

**HUBUNGAN ANTARA EKSPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING
PEMAIN SEPAKBOLA SSB ARMA BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ANDI DWI PERMANA
2005/66023**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Antara Explosive Power Otot Tungkai
Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan
Shooting Pemain Sepakbola SSB Arma Bengkulu
Utara**

Nama : **Andi Dwi Permana**
NIM/BP : **66023/2005**
Jurusan : **Pendidikan Kepelatihan**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**
Universitas : **Negeri Padang**

Padang, Juli 2012

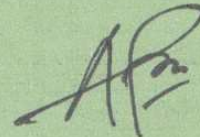
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



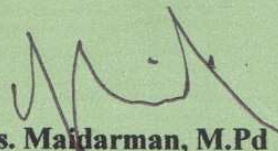
Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
NIP. 19561020 198003 1 005

Pembimbing II,



Drs. Afrizal. S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Mardarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

HUBUNGAN ANTARA EKSPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SEPAKBOLA SSB ARMA BENGKULU UTARA

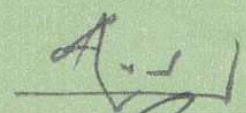
Nama : Andi Dwi Permana
NIM/BP : 66023/2005
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

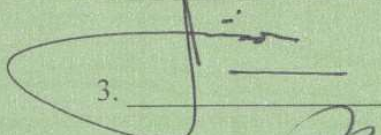
Tim Penguji

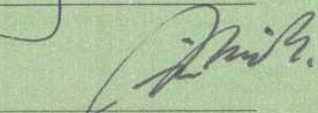
Nama

1. Ketua : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal. S, M.Pd
3. Anggota : Drs. Setiady Tish
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

دراسة

"Allah Meninggikan Orang yang beriman diantara kamu dan orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat".(QS Al-Mujadalah :II)

" Sesungguhnya sesudah kesulitan itua ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lainnya. Dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap". (QS Alam Hasyrah : 6-8)`

Puji syukur pada mu ya Allah, penguasa alam semesta,, yang memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga karya kecil ini tercipta. Serta solawat dan salam selalu tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW.

Tiada aksara yang dapat ku ukir, tak ada kata ataupun mutiara terindah yang kuberi dengan segala kerendahan hati seiring rasa syukurku padamu ya Allah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk yang teristimewa kedua orang tuaku "Ayahanda Sularto & Ibunda Suhati". Orang terhebat dalam hidupku, yang selalu menaungiku dengan kasih dan menjadi motivasiku dalam mengarungi kehidupan ini. Terima kasih untuk semua curahan kasih darimu, terima kasih atas semua pengorbanan dan linangan air matamu yang tiada henti, terima kasih atas ribuan recehan yang telah engkau kumpulkan dari tiap tetes keringatmu, sehingga membuat diriku menjadi orang yang merasa sangat bahagia saat ini. Kumenyadari sepenuhnya sampai saat ini belum mampu membalas semua yang telah engkau beri. Hanya doa saat ini yang bisa kupersembahkan untuk kalian berdua, hanya tangisku sebagai saksi atas rasa cintaku pada kalian.

Buat mbak ku, Wika asriati dan mas dharma serta keponakanku milly terima kasih atas segala dukungan yang kalian berikan selama ini, dan maafkanlah atas semua kesalahan yang telah ku lakukan baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Semoga keberhasilan kecil ini mampu memenuhi sejuta harapan, karena kasih sayang dan pengorbanan yang tulus tak akan hilang dengan sia-sia.....

Terima kasih kepada :

Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd yang telah membimbingku sejak awal di UNP hingga skripsi ini terselesaikan, kepada bapak Drs. Afrizal S, M.Pd yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbingku dan menyelesaikan skripsi ini, serta bapak dosen tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.

