

**MANFAAT METODE *CONTRACT RELAX* UNTUK
MENINGKATKAN KEAKURATAN TENDANGAN PENALTI
SETIAP PEMAIN SEPAK BOLA DI GRUP SEPAK BOLA PESMA
ISTIQOMAH PABELAN KARTASURA**



SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Tugas-tugas dan Persyaratan Akhir
Dalam Meraih Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi*

Disusun Oleh:

Nama : ONI IFTARU RIZA

NIM : J110070007

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2011

xiv halaman + 74 halaman + 3 lampiran

ONI IFTARU RIZA

“Manfaat Teknik *Contract Relax* Untuk Meningkatkan Keakuratan Tendangan Penalti Setiap Pemain Sepak Bola Di Grup Sepak Bola Pesma Istiqomah Pabelan Kartasura”

(Dibimbing oleh: Totok Budi Santoso, SST.FT, S.Pd, M.PH, dan Andry Ariyanto, SST.FT)

Latar Belakang: Sepak Bola membutuhkan peran ilmu pengetahuan dan teknologi dalam membentuk atlet yang baik. Teknik dalam sepak bola salah satunya adalah tendangan. Pada UEFA 2004 dan FIFA 2006 25% dan 33% gol berasal dari tendangan penalti. Salah satu komponen yang menentukan dalam tendangan penalti adalah akurasi. Akurasi tendangan dipengaruhi oleh ROM sendi yang berbanding lurus dengan fleksibilitas otot. Fleksibilitas otot dapat ditingkatkan dengan teknik *contract relax*.

Tujuan: Untuk mengetahui manfaat teknik *contract relax* dalam meningkatkan akurasi tendangan setiap pemain sepak bola.

Metode: Menggunakan *single-case research* dengan *AB design*. Jumlah responden yang dilibatkan adalah 5 orang sebagai pembanding hasil setiap individu. Akurasi tendangannya diukur dengan instrumen akurasi tendangan. Gawang dibagi 4 area sasaran tendang pada sudut gawang (kiri atas, kiri bawah, kanan atas dan kanan bawah) dengan ukuran 1,5 m x 0,9 m. Responden menembak 4x @ area (2 tembakan uji coba dan 2 tembakan uji) Total tembakan uji adalah 8x. Pengetesan dilakukan selama 10 hari pada hari pengamatan (hari ke-1 sampai hari ke-5) dan hari treatment (hari ke-6 sampai hari ke-10). Pelaksanaan *contract relax* dilakukan setiap hari selama 5 hari fase *treatment*. Dosis adalah 3 kali gerakan setiap pola (dilakukan pada 12 pola gerakan PNF), kontraksi 6 detik, relaks (diberikan *stretching sub maximal* $\pm 75\%$ dari ROM sepenuhnya) 10 detik.

Hasil dan Kesimpulan: *Contract relax* tidak bermanfaat untuk meningkatkan akurasi tendangan pada orang ke-1 dan ke-3. *Contract relax* dapat meningkatkan akurasi tendangan pada orang ke-2, ke-4 dan ke-5.

Kata Kunci: *Contract relax*, akurasi tendangan penalti, fleksibilitas otot, *Single-case research*

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2011

xiv halaman + 74 halaman + 3 lampiran

ONI IFTARU RIZA

“Manfaat Metode *Contract Relax* Untuk Meningkatkan Keakuratan Tendangan Penalti Setiap Pemain Sepak Bola Di Grup Sepak Bola Pesma Istiqomah Pabelan Kartasura”

(Dibimbing oleh: Totok Budi Santoso, SST.FT, S.Pd, M.PH, dan Andry Ariyanto, SST.FT)

Background: Soccer need help sains and technology for make good athletes. One of skill in soccer is kick. In UEFA 2004 and FIFA 2006, 25% and 33% goal is from penalty kick. One of influence in penalty kick is accuracy. Accuracy kick is influenced by joints ROM are correlate with muscle flexibility. Muscle flexibility can increased by contract relax technique.

Purpose: Show influence contract relax method for increasing shooting accuracy every soccer player.

Method: This research use single-case research with AB design two Standard deviation band analysis. Total of respondent is 5 soccer players for comparing. Shooting accuracy is measured by accuracy instrument. The goal area was divided into four 1.5 m-by-0.9 m rectangles in the upper and lower right- and left-hand corners. Respondent are kicking 4x @ area (2 trial kick and 2 testing kick). Total of testing kick is 8x. Testing is done at 10 day (observation day (day 1 until day 5) and treatment day (day 6 until day 10)). Contract relax is done every day in treatment day. Dosage contract relax is 3 times every PNF movement (12 movement of PNF). Contraction in 6 seconds and relax (stretching sub maximal $\pm 75\%$ from Joint ROM) 10 second.

