HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB CAHAYA MOTOR PADANG

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta

Oleh

RAHMI CITRA YESTI

2110013511004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa	: Rahmi Citra Yesti
NPM	: 2110013511004
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul	: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang

Disetujui untuk diujikan oleh :

Pembimbing

Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP	Ketua Program Studi
Dr. Yetty Morelent, M.Hum.	Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari **Kamis** Tanggal **Sebelas** Bulan **September** Tahun **Dua Ribu Dua Puluh Lima**, bagi:

Nama Mahasiswa	: Rahmi Citra Yesti
NPM	: 2110013511004
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Bung Hatta
Judul	: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang

Tim Penguji:

No.	Nama		Tanda Tangan
1.	Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd	Pembimbing :	
2.	Drs. Afrizal S, M.Pd	Penguji 1 :	
3.	Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd	Penguji 2 :	

Lulus Ujian Tanggal 11 September 2025

Mengetahui,

Dekan FKIP	Ketua Program Studi
Dr. Yetty Morelent, M.Hum.	Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Rahmi Citra Yesti (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang .

Masalah dalam penelitian ini adalah saat latihan atau pertandingan, kemampuan akurasi *shooting* pemain masih kurang baik. Tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Chaya Motor Padang.

Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasional. Penelitian ini dilakukan di lapangan Matador, Kota Padang pada bulan Juli – Agustus 2025. Populasi penelitian yakni atlet sepak bola dengan klasifikasi usia U-10, U-12, U-13, U-15 berjumlah sebanyak 77 orang sedangkan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* sebanyak 31 orang. Instrumen penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan keterampilan *Shooting* sepak bola. Teknik analisis data yang dilakukan korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* dengan nilai korelasi (rhitung = 0,70 > rtabel = 0,36). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil *shooting* dengan nilai korelasi (rhitung = 0,54 > rtabel = 0,36). Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Cahaya Motor Padang karena memiliki nilai korelasi (f hitung = 4,19 > f tabel = 3,33).

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, *Shooting*, Sepak bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang** ". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun material, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Diana Kartika sebagai Rektor Universitas Bung Hatta Padang
2. Dr. Yetty Morelent, M. Hum sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang
3. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung hatta Padang
4. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd sebagai dosen pembimbing
5. Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai dosen penguji 1 dan Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji II
6. Yang tercinta Ayahanda dan Ibunda seerta saudara-saudara ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis

7. Terimakasih kepada rekan-rekan di SSB Cahaya Motor Padang, yang telah meluangkan waktu dan membantu melancarkan proses skripsi saya ini

Padang, September 2025
Penulis

Rahmi Citra Yesti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI ..... **i**
ABSTRAK ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 8
D. Perumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 9
BAB II LANDASAN TEORI **11**
A. Landasan Teori 11
1. Hakikat *Shooting* 11
2. Daya Ledak Otot Tungkai 19
3. Kelentukan Togok 28
B. Penelitian Relevan 32
C. Kerangka Berfikir 33
D. Hipotesis 35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **36**
A. Jenis Penelitian 36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 36
C. Populasi dan Sampel 37
D. Defenisi Operasional Variabel 38
E. Jenis Dan Sumber data 38
F. Instrumen Penelitian 39

G. Teknik Pengumpulan Data 44
H. Teknik Analisis Data 45
I. Uji Normalitas 47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 49
A. Deskripsi Data 49
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang 49
2. Data Kelentukan Togok (X_2) Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang 50
3. Data Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang 52
B. Uji Persyaratan Analisis 53
C. Pengujian Hipotesis 54
D. Pembahasan 58
E. Keterbatasan Penelitian 65
BAB V KESILMPULAN DAN SARAN 66
A. Kesimpulan 66
B. Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 73

