

ECECUTIVE SUMMARY

HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PEMAIN KLUB SEPAKBOLA SANTOS FC KOTA PARIAMAN

Oleh

TONI FIRMANSYAH
NPM.1210013411279



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR (PGSD)
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL

HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG PEMAIN KLUB SEPAKBOLA SANTOS FC KOTA PARIAMAN

Arikel ini berdasarkan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman**” untuk persyaratan wisuda Desember 2020

Padang, November 2020

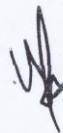
Disetujui oleh,

Pembimbing I



Drs. Afrizal, M.Pd

Pembimbing II



Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd

Executive Summary

Firmansyah, T. 2020. "Hubungan Kelentukan Pinggang dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman" Skripsi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.

Pembimbing : 1. Drs. Afrizal, M.Pd

2. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

FIFA (2014:66) menerangkan "*Shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Ini adalah sebuah rangkuman yang logis yang merupakan puncak dari suatu serangan yang merupakan inti dari permainan sepakbola. *Shooting* membutuhkan suatu kualitas teknis menembak dengan benar, akurasi, kualitas fisik, power, koordinasi, keseimbangan, dan kualitas mental". Menurut Putra (2012:4). Kelentukan dan daya ledak berperan sangat penting untuk melakukan keterampilan *shooting*. "Kelentukan yang dimaksudkan yaitu kelentukan pinggang. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan dalam melakukan *Shooting* dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan". Selanjutnya, Hidayat (2018:3) menjelaskan, Dalam melakukan *shooting* ke gawang, dibutuhkan daya ledak pada tungkai agar hasil tendangan yang dilakukan bisa sempurna. Karena dengan memiliki daya ledak tungkai maka *shooting* yang dilakukan akan keras dan penjaga gawang akan kesulitan dalam menangkap bola. Fenomena yang terjadi di lapangan bahwa salah satu faktor yang menjadi penyebab kegagalan terhadap event yang diikuti yaitu terlihat rendahnya kualitas kemampuan *shooting* pemain yang disebabkan oleh rendahnya koordinasi yang dimiliki terutama pada daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang, seperti: setiap adanya kesempatan *shooting* ke gawang banyak yang gagal memasukkan bola, karena bola yg di tendang sering melebar ke samping ataupun naik melewati mistar gawang, padahal latihan koordinasi sudah diterapkan melalui program latihan terhadap akurasi *shooting* ke gawang. Apabila hal ini terus menerus dibiarkan maka akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi Klub Sepakbola Santos FC. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul, "**Hubungan kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman**"

Jenis penelitian ini adalah korelasional bersifat *expose facto*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda. Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 3 butir tes yaitu variabel ketepatan *shooting* ke gawang diukur dengan tes *Shooting Bobby Charlton*, variabel kelentukan Pinggang diukur dengan *sit and reach test* dan variabel daya ledak otot tungkai diukur dengan *Standing Broad jump*. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 orang pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman.

Hasil dari analisis data diperoleh : (1) Dari hasil diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* ke gawang pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman, $r_{hitung} = 0,602 > r_{tabel} = 0,374$ dan $r_{hitung} = 3,99 > r_{tabel} = 1,70$, (2) Dari hasil diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman, $r_{hitung} = 0,504 > r_{tabel} = 0,374$ dan $t_{hitung} = 3,09 > t_{tabel} = 1,70$, dan (3) Terdapat hubungan antara kelentukan

pinggang dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pemain Klub Sepakbola Santos FC Kota Pariaman, $F_{hitung} = 14,50 > F = 3,35$.

Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, Daya Ledak Otot Tungkai, Ketepatan Shooting Ke Gawang

Firmansyah, T. 2020. "The Relationship between Waist Flexibility and Leg Muscle Explosive Power to *Shooting* Accuracy to the Goal of the Football Club Santos FC Pariaman City" Thesis Education for Elementary School Teachers, Faculty of Teacher Training and Education, Bung Hatta University.

**Advisors : 1. Drs. Afrizal, M.Pd
2. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd**

FIFA (2014: 66) explains "*Shooting* is an action with the aim of getting the ball into the opponent's goal. It is a logical summary that is the culmination of an attack that is the essence of football. *Shooting* requires a technical quality of *shooting* correctly, accuracy, physical quality, power, coordination, balance, and mental qualities. According to Putra (2012: 4). Flexibility and explosiveness play a very important role in carrying out *shooting* skills. "Flexibility is meant by flexibility of the waist. Waist flexibility is very important when taking the start in *shooting* by bending the body because the success of a technique is influenced by flexibility. Furthermore, Hidayat (2018: 3) explains, In *shooting* at goal, it takes an explosive power in the legs so that the results of the kicks taken can be perfect. Because with the explosive power of the legs, the *shooting* will be hard and the goalkeeper will have difficulty catching the ball. The phenomenon that occurs in the field is that one of the factors causing the failure of the event that is followed is the low quality of the player's *shooting* ability due to the lack of coordination, especially in the explosive power of the leg muscles and flexibility of the waist, such as: every opportunity to shoot into the goal. many fail to enter the ball, because the ball that is kicked often goes wide to the side or rises over the crossbar, even though coordination training has been implemented through a training program for *shooting* accuracy at goal. If this continues, it will have a negative impact on the progress of the achievements of the Santos FC Football Club. For this reason, researchers are interested in conducting research with the title, "The relationship between waist flexibility and leg muscle explosive power to the accuracy of *shooting* against players of the Santos FC Football Club, Kota Pariaman"

This type of research is correlational expose facto. The data analysis technique in this study used simple and multiple correlation analysis techniques. The instrument in this study consisted of 3 test items, namely the *shooting* accuracy variable measured by the Bobby Charlton *Shooting* test, the waist flexibility variable was measured by the sit and reach test and the leg muscle explosive power variable was measured by the Standing Broad jump. This research was conducted on 30 players of the Santos FC Football Club in Pariaman City.

The results of the data analysis obtained: (1) From the results obtained, there is a significant relationship between waist flexibility and the accuracy of *shooting* into the goal of the Santos FC football club in Pariaman City, $r_{count} = 0.602 > r_{table} = 0.374$ and $r_{count} = 3.99 > r_{table} = 1,70$, (2) From the results, it was found that there was a significant relationship between the explosive power of the leg muscles on the accuracy of *shooting* against the soccer club players of Santos FC Kota Pariaman,

$r_{count} = 0.504 > r_{table} = 0.374$ and $t_{count} = 3.09 > t_{table} = 1, 70$, and (3) There is a relationship between waist flexibility and leg muscle explosive power to the accuracy of *shooting* against the players of the Santos FC Football Club in Pariaman City, $F_{hitung} = 14.50 > F = 3.35$.

Keywords: waist flexibility, leg muscle explosive power, *shooting* accuracy to the goal

Daftar Pustaka

- FIFA. (2014). *Peraturan Permainan Sepakbola (Laws of the Game)*. Jakarta : Alih bahasa ketua umum PSSI.
- Hidayat, Akbar (2018). *Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 14 Sinjai*. Jurnal : Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar
- Putra, Rendhitya Prima. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, otot perut dan Otot Punggung Terhadap Jauh*