Terima kasih untuk adek-adek @Kim Ohang kurniawan (wisuda jg paman kau hang), Soma (berentilah main FM terus tu kun),Rian, Andro, Denis, Nurdin (jgn kebanyakan cengir nok), Chotil, japek, Lemot, Miji, Peredi, Bayu, Jefri, Radi, Yoz, Riki Robinho, Aprik, Ratih, Rinto, Vera (Makasih pinjaman motornyo mbuang).

Untuk warga wisma SRIWIJAYA @Kak Nurul (mokasih banyak kak nasehatnya), K Tatang, Arai, Bayu Gogon, Anton, Fajar, Efran Galambuung, Sepri, Ompong, Ardo, Irfan, Samsul, Mudah-mudahan kita tetap menjadi teman untuk selamanya.

Kawan-kawan di fIK UNP angkatan 2005 Khususnya anak-anak KEPELATIHAN semoga kita bisa sukses bersama. Tole, Apak Poet, Riki w, Beni marta, Rio masril, rian, terima kasih atas bantuan kalian semua walaupun lamo tapi akhirnya kito wisuda jugo kawan...

serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Terima kasih aku ucapkan.....

Special From :Andi dwi permana



ABSTRAK

Andi Dwi Permana (2012). Hubungan antara Eksplosive Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan Shooting pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara, rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan *Shooting* inilah yang diduga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat pada SSB ini. Adapun masalah yang terjadi ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat *Eksplosive Power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dari pemain sepakbola SSB Arma. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang Hubungan antara *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara.

Metode penelitian ini adalah metode korelasi. Populasi penelitian ini seluruh pemain SSB Arma sebanyak 145 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 20 orang pemain. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di lapangan sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara, adapun waktu penelitian adalah tanggal 20-22 maret 2012. Data *Eksplosive Power* Otot Tungkai dengan tes *standing broad jump*, koordinasi mata-kaki diukur dengan *Soccer Wall Volley Test*, dan data kemampuan *Shooting* diambil dengan tes sepak sasaran. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara *Eksplosive Power* otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,43 > t_{tabel} = 1,73$, 2) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,46 > t_{tab} = 1,73$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *Eksplosive Power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara. Diperoleh $F_{hitung} = 5,86 > F_{tabel} = 3,63$.

Kata Kunci: Eksplosive Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Kemampuan Shooting

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Antara Eksplosive Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara”**

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu(S1) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan sekaligus sebagai pembimbing I, dan Bapak Drs. Afrizal. S,M.Pd selaku

Pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak-bapakdosen penguji Drs. Setiady Tish, Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
5. Bapak-bapak dan Ibu-ibu Staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta seluruh karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu dikampus ini
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2005 Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidaya-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah	6
C. PembatasanMasalah	7
D. PerumusanMasalah	7
E. TujuanPenelitian	8
F. Manfaatpenelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. HakekatSepakbola.....	9
2. Hakekat Kemampuan Shooting	10
3. Hakekat Eksplosive Power Otot Tungkai	15
4. Hakekat Koordinasi Mata Kaki.....	19
B. KerangkaKoseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Prosedur Penelitian.....	28
F. Instrument Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	35
1. Deskripsi Data Explosive Power Otot Tungkai.....	35
2. deskripsi Data Koordinasi Mata Kaki	36
3. Deskripsi Data Kemampuan Shooting.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi	26
2. Tenaga Pembantu Tes	28
3. Distribusi Frekuensi Data Eksplosive Power Otot Tungkai	35
4. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Kaki.....	37
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting.....	38
6. Uji Normalitas	39
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y)	41
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y)	42
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y).....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Bentuk Pelaksanaan Standing Broad Jump	29
3. Tes Koordinasi Mata-Kaki	31
4. Tes Kemampuan Shooting	32

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Eksplosive Power Otot Tungkai	36
Grafik 2 : Histogram Data Koordinasi Mata-Kaki	37
Grafik 3 : Histogram Data Kemampuan Shooting	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rentang Kelas Interval.....	54
2. Data Hasil Kemampuan Shooting.....	56
3. Data Hasil Penelitian.....	57
4. Uji Normalitas Explosive power	58
5. Uji Normalitas Koordinasi Mata-kaki.....	59
6. Uji Normalitas Kemampuan Shooting.....	60
7. Analisis Korelasi	61
8. Dokumentasi Penelitian	72
9. Surat Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam usaha membina kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia dewasa ini mempunyai arti yang sangat penting, hal ini tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, *sportivitas*, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.(2007: 6)

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Melalui kegiatan olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, dan ketahanan nasional secara umum.

