

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,465 > r_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 2,23 > t_{tabel} 1,73$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,475 > r_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 2,29 > t_{tabel} 1,73$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain tim SKO Sumbar dengan keberartian hasil korelasi $R_{hitung} 0,587 > R_{tabel} 0,444$ atau dengan uji signifikansi $F_{hitung} 4,48 > F_{tabel} 3,59$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Disarankan pada pelatih agar dapat memberikan program latihan sesuai dengan intensitas, volume dan tujuan latihan yang mampu meningkatkan kondisi fisik pemain, khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki, karena merupakan kemampuan yang menunjang saat melakukan *shooting* untuk hasil akurasi yang maksimal.
2. Kepada pemain agar lebih giat lagi dalam latihan demi meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola terutama semua latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan teknik dasar dalam olahraga sepakbola, dan menambah lagi kemampuan kondisi fisik dengan melakukan latihan mandiri di luar jadwal yang sudah ditentukan oleh pelatih.

3. Untuk mendapatkan hasil kemampuan *shooting* yang maksimal, maka harus diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi, khususnya dalam penelitian ini maka daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama jelas memberikan dampak yang signifikan dengan kemampuan *shooting* kegawang pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A., & Ockta, Y. (2024). How do the STAD cooperative learning model, conventional methods, and student confidence affect football learning outcomes?. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(3), 112-121.
- Arikunto, S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Persada.
- Bakhtiar, S. K. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud. *Jurnal Sporta Saintika, Volume 5, Nomor 1.*, P-ISSN: 2502-5652., E-ISSN: 2579-5910. , 59-71.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Pariaman : Sukabina Press.
- Candra, O. (2019). The Contribution of Eye-Hand Coordination to Basketball Lay Up Shoot Skills. *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHES).*, Volume 464. , 864-869.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana
- Emral, E. (2016). Sepakbola Dasar. Padang, Unp Press
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Pariaman: UNP Press.
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Sepakbola Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47–53. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i7.1435>
- Kiram, Y. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas*. Pariaman: FPOK IKIP.
- Koger, 2017. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph. Sepak Bola Edisi Kedua. (Jakarta: Rajawali.2011).
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Timur: Yusdistira.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga. *Jurnal Student Uny*, 390–392.
- Oktarifaldi, O. S. (2019). The Effect of Agility, Coordination and Balance on The Locomotor Ability of Students Aged 7 to 10 Years. *Jurnal Menssana, Vol. 4, No. 2.*, ISSN: 2527-645X, E-ISSN: 2622-4917., <http://menssana.ppj.unp.ac.id> , 190-200.

- Pamungkas, W. P. A., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2019). The influence of learning approach and eye-hand coordination on the learning outcomes of mini volleyball passing skill. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 39-43.
- Pardiman, Sugiharto, & RC, A. R. (2018). The Effects of Exercise & Coordination Eyes-Hand against Drop Shot Accuracy in Badminton Athletes. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 68–72. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23328/10899>
- Prabowo, A. S. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Dengan kemampuan *shooting* Sepakbola Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabima Tahun Ajaran 2017/2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani.*, ISBN: 978-602-52968-0-2. , 130-133.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Ramadhani, A. F. (2017). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Konsentrasi terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Shooting* Pada Pemain Sepakbola MTS Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). *Jurnal Universitas Negeri Surabaya.* , 1-6.
- Ramadhani, A. F. (2017). Konsentrasi Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Shooting* pada Pemain Sepakbola MTS Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 7.
- Rohadi, M., Sugiharto, S. R., & Hartono, M. (2021). Effect of Drill, Foot Position, and Hand-Eye Coordination on Groundstroke Forehand Drive Ability in Novice Tennis Athletes. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 48(5).
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Di Pahami*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Syafruddin. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Pariaman: UNP.
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129-133.
- Wibawa, R. S. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), , 34-41.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada 112.
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Penerbit: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wiriawan, O., & Sukmananda, T. F. (2017). Analisis Speed, Agility, Power, dan VO2 Max pada

Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Madiun. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 2(1), 27–29.

Yulifri dan Arsil. 2017. *Permainan sepakbola*. Padang: Unp Press