

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI DENGAN AKURASI TENDANGAN KE GAWANG ATLET
SEPAKBOLA SMKN 1 KOTA MANNA BENGKULU SELATAN PROVINSI
BENGKULU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang*



**DODI KAMSINO
NIM. 74389**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Tendangan Ke Gawang Atlet Sepakbola SMKN Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu

Nama : Dodi Kamsino

NIM : 74389

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2013

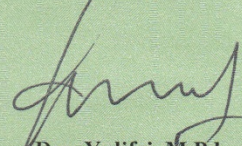
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
NIP:19621112198710 1 001

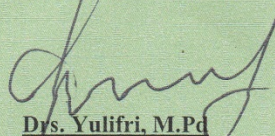
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP:19590705198503 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

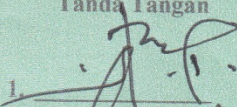
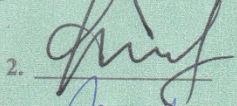
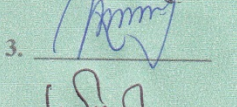
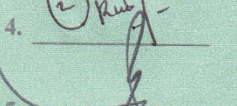
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan
Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi
Tendangan Ke Gawang Atlet Sepakbola SMKN
Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu
Nama : Dodi Kamsino
NIM : 74389
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing I	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes,AIFO	1. 
2. Pembimbing II	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Penguji	: Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO	3. 
4. Penguji	: Dra. Erianti, M.Pd	4. 
5. Penguji	: Drs. Zarwan,M.Kes	5. 

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi Tendangan Ke Gawang atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu

Oleh : Dodi Kamsino/2014

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan Kegiatan di SMKN 1 Bengkulu Selatan, bahwa kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang kurang akurat sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Tendangan ke atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet SMKN 1 Bengkulu Selatan 2013 sebanyak 25 orang, sedangkan sampel diambil secara *Total Sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 25 orang pemain. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di lapangan sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan provinsi Bengkulu, adapun waktu penelitian adalah bulan September 2013. Data Daya Ledak Otot Tungkai dengan tes *standing broad jump*, Koordinasi Mata-Kaki dengan *Soccer Wall Volley Test* 6x10 meter, dan data Akurasi tendangan ke gawang diambil dengan tes Sepak Sasaran. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi tendangan ke gawang atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0,438 > r_{tabel} = 0,396$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi tendangan ke atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0,421 > r_{tabel} = 0,396$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan akurasi tendangan ke gawang atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan $F_{hitung} = 7,38 > F_{tabel} = 3,44$.

Kata Kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, dan Koordinasi Mata-Kaki, Tendangan ke Gawang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi Tendangan ke Gawang Atlet Sepakbola SMKN Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu”**.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat penyelesaian program Strata satu(S1) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan 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 peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO selaku Penasehat Akademik, sekaligus sebagai pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II.

4. Dosen Penguji Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO, Dra. Erianti, M.Pd, dan Drs. Zarwan, M.Kes. yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian dan kesempurnaan skripsi ini.
5. Dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih dan para Atlet Sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. 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, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Koordinasi mata-kaki.....	16
4. Akurasi tendanangan ke Gawang.....	21
B. Kerangka Konseptual	25

C. Hipotesis Penelitian.....	26
------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Prosedur Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alat-alat yang diperlukan.....	30
2. Format tes.....	31
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
4. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata-kaki.....	41
5. Distribusi Frekuensi Data Akurasi Tendangan	43
6. Uji Normalitas.....	44
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X_1) dan (Y)	45
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X_2) dan (Y)	46
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X_1), (X_2) dan (Y)	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X_1	56
2. Data Hasil Penelitian X_2	57
3. Data Hasil Penelitian Y	58
4. Analisis Deskriptif	59
5. Uji Normalitas	60
6. T-Score	60
7. Data sesudah dan sebelum T-Score	61
8. Korelasi	62
9. Analisis Korelasi	63
10. Dokumentasi Penelitian	64
11. Surat Penelitian	71

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	40
Grafik 2 : Histogram Data Koordinasi mata-kaki.....	42
Grafik 3 : Histogram Data Akurasi Tendangan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
12. Data Hasil Penelitian X_1	56
13. Data Hasil Penelitian X_2	57
14. Data Hasil Penelitian Y	58
15. Analisis Deskriptif	59
16. Uji Normalitas	60
17. T-Score	60
18. Data sesudah dan sebelum T-Score	61
19. Korelasi	62
20. Analisis Korelasi	63
21. Dokumentasi Penelitian	64
22. Surat Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam olah raga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olah raga diperlukan usaha- usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolah ragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa ”Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi ”.

