

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PEMAIN
SEPAKBOLA KLUB SSB RAJAWALI PADANG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ANDHIKA PYTOPHANG
NIM. 1203460**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PEMAIN
SEPAKBOLA KLUB SSB RAJAWALI PADANG
KOTA PADANG

Nama : Andhika Pytophang
NIM/BP : 1203460/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2019

Disetujuoleh:

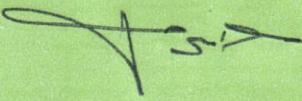
Pembimbing



Dr. Alex Alcha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PEMAIN
SEPAKBOLA KLUB SSB RAJAWALI
KOTA PADANG

Nama : Andhika Pytophang
Nim/Bp : 1203460/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2019

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

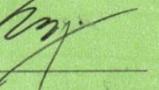
1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. M. Ridwan M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul: " Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola klub Ssb rajawali kota padang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2019



ABSTRAK

Andhika Pytophang 2019. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pada pemain Sepak Bola Klub SSB Rajawali Padang Kota Padang.

Masalah Dalam penelitian bermula pada rendahnya kemampuan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Rajawali Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap hasil kemampuan shooting pemain sepakbola klub rajawali padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasi Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sekolah Sepakbola Rajawali Padang kota Padang yang berjumlah 104 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 20 orang pemain. Waktu penelitian pada tanggal 29 Juni 2019, dan Instrumen penlitian pada Kekuatan otot tungkai diambil dengan tes *Back and Leg Dynamometer*, koordinasi mata-kaki dengan *Soccer Wall Volley Test*, dan data kemampuan tendangan ke gawang diambil dengan tes Sepak Sasaran dalam sepakbola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* yaitu $t_{hitung} = 3,05 > t_{tabel} = 1,734$, dengan nilai $r = 0,578$, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting* yaitu $t_{hitung} = 4,63 > t_{tab} = 1,734$, dengan nilai $r = 0,737$ (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* yaitu $F_{hitung} = 10,87 > F_{tabel} = 3,59$, dengan nilai $R = 0,645$.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia–Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pada pemain Sepak Bola Klub SSB Rajawali Padang Kota Padang”** Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. 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. Bapak Prof. Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Bapak Dr.Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan sudi.
4. Bapak Dr. Roma Irawan S.Pd, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S. Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal penelitian ini.
6. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku dosen penguji..
7. Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta, Ayah dan Ibunda, dan saudara-saudari semua atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
9. Bapak Pelatih dan asisten pelatih serta atlet Rajawali Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Peneitian ini selesai dilaksanakan.
10. Kepada Maya Haryanti S.E yang telah memberikan suport dari awal sampai selesainya peneletian ini di laksanakan

11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan masalah	6
D. Rumusan masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. <i>Shooting</i>	7
2. Kekuatan Otot Tungkai	17
3. Koordinasi Mata kaki	21
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Defenisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan sumber data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas	42
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Shooting	23
Gambar 2 Kerangka Konseptual	25
Gambar 3 Back and leg Dynamometer	30
Gambar 4 Sasaran Koordinasi Mata kaki	33
Gambar 5 Tes Tepat Sasaran.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi	28
Tabel 2. Deskripsi data penelitian	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel kekuatan otot tungkai (X1)	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi mata kaki (X2).....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan shooting(Y).....	40
Tabel 6. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	42
Tabel 7. Analisis Korelasi X ₁ dengan Y	43
Tabel 8. Analisis Korelasi X ₂ dengan Y	45
Tabel 9. Analisis Korelasi X ₁ ,X ₂ dengan Y	45

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1. Kekuatan Otot tungkai	39
Histogram 2. Koordinasi mata kaki	40
Histogram 3. Kemampuan shooting.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 DATA PENELITIAN.....	55
Lampiran 2 Uji Normlitas Kekuatan Otot Tungkai	56
Lampiran 3 Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki	57
Lampiran 4 Uji Normalitas Shooting.....	58
Lampiran 5 Analisis Korelasi Kekuatan Otot tungkai dengan Shooting	59
Lampiran 6 Analisis Korelasi Koordinasi Mata Kaki dengan Shooting.....	61
Lampiran 7 Analisis Korelasi Kekuatan Otot tungkai dengan Koordinasi Mata Kaki	64
Lampiran 8 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	65
Lampiran 9 DAFTAR LUAS DI BAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z	66
Lampiran 10 Daftar Nilai Kritis L	67
Lampiran 11 Tabel dari harga kritik dari Product-Moment.....	68
Lampiran 12 Foto Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi dapat sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai suatu prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Salah satu olahraga yang memiliki pembinaan terencana yaitu sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan di atas lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Permainan sepakbola di mainkan oleh 11 orang disetiap satu timnya dan dipimpin oleh serta pengawas pertandingan.

Pada permainan sepakbola yang harus diperhatikan beberapa hal antara lain latihan yang teratur, memiliki kondisi fisik yang baik, asupan gizi yang baik serta motivasi yang lebih sehingga sepakbola dapat berkembang dengan baik.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina sejak awal untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Ini sesuai dengan yang tercantum dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (KSN) pasal 27 ayat 1 yaitu : “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan di arahkan untuk mencapai olahraga tingkat daerah, nasional dan internasional”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan di Indonesia adalah sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi tidak hanya sekedar dikembangkan di klub-klub yang mengikuti kompetisi resmi saja akan tetapi di klub amatir di pelosok-pelosok desa atau di kampung pada saat sekarang ini juga dilakukan pembinaan olahraga prestasi salah satunya sepakbola, olahraga sepakbola merupakan olahraga paling banyak digemari masyarakat luas.

Olahraga sepakbola tidak hanya dimainkan di even-even besar dunia tetapi juga dimainkan di pedesaan. Untuk mencapai sebuah prestasi tentu dimulai dari pelosok desa atau kampung agar bisa melahirkan pemain-pemain yang berbakat. Serta menghasilkan pemain yang memiliki prestasi yang bisa mengharumkan nama bangsa.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor yang mempengaruhi adalah penguasaan teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Teknik-teknik dalam permainan sepakbola seperti teknik menendang, menggiring bola, mengontrol bola, mengoper bola dan menyundul bola. Sesuai tujuan dari olahraga sepakbola itu adalah memasukkan bola ke gawang lawan untuk meraih hasil dan mempertahankannya dari kebobolan yang dilakukan lawan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting di kuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*) dengan mempelajari latihan menendang yang benar maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola itu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Coever (2003) menjelaskan bahwa “pada hakekatnya bahwa setiap pemain harus mampu untuk melakukan tendangan, gol akan lahir apabila ada tendangan disamping itu mencetak gol merupakan bagian terpenting dari permainan sepakbola dengan lahirnya gol semangat untuk bermain akan bertambah” untuk mencapai tujuan menendang ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tendangan ke gawang seseorang pemain. Sukma Aji (2016 :3) menyatakan bahwa “letak kaki tumpu, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan otot tungkai dan gerakan lanjutan (*follow through*)” dari ungkapan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil

tendangan ke gawang seorang atlet yang sangat penting sekali adalah otot tungkai.

Rajawali adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Kota Padang yang dulunya memiliki prestasi menjuarai FOSGM CUP KAB. Solok pada Agustus tahun 2018 dan Balai Baru CUP Pada Oktober 2018 dan pada saat ini mengalami masa suram, dimana prestasinya yang semakin menurun. Pada turnamen SSB Persegat Ulakan, Rajawali gagal di Perdelapan final, selanjutnya di tahun-tahun 2019 sekarang ini pada turnamen antar klub se-Kota Padang Rajawali semakin sulit meraih kemenangan dan gagal lolos dari babak penyisihan grup.

