

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT
DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN
SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

JOKO PURNOMO
2009 / 98370

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Joko Purnomo (2012): Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Taruna Mandiri Padang.

Rendahnya kemampuan pemain sekolah sepakbola Taruna Mandiri Padang melakukan *shooting* menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan *Power* Otot tungkai (X_1) dan Kekuatan otot Perut (X_2) dengan kemampuan *Shooting* Pemain SSB Pemain Taruna Mandiri Padang (Y).

Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Pemain Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 94 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain usia 19-20 tahun yang berjumlah 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur *power* otot tungkai diukur dengan instrumen *standing broad jump*, kekuatan otot perut dengan tes *sit-up* dan kemampuan *shooting* diukur dengan tes tendangan kegawang. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan kemampuan *shooting* Pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan r_0 sebesar 0,634.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot perut dengan kemampuan *shooting* pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan r_0 sebesar 0,410.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* Pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan R_0 sebesar 0,665

Kata kunci : *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kemampuan *Shooting*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain SSB Taruna Mandiri Padang.**”.

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

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Jhon Arwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing II

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kepada kakak dan adik yang telah memberikan semangat serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

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, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah..... | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II KERANGKA TEORITIS | |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola | 10 |
| 2. <i>Shooting</i> | 13 |
| 3. <i>Power</i> Otot Tungkai | 21 |
| 4. Hakikat Kekuatan Otot Perut | 27 |
| B. Kerangka Konseptual | 31 |
| C. Hipotesis..... | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 34 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 34 |
| 1. Waktu Penelitian | 34 |
| 2. Tempat Penelitian..... | 34 |

| | |
|--|----|
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| 1. Populasi | 34 |
| 2. Sampel | 35 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 36 |
| 1. Jenis Data | 36 |
| 2. Sumber Data | 36 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| 1. Tahap Persiapan | 37 |
| 2. Tahap Pelaksanaan | 37 |
| 3. Petugas Pelaksana Tes | 38 |
| F. Definisi Operasional | 38 |
| 1. <i>Power</i> Otot Tungkai | 38 |
| 2. Kekuatan Otot Perut | 38 |
| 3. Kemampuan <i>Shooting</i> | 38 |
| G. Instrumen Penelitian | 39 |
| 1. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai | 39 |
| 2. Tes Kekuatn Otot Perut | 40 |
| 3. Tes Kemampuan <i>Shooting</i> | 41 |
| H. Teknik Analisis Data | 42 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Analisis Deskriptif | 46 |
| 1. <i>Power</i> Otot Tungkai | 46 |
| 2. Kekuatan Otot Perut | 47 |
| 3. Kemampuan <i>Shooting</i> | 49 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 50 |
| 1. Uji normalitas | 50 |
| C. Pengujian Hipotesis | 52 |
| D. Pembahasan | 55 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 64 |
|---------------------|----|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| B. Saran-saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 66 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | Otot tungkai atas dan bawah..... | 24 |
| Gambar 2. | Struktur Otot Perut..... | 29 |
| Gambar 3. | Hubungan antara <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kekuatan otot perut dengan kemampuan <i>shooting</i> pemain SSB Taruna Mandiri..... | 33 |
| Gambar 4. | Tes <i>Standing Broad Jump</i> | 39 |
| Gambar 5. | Tes <i>Sit-Up</i> | 41 |
| Gambar 6. | Tes Tendangan Kegawang..... | 41 |
| Gambar 7. | Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 47 |
| Gambar 8. | Histogram Kekuatan Otot Perut..... | 48 |
| Gambar 9. | Histogram <i>Shooting</i> | 50 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1. | Populasi Penelitian | 35 |
| Tabel 2. | Tenaga Pembantu tes | 38 |
| Tabel 3. | Distribusi frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1)..... | 46 |
| Tabel 4. | Distribusi Kekuatan Otot Perut (X_2)..... | 48 |
| Tabel 5. | Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> (Y) | 49 |
| Tabel 6. | Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i> | 51 |
| Tabel 7. | Analisis hubungan <i>power</i> otot tungkai (X_1) dengan kemampuan <i>shooting</i> (Y) pada pemain Taruna Mandiri Padang | 52 |
| Tabel 8. | Analisis hubungan panjang tungkai (X_2) dengan kemampuan <i>shooting</i> (Y) pada pemain Taruna Mandiri Padang..... | 53 |
| Tabel 9. | Analisis korelasi <i>power</i> otot tungkai (X_1) dan Kekuatan otot perut (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan <i>shooting</i> (Y) pada pemain Taruna Mandiri Padang | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Data Mentah Penelitian..... | 68 |
| Lampiran 2. Analisis uji normalitas Sebaran data <i>Power</i> otot tungkai melalui uji liliefors (X_1)..... | 69 |
| Lampiran 3. Analisis uji normalitas Sebaran data Kekuatan Otot Perut melalui uji liliefors (X_2)..... | 70 |
| Lampiran 4. Analisis uji normalitas Sebaran data Kemampuan <i>Shooting</i> melalui uji liliefors (Y) | 71 |
| Lampiran 5. Tabel Analisis Korelasi Sederhana dan korelasi ganda | 72 |
| Lampiran 6. Pengujian Hipotesis | 73 |
| Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors | 77 |
| Lampiran 8 Harga Kritik <i>Product-Moment</i> | 78 |
| Lampiran 9 Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z..... | 79 |
| Lampiran10 Foto Populasi Penelitian.. | 80 |
| Lampiran11 Foto Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.. | 81 |
| Lampiran12 Foto Tes Kekuatan Otot Perut.. | 82 |
| Lampiran13 Foto Tes <i>Shooting</i> | 83 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan banyak diminati 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 sepakbola 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 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

