

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
SEPAK BOLA DI SSB IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ALWI YARDI HIDAYAT
NIM. 18086345**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

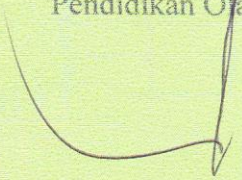
PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEAK OTOT TUNGKAI DAN KORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SSB IMAM BONJOL KOTA PADANG

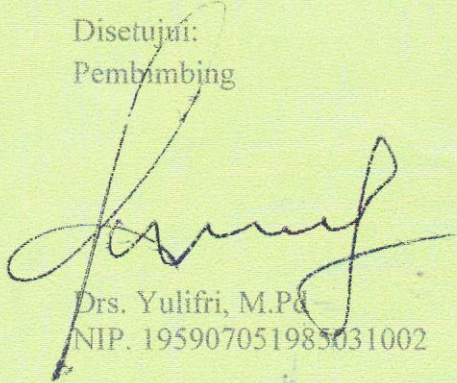
Nama : Alwi Yardi Hidayat
NIM : 18086345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 September 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:
Pembimbing


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tugkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pemain SSB Imam Bonjol Kota Padang

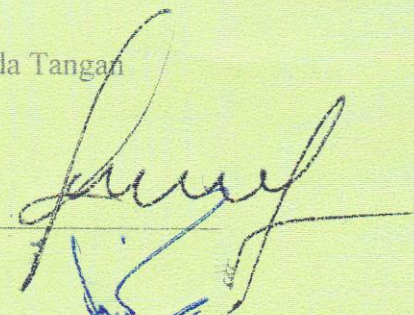
Nama : Alwi Yardi Hidayat
NIM : 18086345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 September 2022

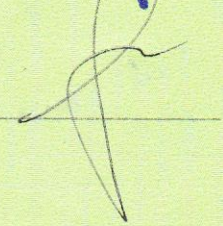
Tim Penguji

1. Pembimbing : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
3. Anggota : Atradinal, S. Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Sepakbola di SSB Imam Bonjol Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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, September 2022
Yang membuat pernyataan



Alwi Yardi Hidayat
NIM. 18086345

ABSTRAK

**Alwi Yardi Hidayat,
18086345 :**

**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan
Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan
Shooting di SSB Imam Bonjol Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional, dengan populasi seluruh pemain SSB Imam Bonjol Padang berjumlah 50 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 15 orang. Instrumen penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, Koordinasi mata kaki menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dan *shooting* menggunakan tes kemampuan *shooting*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antar variabel. Data dianalisis menggunakan formula korelasional pada signifikan $\alpha=0.05$, untuk mengetahui seberapa besar tingkat hubungan antara variabel.

Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai (X1) dan koordinasi (X2) terhadap kemampuan shooting (Y). $X1 \ r_{hitung} = 0,943 > r_{tabel} = 0,514$ dan $X2 \ r_{hitung} = 0,975 > r_{tabel} = 0,514$ dan hasil uji signifikan koefisien korelasi antar variabel diperoleh $X1 \ t_{hitung} = 2,196 > t_{tabel} = 2,131$. dan $X2 \ t_{hitung} = 5,046 > t_{tabel} = 2,131$. artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan penelitian : terdapat hubungan signifikan antar variabel X1 dan X2 terhadap Y.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai , Koordinasi Mata-Kaki dan Kemampuan Shooting.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga penulis memiliki kesehatan dan kesempatan dalam menyelesaikan proposal penelitian bahasa ini. Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S-1 Pendidikan Olahraga, dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting di SSB Imam Bonjol Padang”. Tak lupa pula salawat beriring salam, penulis kirimkan kepada arwah junjungan alam yakninya nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari lembah kehinaan kepada cahaya Islam.

Penelitian ini telah saya susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs Yulifri, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, membimbing, serta memberikan pelajaran yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut serta membantu dalam penulisan penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan partisipasi pembaca untuk dapat memberikan masukan baik berupa kritik maupun saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan sebagai inspirasi bagi semua orang.

