

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG
ATLET SEPAKBOLA KOTA PARIAMAN U-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

IGO PRAMANDA PUTRA
2013/1303319

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

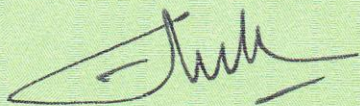
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola Kota Pariaman U-19**
Nama : Igo Pramanda Putra
BP/NIM : 2013/1303319
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I



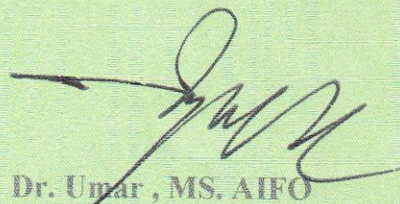
Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850305 201212 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19010615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Igo Pramanda Putra
BP/NIM : 2013/1303319

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

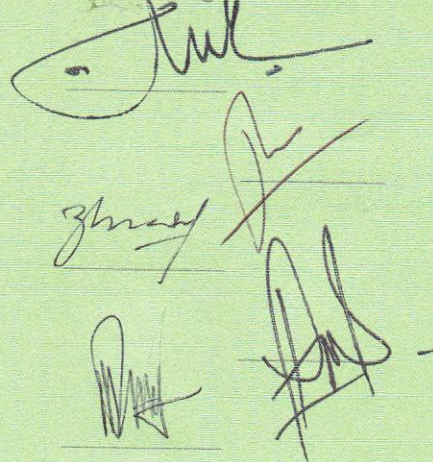
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG ATLET SEPAKBOLA KOTA PARIAMAN U-19

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd
Sekretaris : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
Anggota : Drs. Masrun, M. Kes AIFO
: Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes
: Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

The block contains four handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are stylized and cursive. The first signature is the largest and most prominent, followed by three smaller ones arranged vertically below it.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola Kota Pariaman U-19” , adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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 lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

V. Membuat Pernyataan



Igo Pramanda Putra
NIM/BP. 1303319/2013

ABSTRAK

Igo Pramanda Putra. 2017. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola Kota Pariaman U-19” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman U-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman U-19.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Kota Pariaman berdasarkan kelompok umur mulai dari U-16 sampai U-23 dengan total jumlah atlet 61 orang dengan rincian semuanya putera. Kemudian sampel dalam penelitian ini adalah atlet kelompok umur U-19 sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai dengan *Standing Board Jump Test*, dan koordinasi mata-kaki dengan *Soccer Wall Volley Test*. Untuk ketepatan tendangan ke gawang diukur dengan Tes Ketepatan Tendangan. Analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman U-19 sebesar 27,34%, kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman U-19 sebesar 29,30%, dan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman U-19 sebesar 43,88%.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Ketepatan Tendangan ke Gawang

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola Kota Pariaman U-19”. Kemudian, shalawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk syarat memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua yang tak pernah lelah memberikan do'a dan berbagai macam dorongan baik itu moril atau materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Umar, MS.AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Romi Mardela, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs Masrun, M.Kes.AIFO, Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes, dan Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd sebagai Penguji, yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Defenisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis	49

D. Pegujian Keberartian Regresi Ganda.....	53
E. Pembahasan	54
F. Keterbatasan Masalah.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Tenaga Pelaksana Tes.....	38
3. Distribusi Frekuensi Skor Daya Ledak Otot Tungkai	42
4. Distribusi Frekuensi Skor Koordinasi Mata-kaki.....	44
5. Distribusi Frekuensi Skor Ketepatan Tendanagan ke Gawang.....	45
6. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	47
7. Uji Signifikan Korelasi X_1 dengan X_2	48
8. Uji Signifikan Korelasi c dengan Y	50
9. Uji Signifikan Korelasi X_2 dengan Y	51
10. Uji Signifikan Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y	52
11. Uji Keberartian Regresi Ganda.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Tembakan <i>Instep Drive</i>	14
Gambar 2 Kerangka Konseptual	26
Gambar 3 Desain Penelitian.....	27
Gambar 4 Tes Ketepatan Tendangan	33
Gambar 5 Tes <i>Standing Board Jump</i>	34
Gambar 6 Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	37
Gambar 7 Histogram Skor Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	43
Gambar 8 Histogram Skor Koordinasi Mata-Kaki (X_2)	44
Gambar 9 Histogram Skor Ketepatan Tendangan ke Gawang (Y).....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub persatuan dan Sekolah Sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 1 dijelaskan, "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa". Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Di samping itu, bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi juga dibutuhkan. Syafruddin (2013:55) mengemukakan:

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola, dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri dan faktor eksternal yang datang dari luar diri pemain. Sesuai dengan tujuan dari sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan, maka faktor internal sangat mempengaruhi dalam mencapai prestasi, terutama faktor kondisi fisik dan teknik yang dimiliki pemain.

