

**PENGARUH LATIHAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP  
AKURASI *SHOOTING* KE GAWANG SISWA SSB PUTRA WIJAYA  
PADANG U-17**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
Gelar sarjana pendidikan**



**OLEH  
KURNIA SANDI  
NIM. 15087018/2015**

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17

Nama : Kurnia Sandi  
Nim/BP : 15087018/2015  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Emar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kurnia Sandi  
NIM : 15087018/2015

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

Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi  
*Shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17

Padang, Agustus 2019

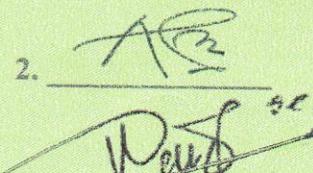
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



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



3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Explosive Power Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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 2019  
Yang membuat pernyataan



**Kurnia Sandi**  
**NIM. 15087018/2015**

## ABSTRAK

### **Kurnia Sandi (2019) : Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi *shooting* diantaranya yaitu dengan memberikan latihan *Explosive Power*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Explosive Power* terhadap akurasi *Shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Kompi A Batalion Lapai, Kota Padang dimulai dari tanggal 05April-06Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17 yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* dengan jumlah sampel 22 orang U-17. Pengambilan data dilakukan dengan *Tes Shooting at the balls*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *explosive power* dan diakhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Dari hasil analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung} = 3,93$  dan  $t_{tabel} = 1,72$ . Dengan demikian ( $t_{hitung} = 3,93 > t_{tabel} = 1,72$ ) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *explosive power* terhadap akurasi shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan karunia yang diberikan kepada kita semua. Berkat izin dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Latihan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Putra Wijaya Padang U-17”**. Kemudian Syalawat beserta salam kepada Nabi Besar Muhammad Salallahi Wa’alaihiwassalam yang telah membawa umat manusia keluar dari zaman *jahilliah* hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu peneliti bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca.

Dalam upaya penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dari berbagai pihak. Terutama kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta kakak dan adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

2. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, dan Vega Soniawan, S.Pd M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya kepada penulis sehingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
3. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Juni 2019  
Peneliti

**KURNIA SANDI**  
**NIM/BP. 15087018/2015**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Sepakbola .....	9
2. Defenisi Filanesia.....	10
3. Tendangan Kegawang ( <i>Shooting</i> ) .....	11
4. Ketepatan ( <i>Accuration</i> ) .....	18
5. Latihan .....	21
6. Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Explosive Power</i> ) .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	37
D. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	38

E. Instrumentasi danTeknik Pengumpulan Data .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV ANALISIS PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data Penelitian .....	43
B. Uji Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	47
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	51
<b>LAMPIRAN.....</b>	54

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	42
2. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> .....	43
3. Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test .....	44
4. Uji Normalitas.....	46
5. Uji-t data awal ( <i>Pre-Test</i> ) dan data akhir ( <i>Post-Test</i> ) Latihan <i>Exsplosive power</i> Terhadap Keterampilan <i>Passing</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Cara Melakukan <i>Shooting</i> .....	14
2. <i>Knee Tuck Jump</i> .....	25
3. <i>Single Leg Lateral Hop</i> .....	26
4. <i>Frog Jumps</i> .....	29
5. Otot yang berperan dalam <i>shooting</i> .....	30
6. Gambar bentuk tes akurasi <i>Shooting</i> .....	38
7. Histogram Frekuensi Hasil Pre Test .....	43
8. Histogram Frekuensi Hasil <i>Pos Test</i> .....	45

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga didunia yang telah populer dan telah banyak diminati masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam mengembangkan 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(2005).

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 menginstruksikan 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 PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dapat dilihat dari pertandingan sepakbola yang diadakan tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga sepakbola memasuki kepopuleran dikalangan masyarakat seluruh dunia.

Pembinaan olahraga sepakbola merupakan salah satu tujuan program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di 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: Putra Wijaya, Anak Bangsa, Muspan, Taruna Mandiri, Balai Baru dan masih banyak klub-klub lainnya. Putra Wijaya salah satu klub yang berada di Kota Padang. Klub yang bertempat di lapangan Yonif Batalyon Kompi Senapan A dan telah berdiri sejak 13 tahun yang lalu dan telah banyak menorehkan prestasi di Kota Padang dan Sumbar.

Berdasarkan pengamatan penulis selama dua kali latihan dan satu kali pertandingan yaitu pada hari Rabu tanggal 10 Januari 2019 pada jam 16.00 bertepatan saat Siswa SSB Putra Wijaya Padang melakukan persiapan untuk mengikuti Piala Menpora Cup Regional Sumbar yang diadakan di lapangan

Brandon Lapai dengan. Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain dari data statistic 45 menit bermain, *shooting* mengarah ke gawang hanya 4 kali (2 di tepis kipper dan 2 membentur tiang mistar gawang, 16 kali shoting melenceng dari gawang, dilakukan oleh pemain sepakbola Putra Wijaya Padang saat bertanding.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *shoting* di Sekolah Sepakbola Putra wijaya padang telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena latihan yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan *shoting* pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Menurut Darwis (1999:43) “Metodik bentuk latihan biasanya dilakukan terhadap elemen-elemen dari permainan seperti untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun dikombinasi”

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan *shoting* pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *shoting* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metodelatihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan akurasi *shoting*. Dengan demikian latihan *explosive* diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *shoting*

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan melihat pada permasalahan kemampuan *shooting* pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

