

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA
PEMAIN SSB MUSPAN PADANG U-13**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



RIYANDI ROMATUAH NST

19087031/2019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain SSB Muspan Padang U 13

Nama : Riyandi Romatuah Nst

NIM/BP : 19087031/2019

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

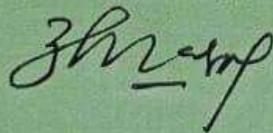
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2024

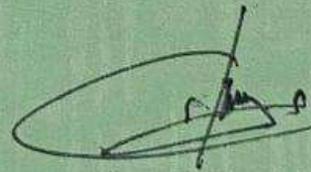
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP.196311041987031002

Pembimbing



Sari Mariati, S.Si., M.Pd
NIP.198403162015042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

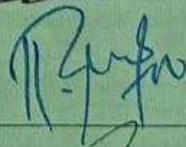
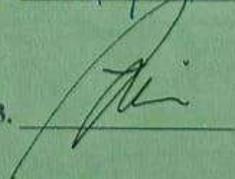
Nama : Riyandi Romatuah Nst

NIM / BP : 19087031 / 2019

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul**

**Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan
Shooting Sepakbola Pada Pemain SSB Muspan Padang U-13**

Padang, Januari 2024

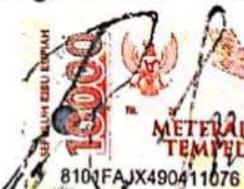
| Nama | Tanda Tangan |
|-------------------------------------|--|
| 1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Dr. Ardo Okilanda M.Pd | 3.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ pengaruh variasi latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan Padang U-13 adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023



Riyandi Romatuah Nst
NIM. 19087031

ABSTRAK

Riyandi Romatuah Nst. 2023 : “Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain SSB Muspan Padang U-13”. Skripsi. Padang: program studi Pendidikan kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* pemain SSB Muspan Padang belum maksimal dan belum begitu baik, hal ini diketahui bahwa dalam bermain dan berlatih pemain masih sering melakukan kesalahan dan bola tidak masuk ke gawang lawan saat melakukan *shooting*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variasi latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan Padang U-13.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek SSB Muspan Padang yaitu berjumlah 74 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 24 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Data kemampuan *shooting* dilakukan dengan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan dari *pre-test* dengan rata-rata 8,25 menjadi 11,17 pada *post-test* dimana t hitung (20,277) > t tabel (1,714), terdapat pengaruh variasi latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan Padang U-13. Manfaat dari hasil temuan lapangan tes kemampuan *shotting* rekomendasi bagi pelatih dengan memberikan bentuk latihan *plyometric*.

Kata kunci : Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai, *Shooting*, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain SSB Muspan Padang U-13”**. Sholawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang dirasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd. dan bapak Dr. Ardo Okilanda, M.Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph,D sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan,S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama pendidikan.
8. Kepada kepala pelatih SSB Muspan Padang, pelatih dan pemain SSB Muspan Padang yang telah membantu dan memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta rekan-rekan yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.SemogaAllah SWT melimpahkan seluruh rahmat,taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasannya, Amin.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 9 |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Sepakbola | 9 |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> | 11 |
| 3. Pengertian Latihan | 20 |
| 4. Pengertian kekuatan Otot Tungkai..... | 23 |
| 5. Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan..... | 26 |
| B. Penelitian Relevan | 29 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 30 |
| D. Hipotesis Penelitian | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 31 |
| A. Desain Penelitian | 31 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 33 |
| C. Definisi Operasional | 34 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknis Pengumpulan Data | 34 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 37 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| A. Deskripsi Data | 38 |
| B. Uji persyaratan Analisis..... | 40 |
| a. Uji Normalitas | 40 |
| b. Uji Homogenitas | 41 |
| c. Pengujian Hipotesis..... | 42 |
| C. Pembahasan | 42 |
| BAB V KESIMPULAN, SARAN, KETERBATASAN | 46 |
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Saran | 46 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 48 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Prestasi SSB Muspan Padang..... | 3 |
| 2. Populasi penelitian | 35 |
| 3. Norma Tes <i>Shooting</i> | 36 |
| 4. Tabel Distribusi frekuensi data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>shooting</i> | 39 |
| 5. Rangkuman hasil Uji Normalitas | 40 |
| 6. Rangkuman hasil Uji Homogenitas | 41 |
| 7. Rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Teknik Menendang Bola | 20 |
| 2. <i>Squat jump</i> | 28 |
| 3. <i>Knee tuck jump</i> | 28 |
| 4. <i>Lateral Bound</i> | 29 |
| 5. <i>Kneeling Squat Jump</i> | 29 |
| 6. Diagram Tes <i>Shooting</i> | 38 |
| 7. Grafik Histogram hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>shooting</i> | 40 |

LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Program Latihan..... | 53 |
| 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 83 |
| 3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 84 |
| 4. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 85 |
| 5. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 86 |
| 6. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 88 |
| 7. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i> | 89 |
| 8. Uji Homogenitas | 90 |
| 9. Uji Hipotesis | 92 |
| 10. Tabel Uji <i>Liliefors</i> | 94 |
| 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z..... | 95 |
| 12. Nilai Persentil untuk distribusi t | 96 |
| 13. Dokumentasi | 101 |
| 14. Surat Penelitian dan Surat Balasan SSb..... | 110 |
| 15. Surat Validasi Alat..... | 112 |

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan gabungan dari 2 suku kata yaitu olah yang berarti penanganan dan raga yang mengandung arti badan sehingga olahraga adalah siklus atau menyelesaikan kegiatan dengan cara menggerakkan semua seluruh bagian tubuh dari ujung kaki ke kepala dengan alasan tertentu di (Usnata, 2018). Di era kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukann prestasi.

Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat, pendapat orang tentunya berbeda-beda, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktifitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerak cabang lainnya yang penting bergerak.

Selain berguna untuk menyehatkan tubuh, olahraga juga dapat meningkatkan prestasi seseorang di level nasional maupun internasional. Hal ini telah disebutkan dalam (UU No 11 Tahun 2022) pasal 4 tentang dasar, fungsi, tujuan dan prinsip olahraga yaitu olahraga nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi,

kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina kesatuan bangsa, dan memperkuat kesehatan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa melalui prestasi olahraga.

Salah satu olahraga untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional, maupun internasional. Hal itu tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepakbolanya ke tingkat yang lebih baik. Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak - anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, diperlukan usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah, dan kontiniu. Dalam meningkatkan prestasi para atlet dalam bermain sepakbola banyak faktor yang perlu mendapatkan perhatian. Faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, V, & Irawan, 2018).

SSB Muspan Padang merupakan salah satu sekolah sepakbola yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola, yang dilaksanakan dalam kegiatan sekolah sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan bakat para pemain dari usia 9–18 tahun dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga nantinya

diharapkan mereka dapat mengembangkan bakat dan minta serta dapat berprestasi. Beberapa prestasi yang didapatkan oleh SSB Muspan Padang yaitu

Tabel 1. Prestasi SSB Muspan Padang

| Nama kejuaran | Juara | tahun |
|-----------------------------------|---------|-------|
| Piala Kejurda Tingkat Sumbar U-13 | juara 2 | 2022 |
| Turnament Netral United U-13 | Juara 1 | 2020 |

Sumber : pelatih SSB Muspan Padang

Prestasi sebuah tim sepakbola biasanya ditandai dengan kemenangan yang diraihinya dalam setiap pertandingan, kemenangan akan diraih jika tim banyak mencetak gol. Didalam olahraga sepakbola tujuannya adalah mencetak gol sebanyak mungkin kegawang lawan untuk meraih kemenangan. Kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik yang bagus sangat diperlukan untuk menciptakan gol kegawang lawan. Pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain dengan baik diantaranya adalah *passing*, *controllin*, *heading*, *shooting* dan *goalkeeping*. Agar dapat mencetak gol ke gawang lawan diperlukan kemampuan *shooting* yang baik. Tanpa kemampuan *shooting* yang baik tali prestasi akan sulit diraih. Dengan demikian *shooting* yang baik mutlak diperlukan dan perlu mendapat perhatian dan pembinaan khusus. Semakin banyak gol yang diciptakan dari *shooting* maka kemenangan akan mudah diraih. Untuk dapat melakukan *shooting* keras dan akurat seorang pemain harus mampu menendang bola dengan baik dan tepat pada sasaran yang diinginkan. Sebab untuk mencapai sasaran tendangan yang baik seorang pemain harus memusatkan

konsentrasinya terhadap bola agar *shooting* itu sendiri dapat berfungsi dengan baik dan benar.

Pada saat observasi peneliti mengamati latihan internal game pada tanggal 20 Januari 2023 pukul 16:30 selama 2 kali 15 menit. Peneliti mengamati langsung latihan game internal SSB Muspan Padang dilapangan sepakbola TVRI. Pada saat itu terjadilah kesempatan *shooting*, dimana dari 48 tendangan bola kearah gawang 31 diantaranya tidak tercipta gol. Dikarenakan anak didik ketika melakukan *shooting* tendangan para pemain yang mengarah ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang, dikarenakan bobot kekuatan tendangan pemain tidak kuat. Bisa disimpulkan bahwa dari 48 kali tendangan *shooting* ke gawang lebih dari setengahnya tidak tercipta nya gol. Karena itu peneliti ingin memberikan latihan kekuatan otot tungkai untuk memperbaiki kemampuan *shooting* anak didik, yang mana dapat berguna untuk memperbaiki kemampuan *shooting* anak didik. Namun ketika dalam permainan dari banyaknya peluang yang didapatkan untuk menciptakan gol tetapi menjadi tetapi pemain tidak dapat melakukannya secara maksimal dikarenakan kemampuan *shooting* beberapa pemain tidak maksimal dalam melaksanakannya.

