

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN GALA SISWA
INDONESIA (GSI) SEPAK BOLA SMPN 34 KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HAFIZ PRAMUDYA
NIM.21086377**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DAPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki
Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia
(GSI) Sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci

Nama : Hafiz Pramudya

NIM : 21086377

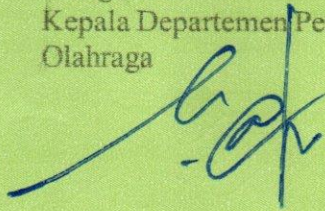
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

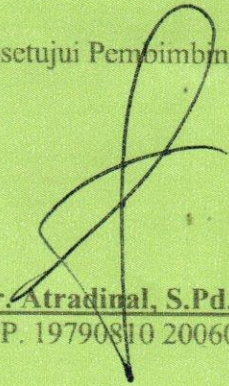
Padang, 5 November 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Pembimbing



Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

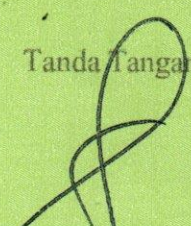
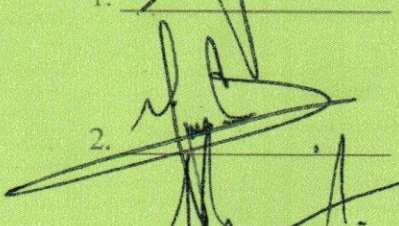
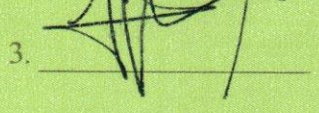
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki
Dengan Kemampuan Shooting Pemain Gala Siswa Indonesia
(GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci
Nama : Hafiz Pramudya
NIM : 21086377
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 5 November 2025

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd	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 Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 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 diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan,



Hafiz Pramudya
NIM.21086377

ABSTRAK

Hafiz Pramudya, 2025 : “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *shooting* pada pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci, yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Permasalahan yang diangkat adalah apakah terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepak bola GSI SMP Negeri 34 Kerinci yang berjumlah 16 orang, yang kemudian ditetapkan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tes *Standing Broad Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *Soccer Wall Pass Test* untuk mengukur koordinasi mata kaki, dan tes *Shooting at the Ball* untuk mengukur kemampuan *shooting*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan temuan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci ($t_{hitung} = 1,7873 > t_{tabel} = 1,7531$), 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci ($t_{hitung} = 1,7823 > t_{tabel} = 1,7531$), 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *shotting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP N 34 Kerinci ($F_{hitung} = 4,25431 > F_{tabel} = 3,81$).

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Kemampuan *Shooting*, Sepak Bola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci.”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari *contributor* guna menyempurkan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat terealisasi dengan baik dan lancar.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak. Krismadinata, S.T., M.T., PH.D. Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd dan Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Sebagai ungkapan terimakasih, kepada kedua orang tua saya Bapak Hadmison, S.Pd dan Ibu Rosnani, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, dua orang yang selalu mengusakan anak keduanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya .Kepada Papa saya, terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu bisa mengenyam pendidikan sampai ke tingkat ini,dan terimakasih telah menjadi laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga.Untukmu Mama terimakasih atas segala motivasi, pesan, doa dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan ,terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak lekang oleh waktu, atas

kesabaran dan pengorbanan yang selalu menggiringi perjalanan hidup saya, terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tidak pernah padam dalam setiap langkah yang saya tempuh dan terimakasih kepada keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat serta doaduanya. Terakhir untuk kakak dan adik saya Dea Fadela Sonifa dan Khaira Trya Sonifa yang terus memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.

7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 34 Kerinci dan seluruh majlis guru SMP Negeri 34 Kerinci
9. Kepada sahabat serta teman – teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan dalam penyelesaian skripsi .

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2025

Hafiz Pramudya
21086377

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Sepak Bola.....	9
2. Kemampuan <i>Shooting</i>	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai	17
4. Koordinasi Mata Kaki	19
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	27
1. Jenis Penelitian	27
2. Waktu Penelitian.....	27
3. Tempat Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
1. Jenis Data.....	29
2. Sumber Data	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
1. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai	30
2. Pengukuran Koordinasi Mata Kaki	32
3. Pengukuran Tes Kemampuan Shooting.....	34

F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	38
1. Uji Persyaratan Penelitian	38
2. Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis.....	46
1. Uji Normalitas	46
2. Hasil Uji Hipotesis	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
D. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi	61
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	28
2. Norma Daya Ledak Otot Tungkai	32
3. Norma koordinasi mata kaki	34
4. Norma Penilaian Tes Kemampuan Shooting	36
5. Data Statistic	42
6. Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai	43
7. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata kaki	44
8. Distribusi Frekuensi kemampuan Shooting	45
9. Uji Normalitas.....	47
10. Analisis Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i>	48
11. Analisis Korelasi Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Shooting	49
12. Perhitungan Korelasi Ganda X_1 , X_2 , Dengan Y	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola.....	12
2. Fase Persiapan.....	14
3. Fase Pelaksanaan.....	15
4. Fase Follow Through	15
5. Kerangka Konseptual	25
6. Standing Board Jump	32
7. Tes Koordinasi Mata-Kaki	34
8. Tes Kemampuan Shooting	35
9. Histogram Distribusi Data Kekuatan Otot Tungkai	43
10. Histogram Distribusi Data Koordinasi Mata Dan Kaki	45
11. Histogram Distribusi Data Tes Kemampuan Shooting	46
12. Foto Bersama Para Pemain Atau Sampel.....	77
13. Pengukuran Kekuatan Otot Kaki	78
14. Pengukuran Koordinasi Mata Kaki.....	79
15. Pengukuran Kemampuan Passing.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci.....	65
2. Data Mentah Koordinasi Mata Kaki (X2) Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci.....	66
3. Data Mentah Kemampuan Shooting (Y) Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci.....	67
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	68
5. Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki (X ₂)	69
6. Uji Normalitas Kemampuan Shooting (Y)	70
7. Uji Hipotesis Pertama Tabel Analisis Data (X ₁ Dengan Y)	71
8. Uji Hipotesis Kedua Tabel Analisis Data (X ₂ Dengan Y)	72
9. Uji Hipotesis Ketiga Tabel Analisis Data (X ₁ , X ₂ Dengan Y).....	73
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefor.....	74
11. Tabel Distribusi T	75
12. Nilai persentil untuk distribusi F	76
13. Surat Izin Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Mubarok et al., 2019). Sepak bola merupakan olahraga tim yang mencakup berbagai macam gerakan. Setiap pemain selalu memiliki keinginan kuat untuk meraih kemenangan demi memberikan kepuasan kepada para penonton.

Menurut Atradinal & Sepriani, (2017) Sepak bola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit .Oleh Karena itu Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri atas 11 pemain.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepak bola antara lain adalah *shooting*, *passing*, *controlling* dan *dribbling*. Teknik dasar memasukkan bola dengan cara *shooting*. *Shooting* atau menembak merupakan menyepak dengan menggunakan salah satu kaki, baik kaki bagian dalam ataupun bagian luar dengan menggunakan teknik tertentu dan dibarengi dengan kekuatan dan akurasi yang baik Teknik dasar *shooting* dalam sepak bola adalah keterampilan penting yang bertujuan untuk mencetak gol (Irfan et al., 2020).

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat komplek atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol (Priyo Utomo & Indarto, 2021).

Controlling merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk di kuasai sepenuhnya. Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Aprianova, 2016).

Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola. *Shooting* adalah faktor yang paling penting

dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan (Istofian & Amiq, 2016).

Untuk mendapatkan suatu hasil yang baik sangat di perlukan persiapan yang matang, mulai dari perencanaan hingga konsistensi dalam menjalankan apa apa saja yang sudah kita rencanakan dan ini membutuhkan dukungan dari banyak pihak baik itu pihak dari dalam ataupun pihak dari luar dan sebaliknya ketika suatu proses atau perencanaan ini tidak mendapatkan dukungan dari banyak pihak maka akan sulit terwujudnya apa yang ingin di capai. Dengan itu pihak sekolah akan sangat mendukung kegiatan yang akan di lakukan program latihan rutin dalam pembinaan latihan sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci. Agar perkembangan prestasi pemain SMP Negeri 34 Kerinci lebih membaik dan bisa menjuari setiap kompetisi yang di ikuti seperti kompetisi antar sekolah maupun Gala Siswa Indonesia (GSI).

Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci merupakan sebuah extra kulikuler Sepak bola yang berada di Desa Siulak Gedang, Kabupaten Kerinci club Sepak Bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci ini di latih oleh seorang guru olahraga yang bernama, Indalsih. S.Pd.

SMP Negeri 34 Kerinci Desa siulak gedang sudah banyak mengikuti kejuaraan antar Sekolah SMP yang dilaksanakan di tingkat Kabupaten. Prestasi atlet sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci Desa Siulak Gedang terakhir kali pada tournament Gala Siswa Indonesia (GSI) pada tahun 2023 mendapatkan juara 3.

Berdasarkan pengamatan awal penulis yang dilakukan pada tanggal pada tanggal 14 November 2024 Informasi yang diperoleh dari guru olahraga sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci menunjukkan bahwa kemampuan pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci sangat kurang dalam kemampuan men-*shooting* bola. Hal ini terlihat dari keikutsertaan di turnamen tingkat pelajar, yaitu turnamen Gala Siswa Indonesia (GSI) yang dilaksanakan di lapangan sepak bola Siulak Gedang dan Siulak Panjang Kabupaten Kerinci pada tahun 2023, dimana pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci hanya mampu mencapai babak semifinal, Tentu saja hasil ini jauh dari harapan. Salah satu faktor yang menyebabkan pemain tidak tampil maksimal dalam permainan adalah kegagalan kemampuan *shooting* karena terlihat dari beberapa permainan bahwa untuk menciptakan sebuah gol diperlukan tendangan yang baik agar tembakannya dapat tepat sasaran dan teknik dalam menendang bola harus benar dan tepat sehingga untuk *shooting* ke arah gawang lawan dan melakukan tindakan tendangan ke arah gawang lawan. Namun yang terjadi di lapangan justru aliran bola sangat terhambat, kemampuan *shooting* yang tidak akurat dan buruk sehingga membuat bola sulit mencapai gawang lawan, sehingga peluang terjadinya tembakan menjadi sulit untuk mencapai gawang lawan atau Target.

Dari sekian banyaknya Sekolah Menengah Pertama yang ada di Kerinci salah satunya adalah SMP Negeri 34 Kerinci. Berdasarkan observasi sewaktu peneliti melaksanakan Praktek Lapangan Kerja (PLK) Semester Juli-Desember 2024 di SMP Negeri 34 Kerinci bersama dengan pelatih pemain

Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci yaitu ibuk Indalsih, S.Pd pada tanggal 16 November 2024 beberapa Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) memiliki performa *shooting* yang kurang optimal dan disini juga menunjukkan hanya beberapa pemain yang mampu *shooting* mencapai target. Hal ini terjadi meskipun para siswa telah mengikuti latihan rutin.

Rendahnya kemampuan *shooting* pemain GSI SMP Negeri 34 Kerinci Siulak Gedang ini disebabkan oleh banyaknya faktor. Diantara ada faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain yakni Daya Ledak Otot Tungkai yang kurang optimal, Koordinasi Mata-Kaki yang kurang baik, Motivasi dan Kepercayaan Diri yang kurang pada atlet, dan faktor bakat sangat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci. Sedangkan faktor eksternal, yakni; Sarana dan prasarana yang kurang memadai dan program latihan yang kurang terstruktur dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan *shooting* berdasarkan kekuatan daya ledak otot tungkai serta koordinasi mata kaki atlet sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci Desa Siulak Gedang pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan Pemain sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci Desa Siulak Gedang Kecamatan Siulak Kabupaten Kerinci dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci. Oleh karena itu, dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Koordinasi Mata Kaki
2. Daya Ledak Otot Tungkai
3. Kekuatan
4. Motivasi
5. Pelatih
6. Program Latihan
7. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak variabel yang dapat mempengaruhi pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Kaki, Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah adalah:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci?

2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitiannya adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting*.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting*.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *shooting*.

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 dengan kemampuan *shooting* menjadi lebih maksimal.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan meningkatkan kemampuan *shooting* 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, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *Shooting* pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci ($t_{hitung} = 1,7873 > t_{tabel} = 1,7531$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain pemain sepak bola Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 34 Kerinci ($t_{hitung} = 1,7823 > t_{tabel} = 1,7531$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *shotting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP N 34 Kerinci ($F_{hitung} = 4,25431 > F_{tabel} = 3,81$).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan hubungan dengan kemampuan *shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci.

Berikut implikasi dari temuan penelitian ini. :

1. **Upaya Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak Bola SMP Negeri 34 Kerinci**

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor penentu dalam melakukan *shooting* bola. Daya ledak otot tungkai yang baik maka *shooting* bola dilakukan akan maksimal, serta dapat mengarahkan tenaga saat melakukan *shooting* bola. Daya ledak otot tungkai juga sangat menentukan kualitas gerakan seseorang seperti, saat melakukan *shooting* bola, daya ledak otot tungkai dibutuhkan untuk kekuatan otot dan sebagai keterampilan gerakan untuk mengarahkan bola agar tepat sasaran.

Adapun Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah melakukan latihan-latihan daya ledak otot tungkai secara terencana, berkesinambungan dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

2. Upaya Meningkatkan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Gila Siswa Indonesia (GSI) Sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci

Koordinasi mata kaki merupakan faktor penentu dalam melakukan keseimbangan. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih dalam posisi gerak dinamis yang maka Koordinasi mata kaki juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu Gerakan karena dengan Koordinasi mata kaki yang baik, maka seseorang mampu memkoordinasikan Gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur ketepatan.

Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Koordinasi mata kaki adalah melakukan latihan-latihan Koordinasi mata

kaki secara terencana, berkesinambungan dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

3. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci

Hasil penelitian ini menjelaskan, bahwa pemain Gala Siswa Indonesia (GSI) Sepak bola SMP Negeri 34 Kerinci berhubungan dengan kedua faktor yang telah dijelaskan atau dapat diartikan, bahwa *shooting* bola dapat akurat apabila pemain memiliki daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata kaki . Adapun upaya- upaya yang dapat dilakukan adalah melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, meningkatkan koordinasi mata kaki, dan *shooting* bola dengan mengikuti berbagai pertandingan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan guru olahraga

Disarankan agar pelatih menekankan program latihan yang berfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, misalnya melalui latihan pliometrik, latihan koordinasi bola dengan kaki, serta variasi *shooting* dalam kondisi permainan.

2. Bagi sekolah

Sekolah sebaiknya menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, khususnya untuk menunjang program pembinaan ekstrakurikuler

sepak bola. Dukungan fasilitas yang baik akan membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan fisik dan teknik secara optimal.

3. Bagi siswa/atlet

Siswa perlu melatih kekuatan tungkai dan koordinasi secara konsisten serta menjaga kebugaran jasmani agar performa *shooting* dapat meningkat. Latihan mandiri di luar jam ekstrakurikuler juga sangat dianjurkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 6–14. <https://Performa.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Kepel/Article/View/15>
- Andera, M. R., Bakhtiar, S., & Marta, I. A. (2022). *Kontribusi Koordinasi Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola Ssb Ripan ' S Soccer School*. 5(11), 115–121.
- Anggara, B. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Akurasi*.
- Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Arsil (2018). Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP.ejurnal.undiksha.ac.id vol 5 No 2.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola..*Jurnal Menssana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/Jm.V2i2.86>
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai. *Epritns Universitas Negeri Makassar*, 1–14.
- Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, J., Dan Rekreasi, K., Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi Program Studi Pendidikan Jasmani, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* , 2, 1–8.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. 2020, 2(Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola), 720–731. <https://media.neliti.com/media/publications/473781-None-C3080e75.pdf>
- 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.
- Michailidis, Y., Michailidis, C., & Primpa, E. (2013). Analysis Of Goals Scored In European Championship 2012. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 8(2 Suppl), 367–375. <https://doi.org/10.4100/Jhse.2012.82.05>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long

- Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/Sport.V3i2.1150>
- Ono, S. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Sg Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/Jkf.V5i1.167>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V4i2.4578>
- Putri Isabella, A., & Perwira Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Rachman, A., & Azima, M. F. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 41–45. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V17i1.5025>
- Salim, A. (2018). Buku Pintar Sepakbola. In *Pt. Inti Media Cipta Nusantara*. www.salimmedia.com
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.
- Suherni, D., & . A. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Smpn 5 Singingi Hilir. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(4), 986–991. <https://doi.org/10.47233/Jpst.V2i4.1320>
- Sumarna, D. (2021). The Gradual Influence Of Target Play On Shooting Ability In Football Games. *Physical Education, Health And Recreation Study Program At The Banten Teacher Training And Education College*, 6(1), 9–20. <https://scholar.archive.org/work/ui5kmgknr5df7nzp5w5565lmuq/access/wayback/https://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/sportif/article/download/262/183>
- Syafruddin. (2019). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan aplikasinya dalam olahraga)*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Latihan Tendangan Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar Terhadap Kemampuan Shooting Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fik Unm. 3, 115–126.
- Widiatmika, K. P. (2015). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki Dan

Keseimbangan Berhubungan Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola.
*Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran
Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.

Yanis, M. (2023). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Terhadap
Kemampuan Atlet Lempar Lembing Kota Lhokseumawe*.
[Https://Eprints.Bbg.Ac.Id/Id/Eprint/21/](https://Eprints.Bbg.Ac.Id/Id/Eprint/21/)