Jadi dapat dipahami bahwa pembinaan dalam peningkatan prestasi olah raga memerlukan perencanaan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian mengikutsertakan dalam kejuaraan- kejuaraan. Dengan telah dibentuknya Undang- Undang Sistem Keolahragaan ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olah raga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999: 22) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, fektor tersebut adalah faktor 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 dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Jadi untuk meraih prestasi yang diinginkan dalam sepak bola maka ada empat faktor penting yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melaksanakan taktik. Taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental dapat mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok.

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 diluar 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 untuk dapat meraih suatu prestasi. Seperti yang diungkapkan Syafruddin (2012:57) 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. Di samping 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 kontiniu, 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 terutama daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Dalam permainan sepak bola menciptakan gol itu sangat penting, karena untuk memenangkan suatu pertandingan harus menciptakan gol sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan gol. Ini sesuai yang dikatakan Coever (1985:32) 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 (1992:58) yaitu “mengoper (*Passing*), menggiring (*Dribling*), menyundul (*Heading*) dan menendang ke gawang (*Shooting*)”.

Shooting atau tendangan ke gawang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan harus terus dilatih oleh setiap pemain, karena tendangan ke gawang merupakan bagian teknik terpenting dalam sepakbola untuk memenangkan pertandingan. Pelaksanaan tendangan ke gawang disini 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 berarti arah dan kecepatan bola saat ditendang ke gawang dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola.

Suatu tendangan ke gawang akan lebih baik dalam pelaksanaannya apabila ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya penguasaan mental yang baik berpengaruh terhadap konsentrasi saat melakukan tendangan saat pertandingan. Selain itu penguasaan teknik yang sempurna juga mempengaruhi keakuratan suatu tendangan ke gawang dan yang terpenting juga adalah kondisi fisik seperti daya ledak, kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan kelenturan, terutama daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus atlet tidak akan dapat menguasai teknik dengan sempurna.

Daya ledak otot tungkai menunjang keakuratan tendangan ke gawang karena dengan adanya daya ledak, 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 koordnasi mata-kaki berperan dalam menyempurnakan gerak saat akan menendang sehingga memudahkan untuk menentukan posisi bola ketika ditendang. Dari penjelasan diatas dapat diduga bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu merupakan sekolah yang memiliki disiplin yang tinggi. Selain itu SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu juga menjunjung tinggi rasa saling menghormati dan menghargai baik antara guru dengan guru, guru dengan siswa atau pegawai yang lainnya yang ada di lingkungan sekolah.

SMKN 1 Bengkulu Selatan provinsi Bengkulu tidak saja berkompetensi dibidang ilmu pengetahuan saja, tetapi SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu juga berkompetensi dibidang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang biasa dilaksanakan di SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu adalah bolavoli, bola basket, bola kaki, takraw dan Pimpong.

Pembelajaran penjas di SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu tidak hanya di lakukan pada jam pelajaran tetapi ada pada jam-jam non mengajar yaitu pengembangan diri dan ekstrakurikuler. Cabang olahraga pada pengembangan diri (intrakurikuler) adalah bolavoli dan basket, sedangkan pada ekstrakurikulernya adalah cabang bolakaki.

PS.SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu ini berdiri pada tahun 1984 dan sudah banyak mengikuti berbagai turnamen dan kompetisi, baik kompetisi tingkat provinsi maupun tingkat nasional. Untuk kompetisi tingkat provinsi prestasi PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu sangat baik, hal ini terbukti dalam turnamen antar PS yang diadakan setiap tahun PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu sering menjadi juara pertama. Akan tetapi untuk tingkat nasional PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu belum mampu untuk meraih prestasi yang maksimal, hal ini terbukti setiap mengikuti turnamen atau kompetisi tingkat nasional PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu belum pernah menjadi juara.

