

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP AKURASI
SHOOTING SEPAKBOLA SISWA SMPN 4 BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**NANDA ANGGA PUTRA
NIM.18771**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

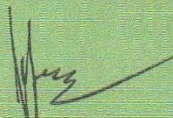
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* sepak bola siswa SMPN 4 Batusangkar
Nama : Nanda Angga Putra
NIM/BP : 18771/2010
Program : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Agustus 2016

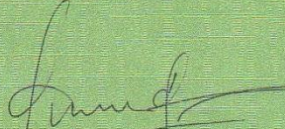
Disetujui,

Pembimbing I



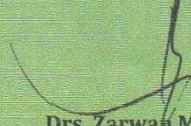
Drs. Nirwandi, M. Pd
NIP. 19580914198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590602 198503 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS

UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
tanggal 02 Agustus 2016

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki Terhadap
Akurasi *Shooting* Sepakbola Siswa SMP Negeri 4 Batusangkar

Nama : Nanda Angga Putra
Bp/NIM : 2010/18771
Program Studi : PenjasKesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Agustus 2016

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Nirwandi, M. Pd

1.....

Sekretaris : Drs. Yulifri, M. Pd

2.....

Anggota : 1. Drs. Zarwan, M. Kes

3.....

2. Drs. Kibadra, M. Pd

4.....

3. Atradinal, S. Pd M. Pd

5.....

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NANDA ANGGA PUTRA
BP/NIM : 2010/18771
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya dengan judul Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi shooting sepakbola SMPN 4 Batusangkar adalah benar merupakan hasil karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademik maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan negara. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui oleh,
Ketua Jurusan P.O



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

Padang, Agustus 2016
yang menyatakan,



Nanda Angga Putra
BP/Nim. 2010/18771

ABSTRAK

NANDA ANGGA PUTRA, (2010).Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola SMPN 4 batusangkar

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan akurasi *shooting*, hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting*, kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap akurasi *shooting*, dan kontribusi daya ledak otot tungkai dengan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola siswa SMPN 4 batusangkar.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yang dilakukan di lapangan hijau lima kaum. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepak bola SMPN 4 batusangkar dengan pemain yang berjumlah 25 orang. Karena pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, maka seluruh pemain di jadikan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan tes daya ledak, tes koordinasi mata-kaki dan tes akurasi *shooting*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji korelasi ganda.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh $r_{hitung} 0,75 > r_{tabel} 0,396$ artinya *Daya Ledak Otot Tungkai* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi *shooting* dengan kontribusi sebesar 56,25 %, 2) diperoleh $r_{hitung} 0,58 > r_{tabel} 0,396$, artinya Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi *shooting* dengan kontribusi sebesar 33,64 %, 3) berdasarkan hasil analisis didapat $f_{hitung} 14,147 > f_{tabel} 3,44$ diperoleh $\alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berkontribusi dengan baik antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola SMPN 4 batusangkar, dengan kontribusi sebesar 56,25 %.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* sepak bola siswa SMPN 4 Batusangkar”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof.Ganefri,P.hd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar,M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing I yang sekaligus menjadi Penasehat Akademik telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah member masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.kes, Drs. Kibadra , M.Pd dan Atradinal, S.Pd M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Buat orangtua dan keluarga tercinta yang telah mendo'akan dan memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Sepak Bola	9
2. Akurasi <i>shooting</i>	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	14
4. Koordinasi Mata-Kaki	17
B. Kerangka Konseptual	20

C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Prosedur Penelitian	25
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data.....	37
C. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Daftar Nama-nama Tenaga Pembantu	26
Tabel 3.2 Alat-alat yang Diperlukan	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata-Kaki (X2).....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Akurasi <i>Shooting</i> (Y).....	36
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors.....	37
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis.....	38
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji t.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas	15
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah	15
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual Penelitian	21
Gambar 3.1 Tes Standing Broad Jump	27
Gambar 3.2 Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	29
Gambar 3.3 Tes Sepak Sasaran.....	30
Gambar 4.1 Histrogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
Gambar 4.2 Histrogram Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	35
Gambar 4.3 Histrogram Variabel Akurasi <i>Shooting</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Variabel Penelitian	48
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	49
3. Uji Normalitas Variabel X1	50
4. Uji Normalitas Variabel X2	51
5. Uji Normalitas Variabel Y	52
6. Perhitungan Korelasi Sederhana	53
7. Penghitungan Korelasi Ganda.....	61
8. Penghitungan Koefisien Determinan	63
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
10. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	65
11. Tabel dari Harga Kritik dari Product Moment.....	66
12. Dokumentasi Penelitian	67
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	71
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari sekolah	72
15. Surat Keterangan (KESBANGPOL).....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu kegiatan olahraga kompetitif, prestasi puncak merupakan sasaran utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang harus diperjuangkan oleh para atlet sepakbola. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 Bab I pasal 1: 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kutipan di atas, menunjukkan bahwa salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satu diantaranya adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga populer di dunia dan sangat digemari Indonesia sampai saat ini. Hal ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi, kejuaraan Nasional yang diselenggarakan PSSI, seperti : Divisi I, Divisi II, Divisi III, Liga remaja (U-18, U-15, U-23), FIFA, Liga Super Indonesia. Di sisi lain dapat juga kita lihat dengan adanya diklat-diklat