Results and Conclusions: Contract relax technique can't increase accuracy kick on first people and third people. Contract relax technique can increase accuracy kick on twice people, forth people and fifth people.

Key Word: *Contract relax*, penalty kick accuracy, muscle flexibility, *single-case research*

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**MANFAAT *CONTRACT RELAX* UNTUK MENINGKATKAN KEAKURATAN
TENDANGAN PENALTI SETIAP PEMAIN SEPAK BOLA DI GRUP SEPAK
BOLA PESMA ISTIQOMAH PABELAN KARTASURA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Oni Iftaru Riza

NIM : J 110 070 007

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Totok Budi Santoso, SST.FT, S.Pd, M.PH

Andry Ariyanto, SST.FT

PENGESAHAN SKRIPSI

**MANFAAT *CONTRACT RELAX* UNTUK MENINGKATKAN KEAKURATAN
TENDANGAN PENALTI SETIAP PEMAIN SEPAK BOLA DI GRUP SEPAK
BOLA PESMA ISTIQOMAH PABELAN KARTASURA**

Disusun oleh:

ONI IFTARU RIZA

NIM J110070007

Telah diterima dan disetujui oleh penguji untuk diajukan dan dipertahankan
dalam ujian skripsi

Susunan Dewan Penguji:

Totok Budi Santoso, SST.FT, S.Pd, M.PH (_____)

Andry Ariyanto, SST.FT (_____)

Agus Widodo, SST.FT, M.Fis (_____)

Surakarta, 1 November 2011

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes

MOTTO

"Sungguh berbahagia orang-orang mukmin, (yaitu) orang-orang yang khusyu' didalam shalatnya dan orang-orang yang berpaling dari pekerjaan yang sia-sia"
(Q.S Al Mu'minuun: 1-3)

"Dan tinggalkanlah dosa yang tampak dan tersembunyi, sesungguhnya orang yang mengerjakan dosa akan diberikan pembalasan yang disebabkan apa yang telah mereka kerjakan"
(Q.S Al An 'Aam: 20)

"Kejarlah Ilmu dari pangkuan ibu hingga menjelang keliang kubur"
(Al Hadist)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"
(Q.S Alam Nasyrat: 5-6)

"Tuhan tidak akan mengubah suatu kaum (bangsa) jika kaum (bangsa) tersebut tidak ingin mengubahnya"
(Al Hadist)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- *Allah SWT, Rasul dan wakil-wakilnya yang diutus di bumi ini untuk menyebarkan agama Tauhid yang telah menganugrahkan islam pada diri hamba yang tidak berdaya ini.*
- *Bangsa dan Almamater kebanggaanku yang telah memberikan kesempatan dan tempat untuk menggali ilmu sebanyak-banyaknya yang kelak bermanfaat bagi kita semua.*
- *Mama dan papa tercinta yang telah memberikan dukungan materiil, spiritual dan kasih sayang yang tiada henti.*
- *Mas Edo, Mbak Yeyen, Mbak Een, Mbak Rika, Devit, Candra Ayu Zulaikah terima kasih atas doa dan semangatnya*
- *Temen-temen Al-fakir (Danis, Davit, Mirtha, Randy, Ivan, Mas Black), JB kuro (Gatot, Thosan, Pradana, Young, Indra Jo), teman satu kontrakan (Bemmy, aji, warma, mbah anggi, Fajri, yoga, wisnu, sidqon, hasan, arya) terimakasih atas doa dan semangatnya*
- *Temen temen satu angkatan Fisioterapi D4 2007 terima kasih atas ilmu dan nasihat yang diberikan*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillah, Segala puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan nikmat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Proposal skripsi ini disusun guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Sain Terapan di Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Manfaat Metode *Contract Relax* Untuk Meningkatkan Keakuratan Tendangan Penalti Setiap Pemain Sepak Bola Di Grup Sepak Bola Pesma Istiqomah Pabelan Kartasura” Penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sucipto, DSR, selaku Guru Besar Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Bapak Arief Widodo A.Kep.M Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Ibu Umi Budi Rahayu SSt Ft, M.Kes, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammdiyah Surakarta.
5. Bapak Totok Budi Santoso, selaku dosen pembimbing I yang telah memeriksa bimbingan, masukan nasihat sejak awal sampai skripsi ini selesai.
6. Bapak Andri Ariyanto, SST.FT, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Agus Widodo, SST.FT, M. Fis selaku dosen penguji dalam skripsi ini yang telah memberikan nasihat, bimbingan dan petunjuk sampai skripsi ini selesai.
8. Segenap dosen-dosen pengajar dan staf di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan bantuannya kepada penulis.
9. Mama, Papa dan keluarga yang telah memberikan doa dan dorongan mental.
10. Someone yang telah memberikan semangat dan bantuannya dan my best friends Al-fakir dan JB terima kasih atas semangat dan nasihatnya.
11. Teman-teman seperjuangan di D-IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2007, adik-adik tingkat Diploma III dan IV Fisioterapi.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan dalam penulisan ini sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, Juni 2011

