

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA PADA EKSRAKULIKULER SMP NEGERI 5 PALOPO**

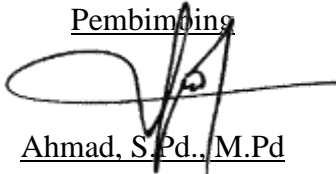
Disusun dan diajukan oleh
ASEP ROMLI
1785201045

Telah dipertahankan dalam sidang ujian

Skripsi pada tanggal 19 Januari 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing



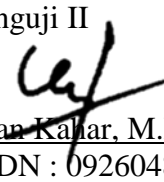
Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0905038505

Penguji I



A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0920039202

Penguji II

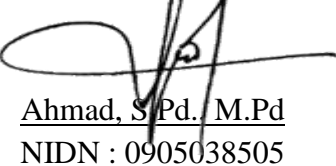


Irsan Kahar, M.Pd
NIDN : 0926048804

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal2022



Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0905038505

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

SKRIPSI

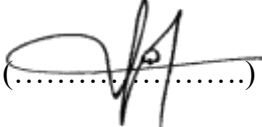
KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSRAKULIKULER SMP NEGERI 5 PALOPO

Disusun dan diajukan oleh
ASEP ROMLI
1785201045

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 1 Oktober 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Ahmad, S.Pd., M.Pd



(.....)

Pembimbing II : Drs. K.H. Bashori Kastam, M.Pd.I



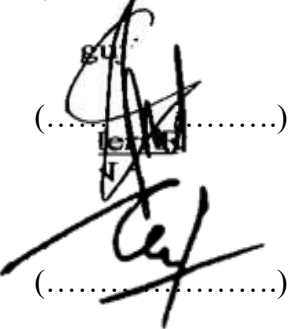
(.....)

Penguji I : A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd



(.....)

Penguji II : Irsan Kahar, M.Pd



(.....)

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap shooting dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler smp negeri 5 palopo. Dapat terselesaikan dengan bimbingan, arahan dan perhatian dan tepat pada waktunya.

Shalawat serta salam tak lupa kita curahkan atas junjungan Nabi besar kita Muhammad Saw sebagai suri tauladan kita dan semua umat Islam selaku para pengikutnya. Semoga kita menjadi pengikutnya yang senantiasa mengamalkan ajarannya dan meneladani akhlaknya hingga akhir hayat kita.

Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) program (S-1) Universitas Muhammadiyah Palopo.

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

1. Dr. Salju, SE.,MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing 1 dan ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo, yang penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan kepada penulis mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai selesainya skripsi ini.
4. Bapak Drs. K.H. Bashori Kastam, M.Pd.I selaku pembimbing II yang penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan kepada penulis mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai selesainya skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen yang dengan tekun dan sabar membimbing penulis sampai pada tahap akhir penyelesaian studi di Universitas Muhammadiyah Palopo.

6. Bapak dan ibu staf pengelolah Universitas Muhanmmadiyah palopo yang membantu penulis dalam hal administrasi.
 7. Kedua orang tuaku tercinta Nursalim dan Asmi yang selalu mendoakan dengan penuh ketulusan, yang selalu memberikan kasih sayang dengan tulus, dan yang selalu memberikan yang terbaik bagi penulis.
 8. Saudaraku, Sahabatku dan keluargaku yang selalu memberikan semangat dan dorongan, baik dalam bentuk moril maupun material sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
 9. Sahabat, saudara, seperjuangan di kala suka dan duka selama perkuliahan (Sandriady Karey, Arsil Pandi, Abdulla Jizal, Jabbarsyam, Aldi, Aldifiransyah, Hidayat).
 10. Teman-teman seperjuangan penjas A2, terimakasih untuk semuanya, yang telah berjuang bersama dan saling memberikan semangat dan bantuan satu sama lain.
 11. Semua pihak yang telah membantu demi kelancaran dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasi sebesar-besarnya.
- Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritikan yang sifatnya membangaun sangat penulis harapkan dan menerima dengan sepenuh hati. Tiada imbalan yang diberikan oleh penulis, hanya kepada Allah SWT penulis menyerahkan segalanya dan semoga bantuan yang diberikan selama ini bernilai ibadah disisi-Nya Aamiin Ya Robbal Aalamiin.