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 juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah mengintruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk kemudahan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia. Usaha pemerintah untuk mengembangkan olahraga sepakbola melalui organisasi yang bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dapat dilihat dari pertandingan sepakbola yang diadakan di tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga sepakbola sudah memasuki kepopuleran di kalangan masyarakat Indonesia.

Pembinaan olahraga sepakbola merupakan salah satu program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di Negara Indonesia seperti halnya pembinaan sepakbola melalui klub dan sekolah sepakbola yang ada di Kota Padang. Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sepakbola di Kota Padang seperti: Rajawali, Asco, Padang Junior, Putera Wijaya, PSTS Tabing, Taruna Mandiri dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Taruna Mandiri salah satu klub yang berada di Kota Padang. Klub yang bertempat dilapangan Imam Bonjol Padang ini belum cukup lama berdiri dan belum banyak pula prestasi yang berhasil ditorehkan oleh para atletnya. Namun sekarang klub Taruna Mandiri sedang berbenah diri, baik dibidang organisasi yang mampu menghasilkan pesepakbola yang handal dan mempunyai prestasi membanggakan.

Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah.

Muchtar (1992:54) mengemukakan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, maka pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi.

Berdasarkan kutipan tersebut dijelaskan bahwa keberhasilan seorang pemain sepakbola juga ditentukan oleh kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Adapun menurut Sarjono (1998: 34), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1). Daya tahan (2). Kekuatan (3). Kecepatan (4). *Power* (5). Kelentukan (6). Keseimbangan (7). Koordinasi (8). Kelincahan (9). Ketepatan dan (10). Reaksi”. Semua komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam olahraga

sepakbola namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan. Sebagai contoh penulis menduga bahwa pada saat melakukan *shooting* kegawang seorang pemain harus memiliki *power* otot tungkai serta kekuatan otot perut yang baik. Dengan adanya kondisi fisik *power* otot tungkai yang prima dan didukung oleh kekuatan otot perut yang baik untuk mempergunakan otot-ototnya menerima beban saat melakukan gerakan menendang sehingga dapat menghasilkan kemampuan tendangan (*shooting*) yang baik pula.

Disamping itu teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain sepakbola dalam sebuah permainan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain atau atlet adalah teknik dasar menendang (*shooting*). *Team Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNP) (2007: 62)* menerangkan “ Menendang adalah merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”.

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain sangat dibutuhkan penguasaan keterampilan menendang (*shooting*) yang baik dari pemain terutama sekali pada saat melakukan tendangan kegawang. Manfaat teknik *shooting* dalam permainan sepakbola tidak hanya untuk mencetak gol ke dalam gawang lawan, namun teknik ini juga berguna untuk membuang bola dari belakang (*clearing*) oleh pemain pada saat mempertahankan gawang.