Penulis

Oni Iftaru Riza

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	.viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.	.xiii
DAFTAR GAMBAR	.xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.	8
C. Pembatasan Masalah.	9
D. Rumusan Masalah.	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori	12
1. <i>Contract Relax</i>	12
2. Keakuratan Tendangan Penalti	31
3. Pemain Sepak Bola	36
B. Kerangka Berfikir	38
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat	40
B. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel.	41
C. Identifikasi Variabel.	43
1. Jenis Variabel	43
2. Kerangka Konsep	43
3. Definisi Operasional	43
D. Pengumpulan Data	44
1. Jenis Data	44
2. Sumber Data.	45
3. Cara Pengumpulan Data	45

E. Langkah-langkah Penelitian.	45
1. Instrumen Penelitian.	45
2. Bahan	46
3. Jalannya Penelitian	46
4. Pengolahan Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	50
B. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	66
D. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	71
B. Saran.	71
DAFTAR PUSTAKA.	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Penentuan Signifikansi data Single Case	49
Tabel 4.1	Tabel akurasi tendangan	51
Tabel 4.2	Tabel akurasi tendangan secara detil	51
Tabel 4.3	Tabel data akurasi tendangan orang pertama	52
Tabel 4.4	Tabel data akurasi tendangan orang kedua	57
Tabel 4.5	Tabel data akurasi tendangan orang ketiga	58
Tabel 4.6	Tabel data akurasi tendangan orang keempat	61
Tabel 4.7	Tabel data akurasi tendangan orang kelima.	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan dan fleksibilitas otot	6
Gambar 2.1	Mekanisme Contract Relax (Reciproke Inhibition).	12
Gambar 2.2	Pola PNF Fleksi-Abduksi-Endorotasi.	14
Gambar 2.3	Pola PNF Fleksi-Abduksi-Endorotasi dengan Knee Fleksi.	15
Gambar 2.4	Pola PNF Fleksi-Abduksi-Endorotasi dengan Knee Ekstensi	17
Gambar 2.5	Pola PNF Ekstensi-Adduksi-Eksorotasi	19
Gambar 2.6	Pola PNF Ekstensi-Adduksi-Eksorotasi dengan Knee Fleksi. . . .	20
Gambar 2.7	Pola PNF Ekstensi-Adduksi-Eksorotasi dengan Knee Ekstensi . . .	22
Gambar 2.8	Pola PNF Fleksi-Adduksi-Eksorotasi.	23
Gambar 2.9	Pola PNF Fleksi-Adduksi-Eksorotasi dengan Knee Fleksi	24
Gambar 2.10	Pola PNF Fleksi-Adduksi-Eksorotasi dengan Knee Ekstensi. . . .	26
Gambar 2.11	Pola PNF Ekstensi-Abduksi-Endorotasi dengan Knee Straight . . .	27
Gambar 2.12	Pola PNF Ekstensi-Abduksi-Endorotasi dengan Knee Fleksi	29
Gambar 2.13	Pola PNF Ekstensi-Abduksi-Endorotasi dengan Knee Ekstensi . . .	30
Gambar 2.14	Teknik tendangan dalam bermain sepak bola.	33
Gambar 2.15	Area Penempatan bola pada kaki	34
Gambar 2.16	Sudut dalam tendangan kura-kura dalam	35
Gambar 2.17	Gawang sepak bola dengan instrument akurasi tendangan	36

Gambar 2.18	Skema Kerangka Berfikir	38
Gambar 2.19	Skema Kerangka Konsep Penelitian	39
Gambar 3.1	Skema Kerangka Konsep Penelitian	43
Gambar 4.1	Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> pada orang pertama	54
Gambar 4.2	Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> pada orang kedua	56
Gambar 4.3	Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> pada orang ketiga	59
Gambar 4.4	Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> pada orang keempat	62
Gambar 4.5	Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> pada orang kelima	65