Padang,17 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Teknik Dasar Sepakbola	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
4. Shooting	16
5. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Kemampuan Shooting di SSB Imam Bonjol Padang.....	24
B. Kajian penelitian yang relevan	26
C. Kerangka konseptual	26
D. Hipotesis penelitian	27
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional	29
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	29
2. Kemampuan <i>Shooting</i>	30
3. Koordinasi Mata Kaki	30

D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	31
1. Tes Daya Ledak otot Tungkai (Standing Board Jump)	31
2. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	33
3. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
2. Koordinasi Mata Kaki.....	37
3. Kemampuan <i>Shooting</i>	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	43
C. Uji Hipotesis	44
D. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	25
Tabel 2. Sampel Penelitian	26
Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola di SSB Imam Bonjol Padang.....	38
Table 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepak Bola di SSB Imam Bonjol Padang.....	40
Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola di SSB Imam Bonjol Padang.....	41
Table 6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	43
Table 7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>shooting</i>	45
Table 8. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>shooting</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Shooting Dengan Punggung Kaki.....	21
Gambar 2. Teknik Shooting dengan Ujung Kaki.....	22
Gambar 3. Kerangka Konseptual	28
Gambar 4. <i>Standing Board</i> atau <i>Long Jump</i>	32
Gambar 5. Diagram tes bentuk akurasi shooting	35
Gambar 6. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Imam Bonjol Padang.....	39
Gambar 1. Histogram Frekuensi Kemampuan Shooting Pemain SSB Imam Bonjol Padang.....	41
Gambar 8. Histogram Frekuensi Kemampuan Shooting Pemain Sepak Bola di SSB Imam Bonjol Padang.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Deparemen Pendidikan Olahraga	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	55
Lampiran 3. Data Mentah Tes Standing Broad Jump.....	56
Lampiran 4. Data Mentah Soccer Wall Voley Test.....	57
Lampiran 5. Data Mentah Tes Kemampuan Shooting	58
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Standing Broad Jump Melalui Uji Liliefors.....	59
Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Soccer Wall Voley Test Melalui Uji Liliefors.....	60
Lampiran 8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Shooting Melalui Uji Liliefors.....	61
Lampiran 9. Analisis Uji Korelasi Data Sebaran Data Standing Broad Jump, Soccer Wall Voley Test dan Kemampuan Shooting melalui SPSS.....	62
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan suatu olahraga yang sangat populer dimana permainan sepak bola ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim permainan dalam sepak bola ini beranggotakan sebelas orang. Sepakbola juga melatih kerjasama antara pemain dan sportivitas dalam permainan yang harus dijunjung tinggi.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional The Football Association). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Menurut Yulifri (2012:107) “Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan”. Oleh sebab itu dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah shooting, passing, controlling dan dribbling. Shooting merupakan usaha untuk menendang bola kearah tujuan. Passing merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Controlling merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dribbling bola merupakan teknik dalam usaha melewati

lawan dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Menurut Zalfendi dkk (2005) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari : 1) teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola seperti: menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Subagyo Irianto (2010:3) juga berpendapat bahwa sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak kegawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw Ridwan Anas (2018:3).

Situasi dasar atau disebut juga dengan ide permainan bertujuan agar pemain dapat bermain sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan dan teknik-teknik dasar yang yang diperlukan dalam bermain. Jika pemain bermain sesuai dengan teknik, maka pemain akan bermain dengan baik dan

pada akhirnya pemain akan memiliki naluri dan mempunyai dan inisiatif yang baik dalam bermain sepak bola serta bermain bola untuk menuju sepak bola prestasi.

