

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA
SSB LINTAS PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**WINDU FEBRIAN EFENDI
NIM. 19087252**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

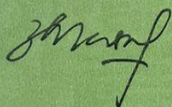
Judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Lintas Pasaman Barat
Nama : Windu Febrian Efendi
Nim : 19087252
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2024

Diketahui :

Kepala Departemen

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes
NIP.196311041987031002



Prof. Dr. Tjuang Hauw Sin, M.Pd., Kons.
NIP.195707251986031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Windu Febrian Efendi
NIM : 19087252

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SSB LINTAS**

PASAMAN BARAT

Padang, Juni 2025

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

1.....

2. Dr. Padli, S.Si, M.Pd

2.....

3. Jeki Heryanto, S.Si, M.Pd

3.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2024



Windu Febrian Efendi
Nim. 19087252

ABSTRAK

Windu Febrian Efendi. 2024 : “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Universitas Negeri padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi SSB Lintas Pasaman Barat yang disebabkan masih rendahnya kemampuan *shooting* pemain saat bertanding serta Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat masih kurang bagus, dikarenakan tendangan ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB lintas Pasaman Barat yang berjumlah 53 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *shooting* diambil dengan tes kemampuan *shooting* Endang Sepdanius yang memiliki kategori baik sekali, baik, sedang, cukup dan kurang sekali. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil rata-rata meningkat pada *pre-test* dan *pos-test* 10,67 menjadi 15,55 pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain, kemudian diperoleh t hitung (12,373) > t tabel (1,734), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

Kata kunci : Kekuatan Otot tungkai, Kemampuan *Shooting*, Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat”** sebagai untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang. Shalawat bersertakan salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi Wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Yang teristimewa kepada keluarga saya terutama kepada Ibu dan ayah saya yang memberikan dukungan dan doa yang tiada terputus dari awal sampai sekarang, selanjutnya kepada kakak dan adik saya yang telah memberikan semangat serta motivasi.
2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T sebagai rektor Universitas Negeri Padang

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Masrun, M. Kes selaku Kepala Departemen Kevelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd. dan bapak Jeki Haryanto, S. Si., M. Pd. selaku penhuji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis arahan dan nasihat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada semua rekan-rekan mahapemain Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan *skripsi* ini. Semoga Allah Subhanahu Wa ta'ala melimpahkan rahmat, dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Juli 2024

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.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1...Sepakbola.....	10
2... <i>Shooting</i>	12
3...Pengertian Otot Tungkai.....	17
4...Bentuk latihan Otot Tungkai.....	20
B..Penelitian Relevan.....	22
C..Kerangka Konseptual.....	25
D..Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A..Desain Penelitian.....	27
B..Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C..Definisi Operasional.....	28
D..Populasi dan Sampel.....	29
E..Instrumen dan teknik pengumpulan data.....	30
F..Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A...Deskripsi data.....	35
B... Uji persyaratan Analisis.....	38
C... Pengujian hipotesis.....	40
D... Pembahasan.....	40
E... Keterbatasan Penelitian.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A...Kesimpulan.....	45
B...Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA..... 47

LAMPIRAN.....51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1....Populasi.....	29
2....Sampel.....	29
3....Norma <i>Shooting</i>	32
4....Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test Shooting</i>	36
5....Distribusi <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Shooting</i>	37
6....Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
7....Rangkuman Uji Homogenitas Data	39
8....Rangkuman Uji Hipotesis Uji t.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1....Pelaksanaan <i>shotting</i>	17
2....Bentuk latihan <i>sequat jump</i>	21
3....Bentuk latihan <i>lateral Bound</i>	21
4....Bentuk latihan <i>Kneeling Squat jump</i>	22
5....Kerangka Koseptual.....	23
6....Lapangan tes kemampuan <i>shotting</i>	32
7....Histogram data <i>pre-test</i>	36
8....Histrogram <i>post-test</i> kemampuan.....	38
9....Pelaksanaan <i>pre test</i>	79
10..Pelaksanaan latihan.....	79
11..Pelaksanaan <i>post test</i>	80
12..Foto bersama	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1....Program latihan.....	51
2....Data mentah.....	68
3....Penentuan kelas distribusi.....	69
4....Uji normalitas	70
5....Uji Homogenitas.....	72
6....Uji hipotesis.....	73
7....Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	75
8....Luas dibawah lingkungan norma standar dari 0 ke z	76
9....Nilai distribusi f.....	77
10..Nilai distribusi t.....	78
11..Dokumentasi Penelitian.....	79
12..Surat izin penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu unsur kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit. Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat bagi individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi.