Palopo, 19 Januari 2022

Penulis



ASEP ROMLI

Nim : 1785201045

PERNYATA KEASLIAN KARYA TULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini Nama: Asep Romli, Nim: 1785201045, dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 5 PALOPO

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 19 Januari 2022 adalah karya saya.

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

Palopo 19 Januari 2022

Yang memberi pernyataan.

Asep Romli

INTISARI

Kemampuan *shooting* yang baik membutuhkan kemampuan komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan menggiring, seperti: *power*, kelincahan, dan kecepatan. Selain dari komponen fisik, kemauan siswa dalam melakukan bola perlu dipertimbangkan. Salah satu, komponen fisik yang berkaitan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola adalah daya ledak tungkai. Daya ledak merupakan komponen fisik yang banyak dibutuhkan pada setiap cabang olahraga sepakbola. Pemain sepakbola dalam melakukan *shooting* kegawang, dibutuhkan daya ledak tungkai agar hasil tendangannya bisa sempurna. Penggunaan daya ledak tungkai menjadikan *shooting* yang dilakukan akan keras dan membuat kesulitan penjaga gawang menangkap bola. Berdasarkan hasil uji aplikasi SPSS 26, uji “*Paired Sample Test*” di atas, diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah $.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi daya ledak dan keseimbangan pada kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 5 Palopo.

Kata Kunci : Daya Ledak, Keseimbangan, Shooting, Sepakbola

ABSTRACT

Good shooting ability requires the ability of physical components that can support increased dribbling abilities, such as: power, agility, and speed. Apart from the physical component, the willingness of students to play soccer needs to be considered. One of the physical components related to the ability to shoot in soccer games is limb explosive power. Explosive power is a physical component that is much needed in every sport of football. Football players in shooting at the goal, it takes explosive power of the legs so that the results of the kick can be perfect. The use of explosive limbs makes shooting hard and makes it difficult for the goalkeeper to catch the ball. Based on the SPSS 26 application test, the "Paired Sample Test" test above, it is known that the value of Sig. (2-tailed) is $.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is so that it can guarantee that there is a contribution of explosive power and balance to the ability to play soccer shooting for extracurricular students of SMPN 5 Palopo.

Keywords: Explosive Power, Balance, Shooting, Soccer.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PRAKATA	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Pustaka	6
2.1.1 Sepak Bola	8
2.1.2 Keterampilan Dasar Sepak Bola	8
2.1.3 Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola	13
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan Shooting ...	16
2.1.5 Daya Ledak	18
2.1.6 Pengertian Keseimbangan	22
2.2 Pengertian Terdahulu	23

2.3 KerangkaBerpikir.....	25
2.4 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Lokasi Penelitian	27
3.3 ProfilSekolah.....	27
3.4 Populasi Dan Samel	28
3.5 DefinisiOperasionalVariabel.....	28
3.6 Jenis Dan sumber Data.....	29
3.6.1Jenis Data	29
3.6.2Sumber Data.....	29
3.7 InstrumenPenelitian.....	30
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.9 TeknkAnalisis Data.....	33
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskripsi Data.....	34
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	35
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	39
4.2.1Kontribusi Daya LedakTerhadapKemampuan Shooting Pada PermainanSepakbola.....	39
4.2.2 KontribusiKeseimbanganTerhadapKemampuan Shooting Pada PermainanSepakbola.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian	43
5.3 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	43

LAMPIRAN 47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.1 Analisis Deskriptif 34
Tabel 4.1.2 Rangkuman Hasil Pengujian Sampel 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	7
Gambar 2.2 Menendang Bola	10
Gambar 2.3 Menggiring Bola	11
Gambar 2.4 Menyundul Bola.....	11
Gambar 2.5 Menghentikan Bola	12
Gambar 2.6 Mengoper Bola.....	13
Gambar 2.14 Skema Kerangka Pikir.....	26
Gambar 2.15 Desain Penelitian.....	27
Gambar 3.1 Standing Boar Jump	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat izinmeneliti	47
Lampiran 2.Surat keteranganizinmeneliti	48
Lampiran 3.Data menta siswa	50
Lampiran 4.Dokumentasi	51