Usaha yang sedang dan terus dilakukan pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia adalah mengadakan pertandingan-

pertandingan mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Internasional, mengirimkan atlet terbaik untuk ikut berlaga dalam kejuaraan-kejuaraan yang berlangsung di luar negeri seperti Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi agar dapat meraih suatu prestasi. Seperti yang diungkapkan Syafruddin (2012: 55) menyatakan bahwa: "Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan *internal* dan faktor *eksternal*". Adapun faktor *internal* tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Hal ini juga berlaku untuk permainan sepakbola. Selain penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontinyu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik dan teknik sebagai faktor yang mendukung keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik

menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi dan kelentukan.

Dalam permainan sepakbola menciptakan gol itu sangat penting, karena untuk memenangkan suatu pertandingan harus menciptakan gol sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan gol. Hal di atas sesuai dengan pendapat Coever (1985:153) bahwa "setiap pemain harus mampu melakukan tembakan akurat baik secara dekat ataupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam sepakbola".

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Ini mengisyaratkan bahwa dalam permainan sepakbola dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik, seperti yang dikemukakan Muchtar (1992:29) yaitu "teknik mengoper (*Passing*), teknik menggiring (*Dribling*), teknik menyundul (*Heading*) dan teknik menendang (*Shooting*)".

Shooting atau tendangan ke gawang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan harus terus dilatih oleh setiap pemain, karena *Shooting* merupakan bagian teknik terpenting dalam sepakbola untuk memenangkan pertandingan. Pelaksanaan tendangan ke gawang di sini bukan hanya sekedar melakukan tendangan saja, tetapi tendangan ke gawang yang dimaksud di sini adalah ketepatan arah dan kecepatan bola masuk ke mulut gawang. Sehingga arah dan kecepatan bola saat ditendangkan ke gawang dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola.

Suatu tendangan ke gawang akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila ditunjang oleh beberapa faktor seperti *Eksplosive power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelentukan pinggang, konsentrasi ketika melakukan tendangan, letak kaki tumpu, kecondongan badan dan perkenaan kaki dengan bola. Di samping itu dengan sarana prasarana yang juga menunjang keberhasilan tendangan yang akurat, begitu pula emosional atlet pada saat melakukan *Shooting*, juga dapat mempengaruhi kemampuan *Shooting*.

Eksplosive power otot tungkai menunjang kemampuan tendangan ke gawang karena dengan adanya *Eksplosive power*, bola yang ditendang dapat melaju dengan cepat sehingga sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang. Tendangan dapat dikatakan akurat apabila bola mengarah ke sudut gawang atau posisi yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Sedangkan koordinasi mata kaki berperan ketika mengambil awalan saat akan melakukan tendangan, pinggang sedikit dilentukan ke samping sehingga memudahkan untuk menentukan posisi bola yang akan ditendang. Dari penjelasan di atas dapat diduga bahwa *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang.

Perkembangan olahraga sepakbola di Provinsi Bengkulu khususnya di Kabupaten Bengkulu Utara cukup mendapat perhatian dari masyarakat, Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub sepakbola yang nantinya diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit baru yang berpotensi dan berkualitas seperti yang diharapkan oleh para pencinta sepakbola. Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola,

banyak didirikan klub sepakbola di Kabupaten Bengkulu Utara seperti Arma, Putra niaga, Porad, gaputra dan masih banyak lagi yang lainnya. Arma merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Bengkulu Utara.