Dalam permainan atau suatu pertandingan sepak bola yang sedang berlangsung, kedua tim berusaha sekuat tenaga untuk menjadi pemenang, dengan demikian kedua tim akan melakukan serangan silih berganti, dan kita dapat menyaksikan adanya aksi-aksi menyerang dan bertahan. Dari aksi aksi tersebut terdapat 3 situasi, yaitu :

1. Pertama : Pada aksi penyerangan, kita lihat dengan jelas sesuai dengan tujuan permainan itu sendiri, yaitu : “tendangan ke gawang” pada saat itu juga ada aksi pertahanan yang merupakan “pertahanan gawang”. (Situasi Dasar Pertama Tendangan ke Gawang Pertahanan gawang).

2. Kedua : sebelum terjadi tendangan ke gawang, regu yang menyerang berusaha mencari kesempatan atau peluang untuk menendang ke gawang. Sedangkan pihak yang bertahan berusaha sekuat tenaga melindungi dan mempertahankan daerah gawang, dengan tidak memberikan kesempatan atau peluang pada lawan untuk menendang. Mencari kesempatan untuk menendang ke gawang dan perlindungan daerah gawang didalam lapangan sendiri disebut “situasi dasar kedua”

3. Ketiga : Jika pemain bertahan dapat merebut bola dengan sepenuhnya maka dalam melakukan serangan balik, dimulai menyusun serangan ke daerah pertahanan lawan dan pada saat yang bersamaan lawan juga akan berusaha melakukan gangguan agar regu penyerang tidak leluasa

mempermainkan bola, dan begitu juga untuk mengganggu agar lawan tidak dapat dengan seenaknya memberikan bola kepada temannya. “Situasi Dasar Ketiga”. (Menyusun serangan melakukan gangguan).

Dari ketiga situasi dasar diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses melakukan serangan, terdapat 3 tahap, yaitu :

1. Menyusun serangan
2. Mencari kesempatan menendang ke gawang
3. Tendangan ke gawang

Sebaliknya dalam pertahanan juga terdapat 3 tahapan pertahanan, yaitu:

1. Melakukan gangguan terhadap lawan
2. Perlindungan daerah gawang
3. Usaha mempertahankan gawang dari kebobolan.

Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah *passing, controlling, dribbling, heading, shooting* dan *goalkeeping*. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting*

yang bagus contohnya pada tim sepakbola yang sudah profesional, tim sepakbola dapat menguasai bola dengan baik aliran bola cepat passing yang bagus, dribble yang baik, shooting yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan kerjasama yang solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi yang bagus. Berdasarkan pengamatan penulis pada beberapa pertandingan liga sepakbola profesional. Ketepatan atau kemampuan *shooting* yang mempunyai *power* sangat lah berpengaruh untuk sebuah tim untuk mencetak gol ke gawang lawan dan merubah point.

Klub SSB Imam Bonjol Padang merupakan sebuah klub Sepakbola yang berada di Padang, Sumatera Barat. Sekolah Sepakbola (SSB) Imam Bonjol ini didirikan oleh seorang Purnawirawan TNI AD yang bernama Yulius Dede. SSB ini awalnya bernama SSB Wirabaja dan berganti nama menjadi SSB Imam Bonjol. Saat ini SSB Imam Bonjol dilatih oleh bapak Joni Edward, S. Pd.

Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh Pendidikan, didalam klub SSB Imam Bonjol Padang tersebut selama pengamatan saya terdapat masalah ketika bertanding yaitu, pada pertandingan tersebut sering kali pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, *shooting* yang tidak lagi kuat dan cepat sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Tidak menutup kemungkinan bola yang melambung tinggi ke atas dan saat melakukan *shooting power* yang dimiliki lemah.

Hasil *shooting* yang belum maksimal kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan, dan kurangnya koordinasi mata kaki. Dari beberapa faktor yang tersebut, diduga faktor daya ledak otot tungkai paling kuat pengaruhnya. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain membuat *shooting* yang dihasilkan memiliki kecepatan sehingga bola mengarah lurus ke arah yang ditentukan.