Sepakbola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing seperti penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan penyerang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik. Teknik dasar sepakbola sangat menguasai dan dipahami setiap atlet sepakbola. Teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak. Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat yang merupakan daerah yang memiliki tingkat

ketertarikan terhadap sepakbola yang tinggi dan mempunyai sebuah klub professional yang berlaga di liga 2 Indonesia yang bernama Semen Padang FC dengan julukan kabau sirih yang menjadi klub kebanggaan dari masyarakat minang. Namun perkembangan yang ada di Sumatera Barat tidak sejalan dengan dengan fasilitas yang sesuai standar international yang mampu mewadahi serta pembinaan yang masih belum mampu meningkatkan potensi dari pemain muda yang ada di daerah Sumatera Barat. Meski sudah banyaknya berdiri sekolah sepakbola seperti SSB anak bangsa. Tujuan utama dari sekolah sepakbola tersebut mampu memperbaiki regenerasi pemain muda yang ada di Sumatera Barat dan mampu meningkatkan prestasi sepakbola.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Pasaman Barat mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini dilihat dari banyaknya sekolah sepakbola yang ada di Pasaman Barat. Adapun salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Pasaman Barat yaitu SSB Lintas Pasaman Barat FC. Klub ini rutin melakukan pembinaan kepada pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur. Adapun jadwal latihannya dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu setiap hari rabu sore, hari jum'at sore dan hari minggu sore. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan umur pemain itu sendiri. Perkembangan SSB Lintas Pasaman Barat yang berdiri pada tahun 2006, berbagai perlombaan sudah dilakukan. Pelatih SSB Lintas Pasaman Barat, Zam Zam Perwira sebagai pelatih kepala mengatakan setidaknya sudah ada berapa prestasi yang telah dimiliki diantaranya, juara satu Piala Dandim, juara antar kecamatan Se Pasaman Barat dan juara antar SSB di Pasaman Barat pada tahun 2013.

Seharusnya prestasi sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat meningkat. Untuk meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut (Yulifri, 2018) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan. Daya tahan kemampuan suatu organisme untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama, serta kemampuannya untuk melawan, bertahan, pulih dari dan memiliki kekebalan terhadap trauma, luka atau kelelahan. Daya ledak merupakan kemampuan tubuh untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat, dalam sepakbola daya ledak yang dimaksud yaitu daya ledak otot kaki untuk melakukan shooting ke lawan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, dalam sepakbola kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan langkah cepat untuk melakukan shooting bola ke gawang lawan. Kelentukan kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak dengan seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya. Kelincahan merupakan gerakan-gerakan dalam

beraktivitas setiap hari dimana dilakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersama-sama.

Teknik adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan oleh manusia agar sesuatu dapat dilakukan atau diselesaikan dengan cepat dan berhasil. Ada beberapa teknik dasar untuk olahraga tenis meja yang perlu dikuasai yaitu teknik *shotting* (mengoper bola), *shooting* (menembak bola), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (mengiring bola). Taktik merupakan suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan pertandingan secara sportif. Taktik dalam sepak bola berguna untuk melakukan strategi dalam bertanding. Strategi yang dimaksud yaitu, mengatur serangan dan mencetak gol sebanyak banyaknya. Taktik dan strategi selalu dipersiapkan pelatih dan atlet.

Mental juga sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet. Apabila mental atlet bagus maka atlet akan memiliki semangat dalam bertanding untuk meningkatkan prestasi. Dan sebaliknya, apabila atlet memiliki mental down, maka atlet akan merasakan kecemasan sebelum bertanding, tidak hanya itu atlet merasakan demam panggung yang membuat konsentrasi pecah dan kalah dalam bertanding. Selain itu, status gizi juga mempengaruhi prestasi atlet. Untuk itu diperlukan gizi yang seimbang, gizi yang keluar harus sesuai dengan gizi yang masuk. Maka dari itu peranan gizi sangat diperlukan untuk atlet berprestasi. Lisensi pelatih sangat penting. Lisensi pelatih menunjukkan bahwa orang yang bersangkutan pernah mengikuti penataran pelatih sehingga memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga sepakbola, terutama info-info terbaru seputar

kepelatihan dan peraturan olahraga sepakbola. Pelatih yang berkualitas juga meningkatkan prestasi atlet. Pelatih yang berkualitas akan menghasilkan program latihan yang baik dan benar dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola.

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik.

Bentuk latihan yang bervariasi yang diberikan oleh pelatih. Diharapkan atlet memiliki motivasi untuk berprestasi. Salah satu bentuk variasi latihan yaitu, latihan koordinasi dengan mengkombinasikan gerakan kaki dan tangan. Banyak model dan variasi latihan yang dapat dikembangkan pelatih apabila pelatih memiliki keahlian dan berlisensi.

