

**SKRIPSI**

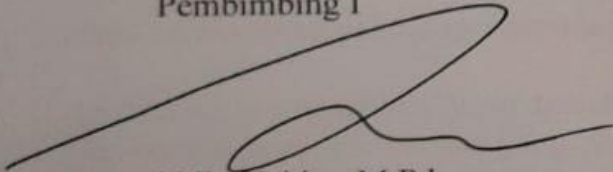
**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
KLUB PARADE FC**

disusun dan diajukan oleh  
Suarjam  
1785201039

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 14 September 2021

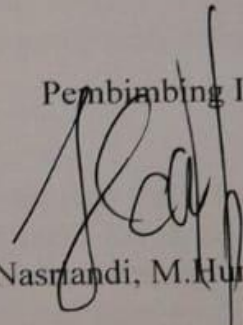
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



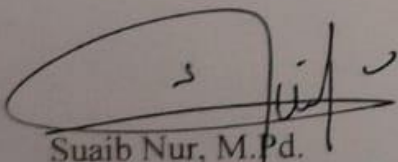
Nurwahidin Hakim, M.Pd.

Pembimbing II



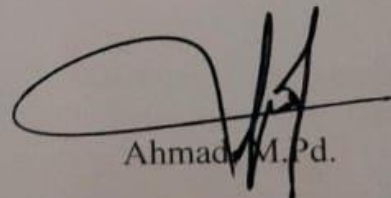
Nasrhandi, M.Hum.

Penguji I



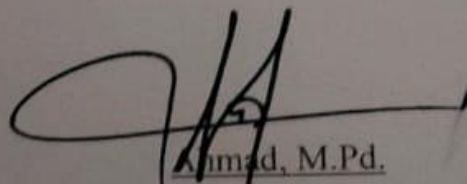
Suaib Nur, M.Pd.

Penguji II



Ahmad, M.Pd.

Proposal penelitian ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana/Magister  
Tanggal.....



Ahmad, M.Pd.

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KLUB PARADE FC**

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 14 September 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 14 September 2021  
Yang memberi pernyataan



Suarjam

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan Skripsi yang berjudul: “Pengaruh Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola pada Klub Parade Fc”. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selama penelitian dan penyusunan laporan dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Semua kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah diberikan sehingga penulis bisa mengerjakan penelitian akhir ini.
2. Kedua orang tua, Bapak Jamaluddin dan Ibu Suarni yang senantiasa selalu memberikan doa, semangat dan bantuan baik secara moril, maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah beliau berikan kepada penulis selama ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.

4. Bapak Imam Pribadi, S.Pd.,S.Sos.I. Selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Bapak Nurwahidin Hakim, M.Pd selaku pembimbing Pertama yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Bapak Nasriandi, M.Hum selaku pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
8. Kepada rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam proses pembuatan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, penulis mengucapkan doa semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya. Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 16 Februari 2021

Suarjam

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI .....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Sepak bola .....	8
2.1.2 Keterampilan Dasar Sepak bola.....	10
2.1.3 Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepak bola.....	16
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> .....	21
2.1.5 Daya Ledak Tungkai .....	23
2.1.6 Hubungan Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Permainan Sepak bola pada Klub Parade Fc.....	30
2.2 Penelitian Terdahulu .....	32
2.3 Kerangka Teori.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
3.4 Jenis dan Sumber Data .....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional.....	39
3.7 Instrumen Penelitian.....	39
3.8 Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.2 Pembahasan.....	52
 BAB V PENUTUP.....	 55
5.1 Simpulan .....	55
5.2 Implikasi.....	55
5.3 Saran.....	56
 DAFTAR RUJUKAN .....	 57
 LAMPIRAN .....	 60