SSB Arma ini berdiri pada tahun 2007 dan sudah banyak mengikuti berbagai turnamen dan kompetisi, baik kompetisi tingkat daerah maupun tingkat provinsi. Untuk kompetisi tingkat daerah prestasi Arma sangat baik, hal ini terbukti dalam turnamen antar klub yang diadakan setiap tahun di Kabupaten Bengkulu Utara, dan SSB Arma sering menjadi juara pertama. Akan tetapi untuk tingkat provinsi, SSB Arma belum mampu untuk meraih prestasi yang maksimal. Hal ini terbukti setiap mengikuti turnamen atau kompetisi tingkat provinsi, Arma belum pernah menjadi juara.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, belum maksimalnya prestasi SSB Arma di tingkat provinsi sekarang ini mungkin salah-satu penyebabnya adalah tendangan bola ke gawang yang belum tepat sasaran atau dapat diartikan akurasi tendangan ke gawang dilakukan pemain belum mereka miliki. Sehingga bola yang ditendang sering tinggi di atas mistar gawang dan kadang-kadang bola melebar di samping gawang, walaupun ada mengarah ke gawang tetapi dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

Melihat kenyataan di atas, penulis menduga tendangan ke gawang yang tidak akurat atau tidak tepat sasaran yang dilakukan pemain sepakbola SSB Arma di Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu, mungkin disebabkan oleh *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang

belum begitu baik, meskipun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan ke gawang seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Maka pada kesempatan ini, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu “Hubungan antara Eksplosive power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan Shooting pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah *Eksplosive power* otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma ?
2. Apakah koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma ?
3. Apakah teknik memiliki hubungan dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma ?
4. Apakah kondisi memiliki hubungan dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma ?
5. Apakah *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang berhubungan dengan kemampuan *shooting* dalam bermain sepak bola maka peneliti membuat batasan pada :

1. Hubungan antara *Eksplosive power* otot tungkai dengan kemampuan *Shooting*.
2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting*.
3. Hubungan antara *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar hubungan antara *Eksplosive power* otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara.
2. Seberapa besar hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara.
3. Seberapa besar hubungan antara *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma Bengkulu Utara.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *Ekspllosive power* otot tungkai dengan Kemampuan *Shooting* pemain SSB Arma Bengkulu Utara.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan *Shooting* pemain SSB Arma Bengkulu Utara.
3. Untuk mengetahui hubungan *Ekspllosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan Kemampuan *Shooting* pemain SSB Arma Bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan
2. Untuk pelatih serta pengurus SSB Arma Bengkulu Utara sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Eksplosive power* otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,43 > t_{tabel} = 1,73$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,18 > t_{tab} = 1,73$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Eksplosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Arma. Diperoleh $F_{hitung} = 7,67 > F_{tabel} = 3,63$.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur *Eksplosive Power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam kemampuan *Shooting*.

2. Bagi para pemain disarankan dapat meningkatkan kemampuan Shooting dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi para 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 didaerah yang berbeda.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*: Padang. FIK UNP.
- Coever, Wiel. 1985. *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Djezed, Zulfar dkk, 1985. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- _____, 2004. *Sepakbola, Taktik, Teknik, Sejarah dan Metode Belajar Mengajar*. Padang. FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. DIRJEN DIKTI P2LPTK
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak Dan Klasifikasi Aktifitas*. Padang: FPOK, IKIP Padang
- _____ 2002. *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP
- Krempel, U. Jonath. 1985. *Atletik II*. P2LPTK.
- Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga. RI. 2005. **Sistem Keolahragaan Nasional**. Jakarta: FIK UNP
- Luxbacher, Joseph. 2001. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remmy. 1992. **Olahraga Pilihan Sepakbola**. Jakarta: Depdiknas.
- Nawawi, Umar. 1994. *Anatomi I, Osteology, Artrology, Miology*: FPOK, IKIP Padang.
- PSSI. 2008. *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta: PSSI.
- Sayoto, 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Priz.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola Latihan Dan Strategi Bermain*. Jakarta. Rosda Jayaputra.