Berdasarkan observasi langsung di lapangan pada pemain sepak bola klub Rajawali, atlet sering menggunakan tendangan ke gawang lawan untuk menghasilkan gol, namun pada kenyataannya tendangan mereka masih lemah ataupun masih banyak bola yang melebar dari gawang lawan (tidak tepat sasaran) kemungkinan disebabkan rendahnya koordinasi mata kaki dan lemahnya kekuatan otot tungkai. Oleh sebab itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian pada pemain sepak bola klub Rajawali, untuk mengetahui hasil tendangan ke gawang mereka.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini pentingnya melakukan sebuah penelitian tentang hasil tendangan ke gawang pemain klub Rajawali Kota Padang, maka dengan demikian judul penelitian ini adalah : “ Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap Kemampuan *shootting* pemain sepak bola klub Rajawali Kota Padang”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* pemain Sepak Bola klub Rajawali yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot pada saat melakukan kontraksi atau tahanan. Yang terpenting dalam setiap aktivitas haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet/pemain haruslah menggunakan tenaga yang maksimal. Kekuatan otot tungkai menggunakan kekuatan maksimum.

2. Koordinasi mata kaki

Kaki merupakan alat gerak bagian bawah, bergeraknya kaki termasuk ke dalam sistem motorik. Kaki akan melakukan tugasnya seperti melakukan shooting apabila telah menerima rangsangan dari otot melalui unit saraf otot kaki. Dengan demikian mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persarafan yang menghubungkannya.

3. Kemampuan shooting

Istilah tendangan ke gawang atau lebih dikenal dengan *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara yang tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* karena terbatasnya waktu, tenaga, dana serta referensi yang penulis miliki maka peneliti memberi batasan masalah yaitu mengenai Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Rajawali Kota Padang?
2. Seberapa besar hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Rajawali Kota Padang?
3. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Rajawali Kota Padang?

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Raja Wali.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Raja Wali.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama terhadap hasil kemampuan *shooting* pemain sepak bola klub Rajawali.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan berguna bagi:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan.
2. Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman untuk meneliti lebih jauh.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih klub Rajawali Kota Padang dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
4. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain sepak bola klub ssb Rajawali Padang kota Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan shooting pemain sepak bola klub ssb Rajawali Padang kota Padang.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungka idengan kemampuan shooting pemain sepak bola klub ssb Rajawali Padang kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola klub ssb Rajawali Padang kota Padang.

1. Dengan mengetahui bahwa kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dapat mempengaruhi hasil tendangan ke gawang (*shooting*), pelatih diharapkan agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat

meningkatkan kemampuan kondisi fisik, khususnya kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki sehingga kemampuan pemain dalam menendang bola dapat ditingkatkan.

2. Pemain, agar dapat memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dapat mempengaruhi hasil tendangan ke gawang. Hal ini tentunya membuat pemain harus lebih sering melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dalam bermain sepakbola.
3. Pihak klub diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan penuh pada bentuk-bentuk kondisi fisik secara umum dan khususnya kekuatan dan koordinasi mata kaki, karena hal ini dapat menunjang keterampilan pemain dalam mengharumkan nama klub karena pemain dapat berprestasi dalam permainan sepakbola.
4. Peran serta orang tua ataupun orang-orang terdekat dalam kegiatan anaknya akan membawa dampak positif terhadap proses pencapaian keberhasilan atau prestasi yang diinginkan anaknya dalam olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000), Pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap hasil latihan ketepatan tendangan ke gawang sepakbola. (laporan penelitian)
Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (1999), Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
(2008), Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Coever, Wiel (1985). Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal. Jakarta: PT Gramedia
(2003). Sepakbola Menyerang. Jakarta: PT Gramedia
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jonath and Swandi (2003). Manusia dan olahraga. Bandung: FIK UNP.
- Kamel, M. (2005). Analisis teknik shooting pemain PSTS Tabing. (laporan penelitian). Padang: FIK UNP
- Muhajir (2004). Pendidikan jasmani teori dan praktek. Jakarta: Erlangga
Panduan penulisan skripsi tahun 2009 UNP
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan permainan*. Jakarta
- Riduwan (2005). Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula.
- Sugiyono, (2002). Statistika untuk penelitian. Bandung : CV.ALFA BETA
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Tim pengajar sepakbola. (2005). *Buku ajar sepakbola*. Padang: FIK UNP.