Maifitri (2018) Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolut dan daya ledak relatif. Daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan. Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosive. Daya Ledak adalah sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat cepat yang hampir sama disampaikan Hardiansyah (2019).

Menurut Syafruddin (2011:170) “koordinasi sebagai berikut: “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengetahuan gerak serta kerja sama sistem persarafan pusat”. Sedangkan koordinasi mata-kaki adalah kerjasama antara mata yang akan memberitahukan kapan kaki berada disuatu titik agar kaki langsung bergerak”

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di lapangan hasil *shooting* pemain banyak yang tidak mengenai sasaran, dikarenakan punggung kaki tidak tepat mengenai titik tengah bola pada saat menendang, sehingga menyebabkan bola yang di *shooting* tidak tepat pada sasaran dan tidak melaju dengan cepat dan kuat. Hal ini terbukti pada saat pemain melakukan latihan *shooting*, dalam 10X kesempatan hanya 2 orang yang berhasil melakukan *shooting* dengan benar selebihnya gagal.

Maka saya sebagai penulis menduga dari pengamatan dan beberapa informasi dari pelatih, kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang mengalami permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai sehingga membuat bola tidak masuk kedalam gawang lawan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian, penulis berharap hasil dari penelitian ini bisa menggambarkan besarnya hubungan dari variabel yang dibahas dan menghasilkan langkah antisipatif untuk meningkatkan prestasi tim SSB Imam Bonjol Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang. Oleh karena itu, dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang masih rendah dan belum maksimal.

2. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* SSB Imam Bonjol Padang.
3. Hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* SSB Imam Bonjol Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang ditemukan saat observasi maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan daya ledak otot tungkai dan Koordinasi Mata kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sendiri, untuk salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, supaya bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki agar kemampuan shootingnya menjadi lebih maksimal.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain agar lebih kuat dan terarah.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam penulisan dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru dari kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil analisis korelasi daya ledak otot tungkai (X1) dan koordinasi (X2) terhadap kemampuan shooting (Y). X1 $r_{hitung} = 0,943 > r_{tabel} = 0,514$ dan X2 $r_{hitung} = 0,975 > r_{tabel} = 0,514$ dan hasil uji signifikan koefisien korelasi antar variabel diperoleh X1 $t_{hitung} = 2,196 > t_{tabel} = 2,131$. dan X2 $t_{hitung} = 5,046 > t_{tabel} = 2,131$. maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain SSB Imam Bonjol Padang,

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih SSB Imam Bonjol Padang, disarankan untuk melatih faktor lain juga melalui berbagai variasi latihan sehingga kemampuan shooting bisa dilakukan secara maksimal (100%).

2. Pemain SSB Imam Bonjol Padang secara efektif hendaknya melakukan latihan sesuai dengan arahan dan pedoman dari pelatih dan dilakukan sepenuh hati.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti faktor lain yang dapat menunjang kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Andriyani dkk. 2014. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2014)*. Diakses tanggal 15 Mei 2015.
- Aljundy, ridho & Yudi, alex. 2019. Kotribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Smash* Kedeng Atlet Sepak TakrawPSTK Kayu Tanam. Jurnal *Patriot*, 1(1), 178-185.<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.173>
- Anas, Muhammad Ridwan. 2018. ‘Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan *Shooting* ke Gawang dalam Permainan Futsal GLFC kota Blitar’. *E-journal Universitas Nusantra PGRI Kediri*. 02 (07).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arki Taupan Maulana. 2009. “Perbedaan Prestasi Akurasi Shooting dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bafirman dan Apri. 2017. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Press.
- Bramasakti, Bartolomeus Nitisasto. 2016. “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri”. *E-journal Universitas Negeri Yogyakarta*. 5 (4).
- Gunadi, dkk. 2020. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting*”. *Jurnal Patriot*. 2 (4), 1092-1103.
- Hanafi, Imam. 2015. “Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Pemain Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya)”. *E-journal Universitas Negeri Surabaya*. 03 (01).
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Unp. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.