitung} = 1,111$ sedangkan nilai $F_{tabel} = 1,761$ pada taraf signifikan 5% dengan dk pembilang = $15 - 1 = 14$ dan dk penyebut = $15 - 1 = 14$. Jadi $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti varians-variens homogen.

a. Uji Korelasi

Uji korelasi adalah untuk mencari apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai (x) dengan hasil *Accuracy Shooting* (y). Untuk menentukan uji

korelasi maka dalam hal ini menggunakan rumus *person product moment*.
(Lampiran)

Setelah dilakukan pengujian dengan uji *person product moment* maka diperoleh bahwa nilai $r_{x,y} = 0,305$. Artinya tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Batam.

d. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah :

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Batam.

H₁ : Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

Dari data yang diperoleh dari penelitian dan dilakukan uji korelasi dengan nilai r_{hitung} menunjukkan bahwa bahwa $H_0 = 0,305$ dan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,374$. Data ini atau $0,305 > 0,514$, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berarti dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

C. Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mempelajari hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Accurasy Shooting* yang kemudian direfleksikan menggunakan metodologi korelasi dari variabel-variabel yang diteliti. Daya ledak

otot tungkai dalam penelitian ini digunakan sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan kemampuan *Accurasy Shooting* sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan melalui tes *Accurasy Shooting* sedangkan kemampuan *Accurasy Shooting* dilakukan melalui tes menendang bola ke gawang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa, semua sampel adalah siswa laki - laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam.

Dari hasil pengujian data dalam penelitian ini diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, hal ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang antara daya ledak otot tungkai dengan *Accurasy Shooting* pada olahraga permainan sepak bola. Melihat dari hasil analisis penelitian ini maka untuk meningkatkan kemampuan *Accurasy Shooting* dalam permainan olahraga sepak bola, siswa sangat perlu meningkatkan daya ledak otot tungkai.

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

Berdasarkan uraian hasil pembahasan dalam penelitian ini dan dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata daya ledak otot tungkai siswa Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga Futsal adalah 38,6.
2. Sedangkan rata-rata yang diperoleh siswa pada saat tes *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola adalah 15,6
3. Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Accurasy Shooting* .

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini tidka terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola di Sekolah Dasar Negeri 007 Sagulung Kota Batam. Oleh kerana itu, latihan otot tungkai tersebut dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam menyusun program latihan kemampuan *Accurasy Shooting* dalam permainan sepak bola, serta perlu mendapatkan perhatian khusus bagi pelatih maupun siswa dalam hal peningkatan kemampuan *Accurasy Shooting* .

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan tes daya ledak otot tungkai terhadap tes kemampuan *Accurasy Shooting* dalam olahraga permainan sepak bola yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan pada para pelatih serta para Pembina olahraga sepak bola untuk memperhatikan unsur-unsur daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan *Accurasy Shooting* pada permainan sepak bola.
2. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
3. Dikarenakan dalam penelitian ini sampel penelitian masih terbatas dan pengukuran sampel hanya pada siswa laki-laki maka disarankan kepada peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama agar memperbanyak sampel dan melibatkan sampel siswa perempuan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-daya-ledak-otot/13441/2>

https://www.academia.edu/11826620/Protap_panjang_tungkai_dan_keseimbangan?auto=download

<https://www.seputarpengertian.co.id/2017/06/pengertian-sepak-bola-menurut-para-ahli-terlengkap.html>

<https://sejarahlengkap.com/indonesia/sejarah-sepak-bola>

Etno Setiagraha. (2011). *Hubungan Daya Ledak Lengan dan Daya Ledak Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket Siswa SMA Negeri 4 Makassar*. Skripsi pada Universitas Negeri Makassar.

Sugiyono.(2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CVF Alfabeta.