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Tembakan *Instep Drive* 15
2. Tembakan *Full Volley* 16
3. Tembakan *Half Volley* 17
4. Tembakan *Side Volley* 18
5. Tembakan *Swerving* 18
6. Anatomi Otot Tungkai 25
7. Kerangka Berfikir 35
8. Pelaksanaan tes *standing broad jump* 40
9. Pelaksanaan *Test Sit And Reach* 42
10. Instrumen tes Keterampilan *Shooting* Sumber: (Afrizal 2021) 43
11. Histogram Data Daya ledak Otot Tungkai (X_1) 50
12. Histogram Kelentukan Togok Sepak bola 51
13. Histogram Keterampilan *Shooting* Pemain Sepak bola 53
14 . Dokumentasi Test Kelentukan Togok 93
15. Dokumentasi Test Daya Ledak Otot Tungkai 93
16. Dokumentasi Tes *Shooting* 94
17. Alat Tes Kelentukan Togok 94
18. Alat Tes *Shooting* 95
19. Alat Tes Daya Ledak Otot Tungkai 95
20. Foto Bersama Pemain U-15 96

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi 37
2. Skala penilaian untuk tes *standing broad jump* 40
3. Nama Petugas Dalam Penelitian 40
4. Data Normatif Dari *Sit And Reach Tes* 42
5. Nama Petugas dalam Penelitian 42
6. Norma tes 44
7. Nama Petugas Dalam Penelitian 44
8. Rentangan normal 46
9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) 49
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan (X_2) 51
11. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Shooting* (Y) 52
12. Rangkuman Pengujian Normalitas 53
12. Rangkuman Pengujian Homogenitas 54
13. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1 55
14. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 56
15. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Test SSB Cahaya Motor Under 15Tahun 74
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai 74
3. Data Kelentukan Togok 75
4. Data Hasil *Shooting* 76
5. Rekapitulasi Data T-Score 77
6. Data Uji Normalitas 79
7. Uji Homogenitas 82
8. Uji Hipotesis I 83
9. Uji Hipotesis II 85
10. Uji Hipotesis III 87
11. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda 88
12. Tabel R 89
13. Tabel L 90
14. Tabel T 91
15. Tabel F 92
16. Dokumentasi 93
17. Surat Izin Penelitian 97
18. Surat Balasan Penelitian 98

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan berolahraga yang amat terkenal di semua bumi, dimainkan oleh bermacam golongan, mulai dari kanak- kanak sampai orang berusia. Untuk dapat berpartisipasi dalam permainan ini, penting bagi pemain untuk menguasai teknik dan strategi yang tepat. Pemahaman dasar tentang permainan mencakup semua aspek fundamental yang diperlukan, sehingga seseorang dapat berkompetisi dalam sepak bola. Olahraga ini memiliki penggemar yang luas dan dimainkan di berbagai belahan dunia, dengan aturan yang diatur oleh FIFA *Laws of The Game*. Peraturan-peraturan ini menjadikan sepakbola sebagai permainan yang bersifat universal. Salah satu prinsip dasar dalam sepakbola adalah bahwa kemenangan dicapai dengan mencetak lebih banyak gol dibandingkan dengan kebobolan, yang mengarah pada pengenalan momen-momen penting dalam permainan, seperti menyerang, bertahan, dan transisi.

Sepak bola Indonesia mencerminkan pendekatan yang diambil untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga ini. Sepak bola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak peminatnya. Namun olahraga ini merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat dan memberi kegembiraan kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik agar menjadi penentu dalam keberhasilan permainan dan

hanya pemain terdidik yang mampu menyajikan permainan bagus, cerdas, dan menghibur. Hal ini dikarenakan sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat di senangi masyarakat di Indonesia, baik dikota, di desa maupun sampai ke pelosok, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, bahkan pria dan wanita. Salah satu usaha pemerintahan untuk meningkatkan prestasi yang telah disebutkan di atas ialah meningkatkan prestasi di cabang olahraga. Selain itu, untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, partisipasi dalam aktivitas olahraga semakin dianggap sebagai kebutuhan yang penting bagi seluruh masyarakat.