Mencermati problema yang dihadapi pemain sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang diatas, maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap pembinaan kondisi fisik pemain sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Masalah yang ditemukan diatas tidak akan terjadi dengan sendirinya, sudah tentu akan diwarnai oleh berbagai macam faktor apakah secara internal atau dari pemain itu sendiri maupun dari luar pemain itu atau pun faktor psikologis (internal,eksternal,psikologis).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti komponen fisik, teknik, taktik/inteligensi kinestetik dan mental/kepribadian. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi pemain yang berasal dari luar diri pemain yaitu seperti sarana dan prasarana, kualifikasi pelatih, komponen latihan dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi klub Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Dengan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Dilihat dari faktor eksternal dalam peningkatan prestasi kualitas pelatih yang berpengalaman dan

berlisensi untuk melatih pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pelatih mampu mengarahkan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Sedangkan dilihat dari faktor internal kemampuan teknik dasar pemain Putra Wijaya masih kurang baik. Hal ini 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 di *shooting* terlalu lambat dan tidak tepat pada sasaran sehingga peluang untuk menciptakan skor menjadi hilang. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari pemain yang latihan masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Selain teknik, mental dan taktik, kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam olahraga. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas pemain dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Secara fisiologis dalam permainan sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap akurasi tendangan ke arah gawang pemain. Sedangkan otot perut juga memiliki kaitan dengan kinerja otot tungkai. Dengan adanya

kekuatanotot tungkai dan 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 kegawang lawan dengan kuat dan tidak dapat ditepis oleh penjaga gawang. Penjelasan tersebut dapat diartikan kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam menunjang akurasi *shooting* pada pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

Intelelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Intelelegensi pemain sangat dibutuhkan karena umumnya pemain selalu mengandalkan fisik yang kuat dan tubuh yang kekar dan kecepatan yang kencang. namun tidak jarang intelelegensi si pemain tidak terasah dengan baik karena beranggapan yang terpenting adalah kemampuan fisik. Karena seorang pemain yang mampu berfikir logis pasti akan melakukan keputusan yang tepat dalam kondisi apapun sehingga tidak merugikan dirinya dan timnya sendiri.

Intelelegensi pelatih juga sangat diperlukan dalam sebuah tim karna tanpa adanya keputusan dari pelatih, maka tidak akan tentu arah dan tujuannya sebuah tim. Karena di dalam sebuah pertandingan tentu tim nanti akan dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu seperti bagaimana cara keluar dari tekanan lawan, dan bagaimana cara mengatasi kebuntuan saat penyerangan, atau bagaimana cara pelatih memanfaatkan kelemahan lawan dan keunggulan

yang ada pada timnya sendiri. Disinilah intelegensi pelatih akan berperan penting dalam keberhasilan sebuah tim.

Tidak hanya intelegensi, kompotensi sebagai pelatih yang profesional juga dibutuhkan untuk meningkatkan seluruh komponen latihan seperti dalam meningkatkan kondisi fisik, penguasaan teknik dan juga taktik dalam sebuah tim. Dimana kompetensi ini merupakan hasil dari penggabungan dari kemampuan-kemampuan yang banyak jenisnya, dapat berupa seperangkat pengetahuan seperti memiliki sejumlah model latihan fisik yang bervariasi dengan tujuan pencapaian sasaran latihan tanpa menimbulkan kebosanan pada pemainnya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *shooting* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada variasi latihan *Explosive Power* terhadap akurasi *shooting* pemain Sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah latihan *Explosive Power* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Explosive Power* terhadap akurasi *shooting* pemain Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

## **F. Manfaat penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah mengenai kemampuan akurasi *shooting* pemain Sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang.

### 2. Secara praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermamfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan tentang Sepakbola.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi terkait tingkat kemampuan akurasi *shooting* sehingga pelatih dapat mengusahakan pengajaran yang lebih tepat dan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain Sepakbola Siswa SSB Putra Wijaya Padang.
- c. Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain Sepakbola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *explosive power* yang signifikan terhadap akurasi *shooting* Siswa SSB Putra Wijaya Padang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,93 > 1,72$ ). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes akurasi *shooting* menggunakan *test shooting at the ball* dengan latihan *explosive power*. hal ini diperkuat dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 18,13 meningkat menjadi 24,31.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Namun demikian, berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan bentuk latihan *explosive power* ini lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan. Untuk itu, peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan akurasi *shooting*, diantaranya:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada pelatih untuk dapat menggunakan metode latihan *explosive power* untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

## DAFTAR RUJUKAN

Akhbar. M. Taheri. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan*. Palembang : Universitas PGRI Palembang. Jurnal Pendidikan Rokania. Volume 2 Nomor 1

Arsil. (2008). Buku Ajar: **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang: Sukabina

Bafirman dan Agus, Apri. (2017). **Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik**: Padang: FIK UNP.

Depdiknas. 2009. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Saputro, Yulianto Dwi.. (2017). *Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (Im) Malang*. Malang : IKIP Budi Utomo Malang. Jurnal Olahraga. Volume 2 Nomor 1

FIFA. (2010). **Laws Of The Game**. Jakarta: PSSI

Irawadi, Hendri. (2013). **Kondisi fisik dan pengukurannya**. Padang: UNP Press.

Irawadi, Hendri. (2017). **Kondisi Fisik dan Pengukurannya**. Padang : FIK UNP

Jusrianto. (2017). *Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur*. Palopo: Universitas Cokroamindo. Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI. Volume 20 Nomor 1

Lufisanto. Moch. Sauqi. (2014). *Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 3 Nomor 1.

Luxbacher, Joseph A. (2001).**Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)**. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Luxbacher, Joseph A. (2012). **Sepakbola**. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mahfuz. (2016). **Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Standing Jump And Reach Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai**. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. Journal of Physical Education, Health and Sport. Volume 3 Nomor 2