Belum maksimalnya prestasi PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu ditingkat nasional sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti kondisi fisik dan teknik, termasuk kekuatan dan kelincah yang berpengaruh dengan kemampuan menendang ke gawang. Berdasarkan informasi dari pelatih PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu bahwa pemain PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang dan hal ini belum diketahui apa penyebabnya. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengetahui lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
2. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan dengan Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
3. Kondisi fisik menunjang Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
4. Kesempurnaan teknik menunjang Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
5. Konsentrasi menunjang Akurasi tendangan ke gawang?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan Akurasi tendangan ke gawang dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu, pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka penulisan ini hanya melihat tentang:

1. Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan dengan Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
2. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan dengan Akurasi tendangan ke gawang sepakbola?
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan akurasi tendangan ke gawang sepakbola?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi tendangan ke gawang Atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan akurasi tendangan ke gawang Atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi tendangan ke gawang Atlet sepakbola SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka dapat disampaikan penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan Akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan
2. Mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dengan Akurasi tendangan ke gawang pemain sepakbola PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan Akurasi tendangan ke gawang Atlet sepakbola PS. SMKN 1 Bengkulu Selatan.
- 4.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bab terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Daya ledak otot tungkai berhubungan secara signifikan dengan akurasi tendangan ke gawang atlet SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan $r_{hitung} = 0,438 > r_{tabel} = 0,396$. Artinya semakin tinggi daya ledak otot tungkai maka semakin baik juga akurasi tendangan ke gawang.
2. Koordinasi mata-kaki berhubungan secara signifikan dengan akurasi tendangan ke gawang atlet SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan $r_{hitung} = 0,421 < r_{tabel} = 0,396$. Artinya semakin tinggi koordinasi mata-kaki, maka semakin baik juga akurasi tendangan ke gawang.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan akurasi tendangan ke gawang atlet SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu, ini ditandai dengan $F_{hitung} = 7,38 > F_{tabel} = 3,44$. Artinya semakin tinggi daya ledak otot tungkai dan semakin baik koordinasi mata-kaki, maka semakin baik akurasi tendangan ke gawang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Atlet agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, seperti latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sehingga akurasi tendangan ke gawang dapat ditingkatkan.
2. Pelatih sepakbola agar lebih banyak memberikan latihan-latihan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan elemen kondisi fisik lainnya, sehingga akurasi tendangan ke gawang dapat menghasilkan gol ke gawang.
3. Pengurus, agar lebih sering memberikan kesempatan pada atlet untuk mengikuti pertandingan, sehingga prestasi atlet SMKN 1 Bengkulu Selatan Provinsi Bengkulu dapat ditingkatkan.
4. Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi akurasi tendangan bola ke gawang, karena menciptakan gol sangat penting dalam suatu pertandingan untuk memperoleh kemenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian).* Padang : Uneversitas Negeri Padang.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang: FIK UNP.
- Arwandi, (1989). *Perbedaan Hasil Latihan Teknik Menendang Antara Kura-Kura Kaki Bagian Dalam dan Kura-Kura Bagian Luar Terhadap Akurasi Tembakan Ke Gawang,sepakbola.*FPOK IKIP Padang.
- Coever, (1985). *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal.*PT Gramedia, Jakarta
- Darwis, (1999). *Sepak Bola Universitas Negeri Padang.* Padang: FIK UNP.
- Depdikbud, (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani danKesehatan Rekreasi.* Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Djezed, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola.* FPOK IKIP Padang.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli.* Padang. FIK UNP
[Http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisisbiomeknika-pada-gerak.html](http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisisbiomeknika-pada-gerak.html).
- Irawadi (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya.* Padang: FIK UNP
- Kiram, Yanuar (1999). *Belajar Motorik.* FIK UNP.
- Luxbacher, (2004). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses.* Terjemahan Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grapindo Persada
- Muchtar, (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola.* Jakarta;Depdiknas..