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Skor Tes Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC.....	47
Tabel 4.2 Data Skor <i>Pretest</i> Tes Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan persentasi Skor <i>Pretest</i> Tes Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC.....	48
Tabel 4.4 Data Skor <i>Posttest</i> Tes Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan persentasi Skor <i>Posttest</i> Tes Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC.....	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest-Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest-Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	52
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji <i>One Sample T Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola .....	10
Gambar 2.2 Menendang Bola .....	13
Gambar 2.3 Menggiring Bola .....	14
Gambar 2.4 Menyundul Bola .....	14
Gambar 2.5 Menghentikan Bola .....	15
Gambar 2.6 Mengoper Bola .....	16
Gambar 2.7 Tenik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	19
Gambar 2.8 Tenik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	20
Gambar 2.9 Tenik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Punggung .....	21
Gambar 2.10 Kerangka Pikir.....	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	36
Gambar 3.2 Latihan Gerakan Tendangan dengan Keadaan Kaki Terikat Oleh Karet .....	41
Gambar 3.3 Gerakan Mengayunkan Kaki Kedepan dan Kebelakang dengan Menggunakan Beban Karet .....	41
Gambar 3.4 Gerakan Mengayunkan Kaki Kedepan Menggunakan Beban Karet .....	42
Gambar 3.5 Melompat Kearah Kanan dan Kearah Kiri Menggunakan Beban Karet .....	42
Gambar 3.6 Gerakan <i>Walking Lunges</i> Menggunakan Beban Karet .....	42
Gambar 3.7 Gambar Lapangan Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Bola .....	44
Gambar 4.1 Diagram Skor <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> pada Klub Parade FC .....	49
Gambar 4.2 Diagram Skor <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> pada klub Parade FC .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pelaksanaan Tes <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	60
Lampiran 2. Pelaksanaan Perlakuan Daya Ledak Tungai.....	61
Lampiran 3. Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Pada Pemain Klub Parade Fc .....	62
Lampiran 4. Hasil Analisis Data .....	63
Lampiran 5. Daftar Hadir Penelitian Peserta Klub Parade Fc .....	65
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan <i>Pretest</i> .....	66
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Latihan Daya Ledak Tungai .....	68
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan <i>Prosttest</i> .....	71

## INTISARI

Kemampuan teknik dasar khususnya teknik *shooting* bola pada Klub Parade FC sering kali tidak tepat sasaran dengan melambung tinggi ke atas dan *shooting* power yang dimiliki tidak terlalu keras. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Klub Parade FC. Manfaat Penelitian ini memberikan ilmu pengetahuan kepelatihan khususnya dalam hal pengaruh daya ledak tungkai pada materi kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk desain penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dari populasi terjangkau yaitu dengan *total sampling* sebanyak 15 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah latihan daya ledak tungkai dengan menggunakan beban karet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan daya ledak tungkai memiliki pengaruh terhadap teknik *shooting* bola pada Klub Parade FC. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji hipotesis penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan, yaitu didapatkan nilai Sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha (0,05)$  dan pemain Klub Parade FC mengalami peningkatan skor *posttest* dibandingkan skor *pretest* setelah diberikan perlakuan daya ledak tungkai.

Kata Kunci: Sepak Bola, *Shooting*, Daya Ledak Tungkai.

## **ABSTRACT**

*Basic technical skills especially ball shooting techniques of Parade FC football players were not on target by soaring high and their shooting power was not too hard. The purpose of this study was to determine the effect of leg explosive power on shooting ability in Parade FC football players. The design of this research was one group pretest-posttest design. The sampling technique in this study was taken from an affordable population with a total sampling of 15 people. The instrument in this study was leg explosive power exercise using rubber weights. The results show that leg explosive power exercise had an effect on the ball shooting technique of Parade FC football players. This can be proven from the results of the research hypothesis test which shows a positive and significant effect, namely the Sig (2-tailed) value of  $0.000 < \alpha (0.05)$ . There is an improvement in the score of Parade FC football players post test compared to the pretest score after being given leg explosive power treatment.*

**Keywords:** *Football, Shooting, Leg Explosive Power*