Selain itu, sarana dan prasarana yang layak sangat penting. Kalau sarana dan prasarana tidak layak maka membuat pemain tidak nyaman dan tidak memiliki motivasi, sedangkan sarana dan prasarana nya layak pemain akan merasa nyaman dan meningkatkan motivasi terhadap pemain tersebut. Hal ini juga meningkatkan prestasi pemain tersebut, karena pemain akan melanjutkan latihannya terus menerus.

Selain itu, status gizi yang seimbang juga mempengaruhi prestasi atlet. Untuk itu diperlukan gizi yang seimbang. Gizi yang keluar harus sesuai dengan

gizi yang masuk. Maka dari itu peranan gizi sangat diperlukan untuk atlet berprestasi.

Motivasi juga sangat berpengaruh pada prestasi atlet di karenakan motivasi adalah dorongan kepercayaan diri yang diberikan pelatih kepada atlet saat akan bertanding dan ketika bertanding, ketika atlet mendapatkan motivasi yang sesuai dengan yang dibutuhkan atlet, maka atlet akan bersemangat dalam bertanding maka atlet akan merasa tenang tidak terbebani pada saat bertanding, begitu juga sebaliknya ketika motivasi kurang maka atlet akan merasa terbebani dalam bertanding sehingga atlet tersebut akan banyak melakukan kesalahan yang akan menguntungkan lawan.

Dari hasil wawancara dengan pelatih SSB Lintas Pasaman Barat, mengatakan bahwa belum adanya pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat yang lolos mewakili kabupaten. Hal ini salah satunya karena pemain yang tidak disiplin dalam latihan, kurangnya percaya diri atlet dalam bertanding, dan belum adanya dukungan motivasi dari rekan se tim disebabkan atlet belum percaya diri dalam bertanding, atlet kelihatannya masih kurang motivasi. Selain itu, masih rendahnya kondisi fisik atlet yang terlihat dalam pertandingan. Dalam Teknik shooting masih kurangnya power dan masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil dari pertandingan 5 tahun belakang ini, terlihat rendahnya prestasi tim SSB Lintas Pasaman Barat tersebut. Pada tahun 2018 tim SSB lintas pasaman barat mengikuti pertandingan antar SSB se Pasaman Barat. Pada babak penyisihan grup tim SSB Lintas Pasaman Barat mengalami kekalahan pada babak 8 besar, sehingga tidak dapat mengikuti babak selanjutnya. Pada tahun 2019 tim

SSB Lintas Pasaman Barat juga mengikuti beberapa pertandingan namun masih gagal di babak penyisihan. Pada tahun 2020 dan 2021 tidak ada mengikuti pertandingan di karenakan pandemi covid. Pada tahun 2022 sampai sekarang tim SSB Lintas Pasaman juga mengikuti berbagai pertandingan yang ada di Pasaman Barat namun masih gagal dalam babak penyisihan sehingga tidak dapat juga mengikuti ke babak selanjutnya.

Berdasarkan data diatas faktor yang menyebabkan sering gagalnya tim SSB Lintas Pasaman Barat dalam mengikuti pertandingan. Maka dapat kesimpulan bahwa rendahnya prestasi pemain SSB Lintas Pasaman Barat .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat ketika melakukan *shooting* sering ditepis oleh penjaga gawang.
2. Kekuatan otot tungkai pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat masih kurang bagus, dikarenakan tendangan ke gawang sering ditepis oleh penjaga gawang.
3. Keseimbangan posisi tubuh pemain sepakbola SSB Lintas Paasaman Barat sewaktu melakukan *shooting* masih tidak tepat sehingga mempengaruhi teknik dasar dalam melakukan *shooting*.
4. Kondisi fisik yang baik dapat menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*.
5. Program Latihan dapat mempengaruhi kemampuan shooting

6. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan shooting

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, untuk itu peneliti meneliti pengaruh latihan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis agar mendapat gelar Strata Satu (S – 1) Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Untuk pelatih dan pengurus serta pemain SSB Lintas Pasaman Barat sebagai pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kekuatan *shooting*.
3. Sebagai bahan bacaan mahapemain pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel – variabel lain yang mempengaruhi kekuatan *shooting*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, hasil rata-rata meningkat pada *pre-test* dan *pos-test* 10,67 menjadi 15,55 pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain, kemudian diperoleh t hitung (12,373) > t tabel (1,734), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *shooting* bawah pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

1. Pelatih SSB Lintas Pasaman BARat

- a) Dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat dengan menggunakan metode latihan kekuatan otot tungkai, sehingga kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat lebih baik dan meningkat.
- b) Dapat mencari metode latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat.

2. Pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat pemain

- a) Meningkatkan tertib, keseriusan, dan disiplin pada saat melakukan latihan.
 - b) Dapat melakukan latihan kekuatan otot tungkai dengan variasi terbaru guna untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.
 - c) Menambah jam atau program latihan di luar jam latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dalam permainan sepakbola..
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mendukung, meningkatkan dan mempengaruhi kemampuan *shotting* dalam sepakbola khususnya pada pemain sepakbola SSB Lintas Pasaman Barat serta mengkaji hal-hal lain yang berkaitan dengan latihan kekuatan otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Afrinaldi, T., Aziz, I., Afrizal, S., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41–56.
- Afrizal. (2019). Daya ledak otot tungkai dan kelentukan Berkontibusi terhadap shooting sepakbola. *Physical Education*, 6–14.
- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10-20210728.pdf
- Ardian, R., Suharjana, S., & Burhaein, E. (2019). Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students. *ScienceRise*, 1(7), 40–44. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174318>
- Arikunto. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta.
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172).
- Atikovic. (2015). Postural differences between girls who practice and who do not practice rhythmic gymnastics. *Scientific Journal of Sport and Physical Education*, 13(1), 28–32.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Ded Putra, M. R. (2019). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. 1–17.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1–8. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1410%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1410/615>
- Gunadi, D., Witarsyah, Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). *kontribusi daya ledak otot tungkai koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan*

shooting. 2, 1092–1103.

Hendika, Mustafa & Aryadie, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1064–1076. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/390>

Herianto, Hasyim, Y. (2024). *Analisis Keterampilan Teknik Shooting dalam Permainan Sepak Bola*. 2(April), 842–848.

Ihsan, M. (2020). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Jump Service dalam Permainan Bola Voli di SMAN 2 Labuapi. *Jurnal Teknologi Pendidikan : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(2), 181. <https://doi.org/10.33394/jtp.v5i2.3062>

Ikhwan, Y., Boihaqi, B., & Akbar, A. (2023). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Club Barona Auto Sumatera Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Edukasi El-Ibtida'I Sophia*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/10.32672/jeis.v2i1.6190>

Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.

John Arwandi, M. Ridwan, Roma Irawan, V. S. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepak Bola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156.

Joksimović, M., Pavlović, R., Pantović, M., Eler, N., Nikšić, E., & Bijelić, S. (2019). Manifestations of Explosive Power: Differences in the Leg Springs Between Footballers of the Different Competitive Level. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(10), 84–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3342021>

Kurnia Sandi, H. I. (2019). *Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. 820–830.

Laksono. (2010). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 1–690. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Muhammad Rizqon Naufal, Widha Sianto, & Agustanico Dwi Muryadi. (2022). Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 12–26. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>

Pache, G. (2020). Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85. <https://doi.org/10.5539/jsd.v13n1p85>

Petrigna, L., Karsten, B., Marcolin, G., Paoli, A., D'Antona, G., Palma, A., &

- Bianco, A. (2019). A Review of Countermovement and Squat Jump Testing Methods in the Context of Public Health Examination in Adolescence: Reliability and Feasibility of Current Testing Procedures. *Frontiers in Physiology*, 10(November), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01384>
- Purwanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting. *Jurnal Porkes*, 5(2), 510–520. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6176>
- Rahmat, R., Afrizal, S., Alnedral, A., & Edmizal, E. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Klub BolaVoli Rimba Dewa Pada Pandemi Covid-19. *Gladiator*, 4, 50–58. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/43%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/download/43/28>
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Saputra, D. (2022). the Effect of Plyometric Training on Shooting Accuracy and Limb Muscle Strength of Football Athletes Ages 17-27 Years Old in the Ps Porjab Dharmasraya Sitiung Ii. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 1(2), 131–141. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v1i2.34>
- Sepdanius, E. (2019). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN TES KEMAMPUAN FOOTWORK BERBASIS ANDORID PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS*. 490–501.
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* / Sugiyono (21st ed.).
- Sukadiyanto. (2014). Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan Dan Kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 1–7.
- Sun, W., Wang, L., Zhang, C., Song, Q., Gu, H., & Mao, D. (2018). Detraining effects of regular Tai Chi exercise on postural control ability in older women: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.003>
- Sunarta, H. (2020). Perbedaan Efektivitas Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bahagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bahagian Atas Atlet Sepak Bola

- Bintang Salju Kec. Matur Kab. Agam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 257–265.
- Sutanto. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(4), 41–46. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1269>
- Yogi Zulwandi, R. I. (2018). *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. 975–983.
- Yoland, S., K. (2019). Pengaruh Latihan Model Shadow Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN*, Vol 2 No 1.
- Yulifri, A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.
- Zainuddin, M. S., K. (2022). *Jenis Jenis Shoting Sepakbola Pada Permainan Sepakbola Mahapemain FIK UNM*. *Jurnal Pengabdian Mandiri*. 20(1), 105–123.