Tim Mata Kuliah Sepakbola UNP (2013:118) “bermain sepakbola bertujuan mencetak gol”. Untuk mencapai tujuan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan teknik dasar yang dimiliki para pemain sepakbola. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik tendangan ke gawang. Dengan mempelajari teknik tendangan ke gawang yang benar diharapkan ketepatan tendangan bola ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Pada hakikatnya bahwa dalam permainan sepakbola satu tim harus mampu menciptakan gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Untuk bisa mencetak gol setiap pemain harus mampu untuk menghasilkan tendangan yang memiliki kekuatan dan mengarah ke gawang, bola yang ditendang susah ditangkap oleh penjaga gawang lawan sehingga terciptanya sebuah gol. Di samping itu, mencetak

gol merupakan bahagian terpenting dari permainan sepakbola. Lebih lanjut, Luxbacher (2011:105) menyatakan bahwa:

Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Untuk mencetak gol pada gawang, maka setiap pemain harus memiliki keterampilan menembak (tendangan ke gawang) di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif.

Dari ungkapan di atas, bagi setiap pemain yang memiliki keterampilan tendangan ke gawang yang baik dapat menghasilkan gol. Sebaliknya, jika setiap pemain tidak memiliki keterampilan tendangan ke gawang yang baik, maka tidak dapat menghasilkan gol. Dengan demikian, keterampilan tendangan ke gawang penting untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Keterampilan tendangan ke gawang yang baik, ditandai oleh ketepatan tendangan ke gawang. Untuk mendapatkan ketepatan tendangan ke gawang, dibutuhkan kemampuan fisik yang baik.

Menurut Darwis (1999:53) untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan hal berikut: 1) Penempatan kaki tumpu dan perkenaan kaki dengan bola, 2) Titik berat badan atau kekeseimbangan, 3) *Follow through*.

Penempatan kaki tumpu yang tidak kuat disertai dengan perkenaan kaki dengan bola yang kurang tepat, sehingga mempengaruhi hasil tendangan. Apabila seorang pemain melakukan tendangan dengan penempatan kaki tumpu dan perkenaan kaki dengan bola yang tepat maka hasil tendangan ke gawang akan bagus. Sebaliknya, Apabila seorang pemain melakukan tendangan dengan

penempatan kaki tumpu dan perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat maka hasil tendangan ke gawang tidak akan bagus.

Titik berat badan atau keseimbangan sangat mempengaruhi keseimbangan tubuh seseorang saat melakukan tendangan ke gawang. Apabila titik berat badan baik, maka diharapkan peningkatan hasil tendangan ke gawang akan baik yaitu terciptanya gol. Sebaliknya, jika titik berat badan tidak baik, maka bola yang ditendang tidak akan masuk ke dalam gawang dan seseorang bisa terjatuh sesudah melakukan tendangan ke gawang.

Follow through adalah gerakan lanjutan dari teknik tendangan ke gawang yang dilakukan. Apabila *follow through* seseorang baik dalam melakukan tendangan ke gawang, maka diharapkan peningkatan hasil tendangan ke gawang akan baik. Sebaliknya, apabila *follow through* seseorang tidak baik dalam melakukan tendangan ke gawang, maka hasil tendangan ke gawang atau bola yang ditendang tidak akan masuk ke dalam gawang.