sepakbola di beberapa Provinsi dan banyaknya Club sepakbola di setiap daerah di Indonesia. Dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 BAB I Pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi serta berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Arsil (1999:5), komponen dasar kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi: (1). daya tahan (2). kekuatan (3). kecepatan (4). daya ledak (5). kelentukan (6). keseimbangan (7). koordinasi, dan (8). kelincahan. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut stamina yang kuat dan gerakan yang cepat serta teknik, mental dan taktik yang harus dikuasai atlet. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, sedangkan taktik digunakan untuk menyusun serangan dalam usaha menciptakan goal. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik menendang bola ke gawang (*shooting*). Banyak faktor yang mempengaruhi agar seseorang dapat melakukan *shooting* dengan baik diantaranya adalah faktor kondisi fisik, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi gerakan, dan penguasaan bola. Dengan mempelajari latihan (*shooting*) yang benar maka kemampuan mencetak goal semakin bagus sehingga tujuan olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Untuk melakukan akurasi *shooting* yang baik, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting. Salah satu peran daya ledak otot tungkai yaitu untuk menghasilkan kekuatan tendangan, kecepatan serta ketepatan tendangan dalam permainan sepak bola. Sedangkan untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan dan kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan daya ledak otot tungkai. Sedangkan menurut Bompas dalam Erianti (2009:18) mengatakan bahwa "koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan". Dalam melakukan gerakan *Shooting* koordinasi yang dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Sebagaimana mata kaki sebagai reseptor atau alat penerima informasi dan kaki sebagai impuls atau alat penggerak yang akan melakukan suatu gerakan seperti gerakan pada saat

melakukan *Shooting*. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik *Shooting* dalam sepakbola untuk memperoleh hasil maksimal.

pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar sudah banyak mengikuti kejuaraan-kejuaraan di tingkat Kecamatan dan Kabupaten. Pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar juga telah melaksanakan latihan dan ekstrakurikuler olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik, salah satunya adalah teknik menendang bola (*shooting*) yang harus dikuasai setiap pemain. Dengan menguasai teknik permainan, maka pertandingan akan mudah didominasi dan diduga kuat untuk memenangkan pertandingan. Sehingga dalam kejuaraan tersebut pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar sering mendapatkan juara karna pemainnya memiliki akurasi *shooting* dan teknik permainan yang baik.

Namun, berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar, dalam beberapa pertandingan dan latihan pada saat sekarang ini, penulis melihat masih banyak pemain pada saat melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran. Hal ini terlihat bagi penulis bahwa bola yang ditendang tidak tepat ke sasaran yang diinginkan, sehingga bola sering keluar lapangan, membentur mistar gawang, ataupun bola mengarah kepada penjaga gawang sehingga tidak membuahkan goal. Menurunnya prestasi pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah masih rendahnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pemain sehingga pemain tidak bisa melakukan akurasi *shooting* dengan baik.

Lemahnya akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar membuat pemain kesulitan untuk mencetak goal sehingga tujuan akhir dari olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan untuk memperoleh kemenangan sulit didapat. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan akurasi *shooting* yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Perkenaan bola dengan kaki
6. Letak kaki tumpu
7. Teknik
8. Mental
9. Daya tahan

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan teori, buku-buku, dan kemampuan yang dimiliki terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hanya melakukan penelitian tentang :

1. Daya ledak otot tungkai

2. Koordinasi mata-kaki.
3. Akurasi *Shooting*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?
2. Apakah ada hubungan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?
3. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?
4. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?
5. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?
6. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Melihat hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar.
2. Melihat hubungan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar
3. Melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar.
4. Melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar.
5. Melihat seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar.
6. Melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi pendidikan jasmani dan rekreasi.

2. Penulis sebagai tambahan wawasan dalam bidang penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.
3. Mahasiswa sebagai perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
4. Pelatih pemain sepakbola SMPN 4 batusangkar sebagai pedoman untuk melatih siswa agar bisa meningkatkan akurasi *shooting*.
5. Pemain agar bisa menjadi acuan dan agar lebih meningkatkan latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki serta teknik *shooting* dalam sepakbola.
6. Perpustakaan FIK UNP Sebagai tambahan referensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil yang diperoleh dari Daya Ledak Otot Tungkai mempunyai hubungan dengan Akurasi *Shooting*. Ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,75 > r_{tabel} 0,396$ dan hasil kontribusi sebesar 55,96 %.
2. Hasil yang diperoleh dari koordinasi mata kaki mempunyai hubungan dengan Akurasi *Shooting*. Ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,58 > r_{tabel} 0,396$ dan hasil kontribusi sebesar 33,64%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Akurasi *Shooting*. Ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,75 > r_{tabel} 0,396$ dan hasil kontribusinya sebesar 56,26%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Akurasi *Shooting*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Akurasi *Shooting*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan factor Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain untuk menunjang Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki.
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Akurasi *Shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abus, Embral. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arwandi, Jhon. 1989. "Perbedaan Hasil Latihan Teknik Menendang antara Kura-kura Kaki Bagian Dalam dan Kura-kura Kaki Bagian Luar terhadap Akurasi Tembakan ke Gawang Sepakbola". (*Skripsi*). Padang: FPOKA IKIP.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- _____. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kineticks.
- C. Batty, Eric. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pionir.
- Corver, Weil. (2003). *Sepakbola Menyerang*. Jakarta: Erlangga.
- Cooper, Wiel. (1985). *Sepakbola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Depdiknas. (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Jakarta: Pusdiklat Olahraga Pelajar.
- Djezed, Zulfar. (1983). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP.
- Erianti. (2009). "Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Dasar Bola Voli Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga". (*Tesis*). Padang: Pascasarjana UNP
- Fardi, Adnan. (2005). *Hand Out Mata Kuliah Statistik Lanjutan Proyek Pengembangan Hibah Kompetisi A-1*. Padang: FIK UNP.