

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA CLUB JUNJUNG SIRIH FC
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mengambil gelar sarjana
pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang*



**MUHAMMAD HANAFI
NIM. 14086022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

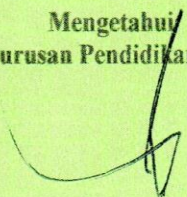
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Club Junjung Sirih FC Kabupaten Solok
Nama : Muhammad Hanafi
NIM : 14086022
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang

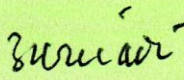
Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 19880 1 003

Pembimbing


Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

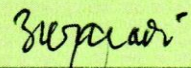
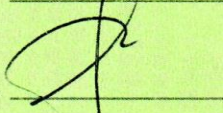

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA CLUB JUNJUNG SIRIH FC KABUPATEN SOLOK**

Nama : Muhammad Hanafi
NIM : 14086022
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan berjudul “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Junjung Sirih FC” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperolehkarna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018

Yang membuat pernyataan



Muhammad Hanafi

NIM 14086022

ABSTRAK

Muhammad Hanafi (2018) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Club Junjung Sirih Fc Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini yaitu menurunnya prestasi atlit Junjung Sirih FC pada ajang Persikojaya cup dan Gempar cup pada tahun 2018, salah satu factor yang mempengaruhinya yaitu kemampuan shooting. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting, hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting, dan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama sama terhadap kemampuan shooting pemain sepak bola club Junjung Sirih FC Kabupaten Solok yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting, terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting , dan terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama sama terhadap kemampuan shooting.

Pengambilan data dilakukan mengukur daya ledak otot tungkai melalui test vertical jump. Untuk koordinasi mata kaki melalui sasaran test koordinasi mata kaki. Selanjutnya kemampuan shooting dilakukan melalui test tepat sasaran sepak bola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari hubungan menggunakan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan shooting sebesar 46,24% terhadap pemain sepak bola club Junjung Sirih FC Kabupaten solok, (2) koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan shooting sebesar 96,04% terhadap pemain sepak bola club Junjung Sirih FC Kabupaten Solok, (3) daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki berkontribusi secara bersama sama terhadap kemampuan shooting sebesar 104,04% terhadap pemain sepakbola club Junjung Sirih FC Kabupaten Solok.

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

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Club Junjung Sirih FC Kabupaten Solok”**.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
3. Seluruh Staf Pengajar Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
4. Teristimewa Kepada kedua orang tua Bapak Jamril dan Ibu Asnidar beserta keluarga yang telah menjadi motivator, selalu memberikan do'a dukungannya serta pengorbanan baik moril maupun materil disetiap perjalanan penulisan skripsi.

5. Terimakasih kepada Mike Handika, S. Kep yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Arrohim Hasan yang telah memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan- rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang , Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	10
3. Koordinasi Mata Kaki.....	13
4. Menendang Bola	14
5. Shooting	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20

C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrument Penelitian	23
G. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Nama-Nama Bagian Kaki Untuk Sepakbola.....	15
2. Menendang Bola dengan Kura-Kura Penuh	18
3. Kerangka Konseptual	18
4. Vertical Jump	23
5. Tes Koordinasi Mata Kaki	25
6. Test Tepat Sasaran	26
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	30
8. Histogram Koordinasi Mata Kaki	32
9. Histogram Kemampuan Shooting	33
10. Foto alat penelitian Juni 2018	62
11. Foto bersama pemain Juni 2018.....	62
12. Pemain melakukan tes Vertical Jump juni 2018.....	63
13. Pemain melukan tesKoordinasi MataKaki Juni 2018 ..	64
14. Pemain melakukan tes kemampuan shooting (tes tepat sasaran) Juni	64
15. Pemain melakukan tes kemampuan shooting (tes tepat sasaran)	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah	48
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	49
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki	50
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Shooting</i>	51
5. Tabel Korelasi Sederhana dan Ganda X1, X2 Dan Y.....	52
6. Pengujian Hipotesis I	53
7. Pengujian Hipotesis II.....	55
8. Korelasi Sederhana variabel X1 Dengan X2	56
9. Pengujian Hipotesis III.....	58
10. Dokumentasi Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Berdasarkan uraian di atas dapat kita kemukakan bahwa untuk mencapai atau mendapatkan prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang,dan berkelanjutan melalui kompetisi. Salah satu cabang olahraga yang memiliki pembinaan yang terencana yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan salah satunya di sekolah.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina sejak awal untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Ini sesuai dengan yang tercantum dalam UU RI NO. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) pasal 27 ayat 1 yaitu : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di