Bertolak dari pendapat di atas dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti pada atlet sepakbola Kota Pariaman. Masalah yang terjadi adalah masih ditemukan banyaknya atlet yang memiliki ketepatan tendangan yang rendah. Setiap ada kesempatan tendangan ke gawang saat berada di depan gawang lawan, banyak yang gagal menciptakan gol. Hal ini dibuktikan pada saat peneliti mengamati laga uji coba Tim Sepakbola Kota Pariaman vs Klub Marunggi United pada tanggal 25 Februari di Lapangan Pauh Kurai Taji dengan hasil akhir dimenangkan oleh Tim Sepakbola Kota Pariaman dengan skor 2-1. Saat pertandingan berlangsung peneliti mencatat Tim Sepakbola Kota Pariaman

melakukan 14 kali tendangan diantaranya 6 kali *shoot on goal* tetapi dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang, dan 8 *shoot off goal*, diantaranya tendangan melebar atau melewati mistar gawang. Kegagalan atlet menciptakan gol disebabkan bola yang ditendang tidak memiliki kekuatan dan ketepatan sehingga dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan dan melebar ke samping ataupun naik melewati mistar gawang. Padahal dalam olahraga sepakbola para pemain harus memiliki kemampuan tendangan ke gawang yang bagus. Dimana tendangan yang dimaksud adalah tendangan yang keras memiliki kekuatan dan mengarah atau tepat pada sasaran sehingga bisa tercapai tujuan yaitu terciptanya gol. Maka diduga kondisi fisik dari atlet sepakbola Kota Pariaman masih kurang, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan tendangan dan koordinasi mata-kaki untuk menghasilkan ketepatan tendangan.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan tendangan ke gawang. Daya ledak otot tungkai yang baik dapat melakukan tendangan yang kuat ke gawang. Apabila daya ledak otot tungkai seseorang baik, maka diharapkan peningkatan hasil tendangan ke gawang juga baik. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai tidak baik, maka hasil tendangan ke gawang atau bola yang ditendang tidak akan masuk ke dalam gawang. Oleh sebab itu, daya ledak otot tungkai penting dan dibutuhkan terhadap hasil tendangan ke gawang.

Koordinasi mata-kaki kaki saat menendang bola juga penting untuk menentukan tepat atau tidak tepatnya bola yang ditendang. Apabila koordinasi mata-kaki saat menendang bola baik, maka diharapkan peningkatan terhadap hasil

tendangan ke gawang akan baik yaitu terciptanya gol. Sebaliknya, jika koordinasi mata-kaki saat menendang bola tidak baik, maka bola yang ditendang tidak akan masuk ke dalam gawang. Oleh sebab itu, koordinasi mata-kaki penting dan dibutuhkan terhadap hasil tendangan ke gawang.

Berdasarkan masalah yang terjadi pada atlet sepakbola Kota Pariaman dan diduga pentingnya daya ledak (*explosive power*) otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, maka peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah tentang” Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola Kota Pariaman”. Pembuktian ini dapat dilakukan melalui sebuah penelitian ilmiah yang diharapkan berguna untuk kemajuan prestasi atlet sepakbola Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
2. Koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
3. Penempatan kaki tumpu berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
4. Perkenaan kaki dengan bola berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.

5. Titik berat badan atau keseimbangan berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
6. *Follow through* berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman. Pembatasan ini adalah kaitan daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) sebagai variabel bebas terhadap ketepatan tendangan ke gawang (Y) atlet sepakbola Kota Pariaman sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, untuk lebih fokus kepada masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman?
2. Apakah koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi secara signifikan terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman sebesar 27,34%.
2. Koordinasi Mata-kaki berkontribusi secara signifikan terhadap Ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman sebesar 29,30%.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman sebesar 43,88%.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola Kota Pariaman disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan cara melakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan melatih otot-otot yang dominan dalam mendapatkan ketepatan tendangan ke gawang atlet sepakbola Kota Pariaman yang lebih baik.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet sepakbola Kota Pariaman, disarankan untuk dapat meningkatkan ketepatan tendangan ke gawang yang lebih baik dengan cara meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki melalui latihan yang terprogram secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Sukabina
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kiram, Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: UNP.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Dirjen Olahraga.
- Pamungkas Ravi Aji. 2013. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Sepakbola Pada Pemain Usia 13-15 Tahun SSB Rajawali Turangga Qeta Ambarawa Kabupaten Semarang*. Skripsi. Semarang. UNS.
- PSSI. 2011. *Law of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga : Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola UNP. 2013. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Sepakbola Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik UNP. 2013. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 1*. Padang : FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik UNP. 2017. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang : FIK UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.