Banyak faktor yang menyebabkan pemain tersebut gagal melakukan *shooting* yang tidak benar dan tidak membuahkan hasil yang maksimal. Itu dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya perkenaan kaki dan bola, posisi tubuh, letak kaki tumpuan ketika ingin melakukan *shooting*, dan juga pandangan pemain ketika melakukan *shooting*. Kemudian faktor yang

mempengaruhi kemampuan *shooting* adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan pada saat melakukan *shooting*, karena dalam olahraga sepakbola kekuatan otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut memiliki kekuatan otot tungkai yang baik karena hal ini tentunya berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut. Kekuatan otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik untuk daya penggerak setiap aktivitas dan bekerja sekali kontraksi untuk melawan tahanan dan beban khusus. Kekuatan otot tungkai diakui mempengaruhi keterampilan dalam melakukan *shooting* pada permainan sepakbola, artinya jika seseorang ingin menjadi pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang bagus, maka ia harus benar-benar memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior*, *extendon digitarium longus*, *porenius longus*, *gastrokneumius*, *soleus*, sedangkan otot tungkai atas adalah: *tensor fasiolata*, *abduktor sartorius*, *rectus femoris*, *vastus leteralis* dan *vastus medialis* (Setiadi, 2007).

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* adalah keseimbangan tubuh, Menurut Apri Agus (2013:60) “Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar”. Pada

saat melakukan *shooting* dalam kondisi berlari badan tidak seimbang karena dilakukandengan satu kaki tumpuan dan menahan semua anggota tubuh maka sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang maksimal agar *shooting* yang dilakukan pas pada sasaran yang diinginkan. Tanpa memiliki keseimbangan, pemain sepakbola tidak akan dapat melakukan *shooting* dengan baik dan akurat, jadi keseimbangan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Selain itu, dengan adanya keseimbangan akan dapat menambah kekuatan dan ketahanan, dan juga dapat dengan mudah mengendalikan posisi tubuh pada saat melakukan tendangan dan juga setelah melakukan tendangan. Seperti menendang jarak jauh maupun jarak dekat. Serta faktor yang memengaruhi *shooting* adalah kondisi fisik, Kondisi fisik adalah suatu keadaan ataupun kondisi dari raga atau jasmani dalam kaitanya dengan fungsional dari sistem tubuh (Harsono, 1993:1). Di dalam melakukan tendangan ke gawang dibutuhkan kondisi fisik yang prima, serta komposisi kondisi fisik yang ideal juga perlu diperhitungkan guna menunjang keterampilan menendang bola ke gawang yang baik dan sempurna

ketersediaan sarana dan prasarana latihan merupakan juga faktor yang dapat memengaruhi dalam usaha meningkatkan kemampuan *shooting* karena memiliki arti yang cukup penting. Ketiadaan atau keterbatasan jumlah sarana dan prasarana latihan seringkali menyulitkan pelatih untuk melatih bentuk latihan yang tepat dan guna meningkatkan kemampuan *shooting*. Kemudian faktor yang mempengaruhi *shooting* lain adalah program latihan yang baik dan tepat pada atlet sepakbola. Dalam program latihan berisi

rancangan kegiatan yang dijalankan oleh atlet selama latihan. Kemampuan pelatih memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet yang dibutuhkan. Metode yang diterapkan mesti relevan dengan tujuan yang akan dicapai, yaitu meningkatkan kemampuan *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *shooting* pemain U-13 SSB Muspan Padang ketika melakukan *shooting* sering ditepis oleh penjaga gawang.
2. Kekuatan otot tungkai pemain U-13 SSB Muspan Padang masih kurang bagus, dikarenakan tendangan ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang.
3. Keseimbangan posisi tubuh pemain U-13 SSB Muspan Padang sewaktu melakukan *shooting* masih tidak tepat sehingga mempengaruhi teknik dasar dalam melakukan *shooting*.
4. Kondisi fisik yang baik dapat menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*.
5. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*.
6. Program latihan dapat mempengaruhi kemampuan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada pengaruh variasi latihan kekuatan otot

tungkai dan kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah terdapat pengaruh variasi latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah maka peneliti memiliki tujuan. Adapun tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Muspan.

F. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Bagi Pemain, SSB Muspan Kota Padang semoga penelitian ini dapat meningkatkan kualitas *shooting* sehingga dapat meningkat prestasi tim.
4. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk melatih kualitas *shooting* para pemainnya.

5. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Dan Sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.