Pembinaan latihan yang dilakukan oleh pelatih Sekolah Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang meliputi pembinaan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Namun berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih SSB Taruna Mandiri Padang dan pengamatan peneliti di SSB tersebut ternyata masih banyak atlet SSB Taruna Mandiri Padang yang belum mampu melakukan teknik *shooting* dengan baik dan benar. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan tersebut terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *shooting*, bola yang ditendang sering melenceng atau bolanya mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang *dishooting* terlalu lambat dan tidak tepat pada sasaran sehingga kesempatan untuk mendapatkan skor menjadi hilang. Kesalahan lain yang terjadi adalah, ketika melakukan *shooting* ke gawang lawan, penjaga gawang dengan mudah menangkap bola tersebut atau menepis bola tersebut tanpa mengalami kesulitan membaca arah datangnya bola pada saat pemain melakukan percobaan tendangan (*shooting*) ke gawang.

Dari masalah-masalah tersebut penulis menduga kegagalan teknik *shooting* yang dilakukan oleh atlet Sepakbola Taruna Mandiri Padang diduga dipengaruhi oleh rendahnya komponen kondisi fisik yang berperan pada teknik *shooting* tersebut. Komponen kondisi fisik tersebut antara lain adalah *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut pemain. Pada saat melakukan *shooting* ke gawang seorang pemain harus memiliki *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut yang baik. Dengan adanya *power* otot tungkai yang prima dan didukung oleh kekuatan otot perut yang baik maka kekuatan tendangan

yang dihasilkan diduga juga baik sehingga dapat memberikan kemudahan bagi pemain pada saat melakukan (*shooting*) hasilnya bola yang ditendang masuk ke gawang lawan dengan kuat dan tidak dapat ditepis oleh penjaga gawang lawan.

Disamping itu untuk menghasilkan kemampuan menendang (*shooting*) yang baik dan benar masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah : kondisi mental, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet, dan sebagainya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot, karena gerak kerja otot merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metode latihan, penguasaan teknik dan taktik pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik menendang (*shooting*) hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang pemain atau atlet dalam melakukan tendangan pada saat bermain. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi bermain pemain atau atlet sehingga prestasi puncak pun sulit untuk dicapai. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui

secara ilmiah mengenai Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan kemampuan *Shooting* Pemain Sekolah Sepakbola Taruna Mandiri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik merupakan komponen prestasi olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri
2. *Power* otot tungkai merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri.
3. Kekuatan otot perut merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri
4. *Power* otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama merupakan kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan ketepatan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*. Namun berdasarkan dugaan penulis faktor yang dominan adalah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut, maka penelitian ini dibatasi

pada masalah *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri .

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri ?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri ?
3. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan kemampuan ketepatan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Taruna Mandiri.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk pelatih serta pengurus klub Taruna Mandiri Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Sebagai bahan referensi dan penelitian relevan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan kemampuan *shooting* Pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan r_0 sebesar 0,634.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot perut dengan kemampuan *shooting* pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan r_0 sebesar 0,410.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* Pemain Taruna Mandiri Padang dengan perolehan R_0 sebesar 0,665

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *Shooting*, yaitu :

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Sekolah Sepak bola Taruna Mandiri Padang disarankan untuk melatih unsur *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan *Shooting*.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Sekolah Sepak bola Taruna Mandiri Padang disarankan dapat meningkatkan *shooting* dengan cara melakukan latihan 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: FIK UNP.
- Arwandi, John. 1989. *Perbedaan hasil latihan teknik menendang antara kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar terhadap akurasi tembakan kegawang Sepak bola*. Padang : FPOK IKIP (Pasca)
- Batty, Eric. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Coever, Will. 1985. *Sepak bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Djezed, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Fardi, Adnan. 2008. *Statistik. Program Pascasarjana UNP Silabus Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP Padang.
- Joseph A Luxbacher. (2001). *Sepakbola (Taktik dan Teknik Bermain)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kamiso, A. 1998. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : IKIP Semarang
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional* . Jakarta : Presiden Republik Indonesia
- Maidarman 2009. *Tes pengukuran dan evaluasi melatih kondisi fisik*. Padang
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nurhasan, 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Penjas : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas Ditjen Didasmen Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga
- PPITOR. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan kesegaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta