

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA
ACADEMY TUNAS HARAPAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



Oleh:

M. ALFANDI

NIM. 21086058/2021

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : M. Alfandi

NIM : 21086058

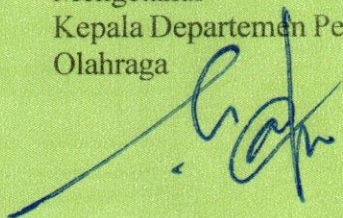
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

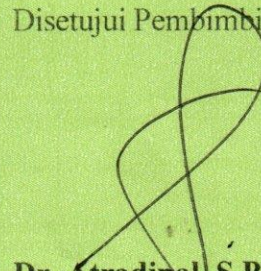
Padang, 3 November 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810200604100

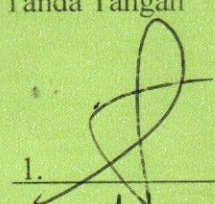
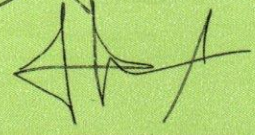
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam
Nama : M. Alfandi
NIM : 21086058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 November 2025

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd	 1.
2. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	 2.
3. Anggota	: Mardepi Saputra, 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 terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam, 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, November 2025
Yang membuat pernyataan,



M. Afandi
21086058/2021

ABSTRAK

M. Alfandi. 2025. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat akurasi *shooting* pada pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Metode penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang dan yang dijadikan sampel hanya 16 (purposive sampling). Instrumen yang digunakan meliputi tes Standing Board Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, menendang bola ke dinding dengan adanya sasaran untuk mengukur koordinasi mata kaki, dan tes Akurasi *shooting* ke gawang untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* dengan nilai $r_{hitung} 0.52 > r_{tabel} 0.497$, dengan harga $t_{hitung} 2.28 > t_{tabel} 1.761$, (2) terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata kaki dengan akurasi *shooting* dengan nilai $r_{hitung} 0.52 > r_{tabel} 0.497$, dengan harga $t_{hitung} 2.28 > t_{tabel} 1.761$, (3) terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan akurasi *shooting* dengan nilai $R_{hitung} 0.64 > R_{tabel} 0.497$, dengan harga $F_{hitung} 4.10 > F_{tabel} 3.8$

Kata kunci: Daya ledak otot tungkai, Koordinasi mata kaki, dan Akurasi *shooting*

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 Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.”

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. Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teruntuk kedua orang tua saya bapak Asrul dan ibu Yusneli kedua orang yang sangat berjasa dan berarti bagi hidup saya, bagaikan pelita di kehidupan saya, yang selalu megusahakan pendidikan untuk anak-anaknya. Kepada Ayah saya terima kasih kerja keras, jeri payahmu mencari nafkah demi anakmu bisa sampai ke tahap ini, dan terima kasih telah menjadi ayah yang baik bagi anak-anakmu, menjadi laki-laki yang bertanggung jawab terhadap keluarga dan selalu jadi panutan bagi saya. Untukmu ibu terima kasih atas sayang yang tiada henti, doa yang selalu kamu langitkan demi anakmu, yang selalu mendampingi di setiap perjalanan saya, pesan dan motivasi yang selalu kamu berikan. Kasih sayang, serta kesabaran yang tiada hentinya yang tak lekang oleh waktu. Terima kasih yang selalu jadi kekuatan saya untuk selalu menjalani hari demi hari. Untuk adik saya M.Arif terima kasih yang terus memberikan semangat dan mengingatkan atas pengerjaan skripsi ini, Dan juga

untuk adik-adik saya yang lainnya Nabila, Farhan, Hilwa, Raissa, Fahri dan Hilma yang selalu memberikan kehangatan dan canda tawa dalam perjalanan ini. Untuk almarhum dan almarhumah kakek dan nenek saya sedih rasanya sampai tahap ini kalian berdua tidak menyaksikan saya sebagai cucu pertama yang sampai dalam pencapaian pertama dalam hidup saya, Terima kasih atas kasih sayang yang selalu tulus, didikan selama ini, semoga kakek dan nenek di tempat terbaik di sisi Allah SWT. Untuk keluarga besar saya Bunda, Acik, Uncu dan semuanya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terima kasih atas semua doa dan keterlibatan sampai saya di tahap ini, terima kasih selalu menjadi rumah untuk saya. Dan untuk diri saya entah skripsi ini terbilang lambat dibanding dengan yang lain terima kasih telah bertahan sejauh ini dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

8. Kepada saudari Zaskia Mufida salah satu seseorang yang tidak kalah penting di dalam kehidupan saya, terima kasih senantiasa menemani di setiap proses sampai ke tahap ini, yang selalu membantu saya, mendukung, memberi semangat dalam segala hal apapun, tujuan apa pun. Terima kasih selalu menjadi support saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada bapak Benny sastra selaku pelatih kepala di Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten agam, yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian.
10. Kepada Sahabat serta teman-teman sesama mahasiswa yang ikut terlibat dalam perjalanan skripsi ini.

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

Padang, Oktober 2025

M.Alfandi
21086058

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Definisi <i>Shooting</i>	8
3. Koordinasi Mata-Kaki	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai	20
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	27
1. Jenis Penelitian.....	27
2. Waktu dan 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	29
1. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	30
2. Pengukuran Koordinasi Mata Kaki.....	32
3. Pengukuran Tes Akurasi <i>Shooting</i>	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	36
1. Uji Persyaratan Penelitian.....	36
2. Uji Hipotesis.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data	40
1. Kekuatan daya ledak otot tungkai (X_1).....	40
2. Koordinasi Mata-Kaki (X_2).....	41
3. Akurasi <i>Shooting</i>	42
B. Uji Prasyarat Analisis.....	44
C. Uji Hipotesis	45
1. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	45
2. Uji Hipotesis Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	46
3. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	47
D. Pembahasan	48

1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	48
2. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	50
3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	28
2. Norma Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Rumus Skala 5A (<i>Standing Board Jump Test</i>)	31
3. Norma koordinasi mata kaki dengan menggunakan rumus skala 5A	33
4. Norma Penilaian Tes Akurasi <i>Shooting</i> menggunakan rumus Skala 5A	35
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	40
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata Kaki pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	42
7. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Akurasi <i>Shooting</i> pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	43
8. Uji Normalitas Dengan Lilliefors	44
9. Uji Korelasi Sederhana dan Signifikan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Akurasi <i>Shooting</i> pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	45
10. Uji Korelasi Sederhana dan Signifikan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	46
11. Uji Korelasi ganda dan Signifikan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan] Akurasi <i>Shooting</i> pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Menendang dengan kaki bagian dalam (Muhammad Muhyi Faruq, 2008 : 54)	10
2. Cara menendang dengan kaki bagian luar (Muhammad Muhyi Faruq, 2008 : 56)	11
3. Cara menendang dengan punggung kaki (Sucipto 2000 : 20)	11
4. Anatomi Otot Tungkai	23
5. Kerangka Konseptual.....	26
6. Standing <i>Board Jump</i>	31
7. Tes Koordinasi Mata Kaki	34
8. Tes Akurasi <i>Shooting</i>	35
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	41
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata Kaki pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	42
11. Histogram Frekuensi Kemampuan Akurasi Shooting pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah daya ledak otot tungkai.....	62
2. Data mentah koordinasi mata-kaki	63
3. Data mentah <i>shooting at the ball</i>	64
4. Uji normalitas daya ledak otot tungkai	65
5. Uji normalitas koordinasi mata-kaki.....	66
6. Uji normalitas <i>shooting at the ball</i>	67
7. Tabel norma standar baku dari 0 ke Z.....	68
8. Daftar nilai kritis L untuk Uji Liliefors.....	69
9. Uji hipotesis	70
10. Nilai persentil untuk distribusi t.....	72
11. Nilai kritis untuk korelasi r product-moment.....	73
12. Nilai persentil untuk distribusi F.....	74
13. Dokumentasi Penelitian	75
14. Surat Izin Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu dari bentuk upaya manusia supaya membentuk kepribadian, yang adil, serta memunculkan orang-orang yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga tidak hanya mendapatkan kebugaran semata tetapi juga dapat Rohani yang terdapat rekreasi serta meraih prestasi yang optimal. Oleh karena itu olahraga prestasi sangat berperan penting dalam melakukan Pembangunan di bidang olahraga karena tanpa adanya prestasi tidak mungkin ada yang memperhatikan olahraga hanya dianggap sebelah mata ataupun diremehkan. Menurut Lawanis (2019) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Salah satu olahraga prestasi yang masih terus berkembang sampai saat ini adalah sepakbola.

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. Di dalam sepakbola terdapat 4 momen yaitu, Emral (2017 : 89-93) menyatakan ada 4 momen krusial dalam permainan sepakbola yaitu target saat “menguasai bola”(momen pertama),target saat “lawan menguasai bola”(momen kedua), target pada saat “transisi/perubahan dari menyerang ke bertahan”(momen ketiga), dan pada saat “transisi/perubahan dari bertahan ke menyerang”(momen keempat). Kurikulum Filannesia membagi beberapa periode pelatihan menjadi pengelompokan berdasarkan usia. Tahap pengenalan adalah untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun. Fase pengembangan keterampilan untuk anak usia 10 hingga 13 tahun. Tahap permainan sepak bola adalah untuk anak-anak usia 14 sampai 17 tahun.

Dalam sepakbola teknik menjadi aspek yang sangat penting. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola harus memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan Teknik dasar merupakan modal untuk bermain sepakbola. Emral (2013) “teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola”. Ada beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak bola yaitu menendang (*shooting*), menghentikan (*stopping*),

menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Dari semua Teknik di atas yang ada dalam sepakbola, Teknik menendang bola (*Shooting*) memiliki peran penting dalam sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* seringkali menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan (Istofian & Amiq,2016). Selain Teknik yang merupakan hal penting dalam sepakbola, juga ada yang tidak kalah penting yaitu kondisi fisik. Dalam permainan sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan Teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto,2015). Menurut Fahmi Syahputra, Syahrastani, Arsil, Haripah Lawanis (2023), kondisi fisik yaitu daya tahan daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelentukan, kecepatan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

Academy Tunas Harapan merupakan salah satu Academy yang berada di kabupaten Agam, tepatnya di kecamatan Lubuk Basung dimana tempat latihannya berlokasi di GOR Rang Agam Lubuk Basung. Academy Tunas Harapan sendiri di latih oleh Bapak Benny Sastra dan beberapa asisten. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada salah satu sesi Latihan dari Academy Tunas Harapan Lubuk Basung, masih banyak peluang tercipta untuk gol menjadi sia-sia. Hal itu disebabkan dari kurangnya akurasi *shooting* pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Tendangan para pemain

Academy Tunas Harapan masih lambat dan jauh dari sasaran dan hasil tendangan tidak berbobot sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel usia 16 tahun yang telah dalam tahap permainan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat didefinisikan ada beberapa variabel yang diduga memberikan pengaruh terhadap masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Kelincahan
7. Koordinasi mata kaki
8. Ketepatan
9. Keseimbangan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dan mengingat terbatasnya kemampuan, waktu, dan biaya, serta tidak menyimpang dari variabel maka penelitian ini di fokuskan pada variabel yaitu :

Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sebagai variabel bebas.

Akurasi *shooting*, sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui;

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama- sama dengan akurasi *shooting* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain akademi sepakbola sebagai pemain sepakbola dalam mengembangkan komponen kemampuan kondisi fisik untuk meningkatkan kemampuan teknik sepakbola seperti akurasi *shooting*.
3. Bagi pelatih sepakbola sebagai acuan membuat suatu program latihan komponen kondisi fisik yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan akurasi *shooting*.
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam dengan sampel yang berbeda.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan atau referensi mahasiswa, khususnya jurusan Pendidikan Olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi *shooting* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam dengan $r_{hitung} 0.52 > r_{tabel} 0.497$, dengan harga $t_{hitung} 2.28 > t_{tabel} 1.761$
2. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan akurasi *shooting* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam dengan $r_{hitung} 0.52 > r_{tabel} 0.497$, dengan harga $t_{hitung} 2.28 > t_{tabel} 1.761$
3. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan akurasi *shooting* pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam dengan $R_{hitung} 0.64 > R_{tabel} 0.497$, dengan harga $F_{hitung} 4.10 > F_{tabel} 3.8$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam akurasi *shooting* pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam sebagai berikut :

1. Perlu ditingkatkan latihan daya ledak otot tungkai untuk mempertahankan kondisi fisik yang sekarang, dan perlu adanya pembaharuan, pengkajian dan evaluasi terhadap program latihan yang berfokus pada koordinasi mata-kaki pemain sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam
2. Perlu adanya kesadaran akan kedisiplinan, ketekunan dan konsistensi dalam melaksanakan program latihan yang telah di buat agar dapat menunjukkan hasil yang maksimal
3. Perlu adanya edukasi mengenai pentingnya kondisi fisik yang mempengaruhi akurasi *shooting* dalam sepak bola, faktor apa saja yang mempengaruhi, bagaimana peningkatan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan dan memaksimalkan prestasi sepak bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Tangerang: Ilmu Media.
- Alica, D. R., & Afrizal, S. (2019). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 493–507.
- Anam, K., & Suharjana. (2017). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13–14 tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 41.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Andryani, P., Devi, I. M., & Sudarmada, I. N. (2014). Pengaruh Pelatihan Side Jump Sprint dengan Rasio Kerja:Istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1), 1–10.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Kontribusi kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa UPT SPF SMP Negeri Bulukumba. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–10.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Damiri. (2004). *Petunjuk Praktis Penjas*. Surabaya: Unesa University Press.
- Emral, H. EMRAL-SEPAKBOLA. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*, Sukabina Press, Padang, 2013.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Prenada Media Group.

- Faruq, M. M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta: Grasindo.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Lawanis, H., Suci N. N., & Maifitri, F. (2019). *Tinjauan kondisi fisik atlet hockey*.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to Success (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Herwin. (2004). Teknik dasar permainan sepak bola.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1–6.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (*shooting*) dalam permainan sepakbola usia 13–14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 50–56.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Mardepi Saputra, M.Pd. (2022). *Jurnal Pendidikan Olahraga UNP*.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1–14.
- Muhyi Faruq, M. (2008). Hakikat sepak bola: teknik dan fisiologi sepak bola.
- Mulia, R. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan *panjang tungkai terhadap hasil lompat tinggi gaya straddle* pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru. *Skripsi*, Universitas Islam Riau.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.

- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 241–247.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw pada Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kabupaten Pangkep. *Skripsi*, Universitas Negeri Makassar.
- Nurcahyo, E. D. (2018). Pengembangan variasi *shooting* dalam sepak bola untuk usia 14–15 tahun (*Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto. (2018). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ridho, R. (2022). Analisis Kemampuan *Shooting* Sepak Bola pada Siswa Usia 10–12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 120–125.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Rona, S., Maidarman, M., Ridwan, M., & Denay, N. (2020). Kontribusi kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan renang gaya bebas 100 meter. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1007–1018.
- Satori, D., & Komariah, A. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan (Edisi ke-4)*. Jakarta: Prenada Media.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Prenada Media.
- Sridadi. (2010). Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball. *Jurnal Proceeding Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka Dies Natalis FIK UNY*. Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). Teknik dasar bermain sepak bola.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarsono. (2010). *Futsal*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

- Supriadi, A. (2015). Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*,
- Syahputra, F., Syahrastani, S., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata ...* Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 6(11), 182–189.