laksanakan dan diarahkan untuk mencapai olahraga tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan di Indonesia adalah sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi tidak hanya dikembangkan di instansi-instansi olahraga akan tetapi di sekolah-sekolah saat sekarang ini juga dilakukan pembinaan olahraga prestasi salah satunya olahraga sepakbola, olahraga sepakbola merupakan olahraga paling banyak digemari di sekolah-sekolah.

. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) mengemukakan:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di lihat bahwasanya prestasi merupakan pencapaian hasil tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana maupun prasarana, program latihan dan model latihan. Faktor eksternal merupakan faktor penunjang latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga.

Menurut Mielke (2007: 19) teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*trapping*) teknik menyundul bola (*heading*) teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*), (*juggling*) menimang bola.

Berpedoman pada kutipan di atas, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik menendang bola ke gawang (shooting) dengan mempelajari latihan shooting yang benar, maka kemampuan mencetak gol semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola itu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. cover (2003) dalam bukunya “sepakbola menyerang” menekankan bahwa “pada hakikatnya setiap pemain harus mampu melakukan shooting (tendangan ke gawang), gol akan lahir apabila ada shooting, disamping itu mencetak gol merupakan bagian terpenting dalam permainan sepakbola dengan lahirnya gol semangat untuk bermain akan bertambah” untuk mencapai tujuan shooting ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan shooting seorang pemain. Djened (1983) menyatakan bahwa “letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, daya ledak otot tungkai dan gerakan lanjutan (follow trough)”. Dari ungkapan di atas dapat kita ketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan shooting seorang atlet yang sangat penting adalah daya ledak otot tungkai.

Sarjoto M, (1988) menjelaskan bahwa “daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosive, dan intensitas kontraksi otot tergantung kepada sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot”. Daya ledak merupakan suatu komponen biotrik yang penting dalam setiap cabang olahraga karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menendang, melempar, seberapa cepat orang dapat berlari dan sebagainya. Syafrudin (1996:56) “pada umumnya semua cabang olahraga sangat

membutuhkan kondisi fisik agar tempil lebih baik”. Khususnya daya ledak otot tungkai, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Beberapa pendapat memberikan pengertian tentang daya ledak otot tungkai. Diantaranya menurut jonaht dan krempele dalam Syafrudin (1999:47) power adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi. Sementara menurut Bompas dalam Syafrudin (1999:48) power merupakan produk dari dua komponen yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang dihasilkan secara *eksplosive* dan berlangsung dalam kondisi dinamis, gerakan ini dapat terjadi pada saat memukul, menarik, berpindah tempat sebagian ataupun seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai sangat dipengaruhi oleh volume otot. Daya ledak otot tungkai terjadi karena adanya kontraksi otot, sendi, dan susunan syaraf pusat.

Dalam sepakbola terutama pada saat *shooting*, koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*, karena mata merupakan alat optik berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah pada saat melakukan *shooting* kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak seperti *shooting* dalam permainan sepakbola karena keduanya samasama dihubungkan oleh sistem persyarafan.

Dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwa koordinasi mata-kaki, merupakan kerjasama susunan syaraf mata dan susunan saraf kaki atau tungkai,

dalam melakukan tugas motorik dengan efisien. Melalui peraturan system saraf pusat dalam melakukan *shooting* kemampuan koordinasi mata-kaki sangat berperan sekali karena seorang pemain harus memperhatikan bola yang sedang bergerak, dan siap untuk ditendang dan diarahkan pada sasaran yang dituju. Koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian kaki sebagai gerak unruk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola.

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

Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasarmenendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemainsepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang. Sukatamsi (1995:84) dalam Maryatun (2014) Tendangan dengan

punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola shooting ke gawang.

Berdasarkan observasi peneliti dan informasi dari pelatih, tim sepak bola Junjung Sirih FC sudah cukup sering meraih juara pada ajang Persiko Jaya Cup dan Gempur Cup. Akan tetapi prestasi yang diperoleh mengalami penurunan dan belum membanggakan dalam pertandingan akhir-akhir ini. Berdasarkan permasalahan tersebut dan menurut informasi dari pelatih, serta observasi awal peneliti, diduga ada faktor yang mempengaruhi turunnya prestasi tim sepak bola, faktor tersebut yaitu banyak ditemukan atlet sepak bola yang kemampuan shootingnya masih belum optimal dan juga kurang tajamnya bola pada saat melakukan shooting. Kurang optimalnya dan kurang tajamnya bola pada saat melakukan shooting maka pemain bertahan atau kiper lawan akan sangat mudah untuk mengantisipasi atau menangkapnya.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Koordinasi mata kaki.
3. Kemampuan shooting.

4. Kelincahan.
5. Kecepatan.
6. Daya tahan.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka pembatasan masalah yang diteliti pada hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC tersebut, sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Koordinasi mata kaki.
3. Kemampuan shooting.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini untuk mengetahui:

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok.
2. Adakah hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok.
3. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah penelitian yang di kemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung sirih FC Kabupaten Solok.
2. Mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok.
3. Mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola Junjung sirih FC Kabupaten solok.

E. Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian dilapangan nanti,maka penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mengambil gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Salah satu bahan masukan bagi pelatih sepakbola Junjung Sirih FC.
3. Diharapkan bisa memberi masukan bagi atlit Junjung Sirih FC dalam meningkatkan kemampuan shoting dalam permainan sepakbola.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan,Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 94,09% terhadap kemampuan tendang ke gawang pemain sepak bola Junjung SirihFC Kabupaten Solok.
2. Koordinasi mata kaki memberikan kontribusi yang cukup besar 96,04% terhadap kemampuan tendangan ke gawang pemain sepakbola Junjung SirihFC Kabupaten Solok.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama sama memberikan kontribusi yang cukup besar 96, 04% terhadap kemampuan tendang ke gawang pemain sepakbola Junjung SirihFC Kabupaten Solok.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran – saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang di temui dalam pelaksanaan kemampuan tendangan ke gawang, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Team sepakbola Junjung Sirih FC Kabupaten Solok disarankan untuk melatih unsur Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan cara melatih otot – otot yang dominan dalam kemampuan shooting.

1. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain sepakbola Junjung Sirih, disarankan dapat meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang dengan cara melakukan latihan secara sistematis.
2. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka
- Arsil, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Ahmad Syaifudin A (2016). Hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari. Yogyakarta. *Jurnal keolahragaan*.
- Husni (2016). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan kegawang tim SMA N 1 Bangko kecamatan bangko. Riau. *Jurnal olahraga*
- Joseph A, Luxbacher. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawaki Press
- Jonath And Swandi (2003). *Manusia Dan Olahraga Bandung*: FIK UNP.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Keplatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.
- Rama saputra (2016). Hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Yogyakarta. *Jurnal keolahragaan*.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : UNP
- Undang-Undang System Keolahragaan Nasional No.3 (2005). *System Keolahragaan Nasional*. Sinar Grafika.
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2017). *Buku Ajar Statistik 2*. Padang : FIK UNP
- UU No. 3 (2005). *Tentang sistim keolahragaan nasional*. Jakarta : Depdikbud.