Undang undang Nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Undang-undang ini menggantikan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan. Undang-undang ini mengatur peraturan olahraga yang mencakup ketentuan umum, tujuan olahraga, hak dan kewajiban warga negara, peran pemerintah dan pemerintah daerah, pembinaan atlet, industri olahraga, sanksi dan penegakan aturan, serta pembiyayan keolahragaan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Pasal 1 Ayat 12 Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara sistematis dan berjenjang melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Di Indonesia, terdapat kompetisi sepakbola yang rutin diadakan, salah satunya adalah Piala Soeratin U-15 yang ditujukan untuk pemain muda. Sejak tahun 2012, PSSI mengatur bahwa turnamen ini diperuntukkan bagi pemain

berusia 15 tahun ke bawah. Piala Soeratin U-15, yang dimulai pada tahun 1965 dan dinamai sesuai pendiri PSSI, Ir. Soeratin Sosrosoegondo, merupakan turnamen usia muda terbesar dan tertua di Indonesia. Turnamen ini juga berfungsi sebagai persiapan bagi Timnas Indonesia U-16 untuk Piala AFF U-16. Untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, salah satu tujuannya adalah meningkatkan keterampilan *shooting* bola melalui proses pelatihan yang berkelanjutan, tentunya melalui berbagai tahapan pembinaan.

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan yang bertujuan untuk mencapai prestasi dalam olahraga melalui pengembangan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk mengahap pada pertandingan, dari tingkat dasar hingga sampai menuju ketingkat internasional. Sebagai seorang pemain harus memiliki keterampilan teknik yang baik, teknik merupakan bagian dari prestasi olahraga, dan merupakan ciri khas cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan salah satu hal penting yang selalu menjadi tanggung jawab pemerintah daerah, pelatih, dan tentunya para atlet. Dalam prestasi olahraga bergantung pada tiga pilar yang saling berkaitan. Pilar prestasi tersebut adalah fisik, teknik, dan mental. Fisik adalah faktor yang berkaitan dengan struktur dan ukuran tubuh atlet, teknik adalah faktor yang fokus pada pencapaian dan menghasilkan prestasi yang maksimal, sedangkan mental berperan sebagai pendorong atau pengarah penampilan atlet. Oleh karena itu, usia 13 hingga 15 tahun adalah waktu yang ideal untuk mengembangkan teknik, kondisi fisik, dan taktik dalam sepak

bola. Untuk mencapai prestasi, rekreasi dan untuk menjaga kebugaran jasmani yang optimal setiap atlet, baik individu maupun tim, maka pemain memerlukan komponen-komponen yaitu komponen kondisi fisik, komponen teknik, komponen taktik, dan komponen mental. Diperlukan oleh setiap pemain baik dalam cabang olahraga perorangan maupun beregu untuk meraih prestasi suatu cabang olahraga.

Sepak bola adalah permainan tim yang memerlukan kerjasama antar anggota untuk menciptakan permainan yang indah dan mengambil keputusan yang tepat. Meskipun keterampilan individu penting, setiap pemain harus bergantung pada rekan tim untuk mencapai kesuksesan. Selain itu, pemain juga perlu mengasah keterampilan mengumpan, menerima bola, menggiring bola, dan teknik-teknik sepakbola meliputi beberapa macam seperti, *stop ball, heading, passing, shooting, dan dribbling.*

Dalam permasalahan teknik sepak bola diatas ini, maka penulis akan membahas lebih lanjut tentang teknik *shooting*. *Shooting* adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dengan se kuat-kuatnya ke arah gawang lawan dengan tujuan untuk mencetak gol. Kemampuan ini sangat penting untuk keberhasilan individu dan tim. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang paling utama dalam meningkatkan keterampilan *shooting* sepak bola adalah pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok yang bagus.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk melakukan Gerakan dengan kecepatan tinggi, dimana kekuatan dan kecepatan digerakkan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sangat penting dalam melakukan tembakan yang kuat dan tepat sasaran. Dalam penguasaan teknik *Shooting*, terdapat beberapa aspek yang saling mendukung, seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan,. Dengan kombinasi yang baik dari aspek-aspek tersebut, dapat menghasilkan kualitas *shooting* yang optimal. Oleh karena itu, pemain sepak bola harus memiliki pola dari daya ledak otot tungkai salah satunya melakukan latihan rutin melakukan gerakan standing broad jump, bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai, khususnya eksplosif, yang sangat penting dalam melakukan *shooting* bola, kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga secara cepat (daya ledak) akan membantu pemain sepak bola menghasilkan tendangan yang lebih kuat.

Kelentukan togok (*torso flexibility*) adalah kemampuan tubuh bagian Tengah (terutama punggung dan pinggang) untuk bergerak secara fleksibel dan luas selama melakukan gerakan, termasuk saat melakukan *shooting* bola. Kelentukan togok merupakan faktor penting dalam berbagai teknik dasar dalam melakukan *shooting* sepak bola. Pemain dengan kelentukan togok yang baik dapat menghasilkan Gerakan yang lebih dinamis dan bertenaga saat menendang bola, dapat meningkatkan peluang mencetak gol.

Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dalam melakukan hasil *shooting* yang maksimal perlu diperhatikan pemain dalam

latihan, status gizi, motivasi, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, serta program latihan yang diberikan. Kondisi fisik pun menjadi aspek penting yang mencakup kelenturan, koordinasi mata-kaki, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan lainnya.

Sekolah sepak bola di Cahaya Motor adalah salah satu SSB yang aktif dalam pengembangan dan pelatihan olahraga sepak bola. Program ini mencakup pendidikan di tingkat sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, serta masyarakat. Padang, sebagai salah satu sekolah sepak bola, sangat peduli terhadap pelatihan olahraga dan bertujuan untuk menemukan bibit-bibit berbakat yang dapat mengharumkan nama daerah di tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi yang peneliti peroleh dari bapak bobi sebagai pelatih SSB Cahaya Motor Padang, bahwa pada umumnya saat Latihan maupun pertandingan, kemampuan akurasi *shooting* pemain masih kurang baik. Hal tersebut terlihat dari seringnya pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, yang mana seharusnya setiap pemain yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan *shooting* harus menciptakan gol, namun nyatanya *shooting* yang dilakukan masih banyak belum terciptannya gol karena bola dapat ditangkap oleh sang penjaga gawang.

Hal tersebut dibuktikan dari hasil pertandingan pemain usia U-15 pada kompetisi liga askot zona Sumatra barat pada tahun 2024 yang dimana diikuti banyak SSB dan tim di Sumatera Barat seperti PSTS Tabing, SKO Sumbar, Turun Luki, BBC Batuan Taba, SSB Balai Baru, Tunas Harapan Agam, SSB

Imam Bonjol, Basoka Pariaman, Sungai Abang Lubuk Alung, Tabui Pariaman. Pada saat itu SSB Cahaya motor melawan SSB Balai Baru dengan waktu selama 2 x 45 menit, pemain sepak bola SSB Cahaya motor padang melakukan tembakan sebanyak 9 kali, dengan tembakan sebanyak 9 kali yang terjadi gol hanya 1 tembakan, 8 tembakan dapat di tepis oleh penjaga gawang, dan skor akhir menjadi 1:0, pertandingan tersebut dimenangkan oleh SSB Cahaya Motor Padang dengan skor 1:0.

Berdasarkan uraian di atas, pengkaji dalam penelitian ini pada keterampilan *shooting* yang ada hubungannya dengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan Togok. Maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap keterampilan *Shooting* pemain Sepak Bola SSB Cahaya Motor Padang ".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan fase teknik *shooting* yang salah pada saat melakukan tendangan
2. Kemampuan fisik yang menunjang saat melakukan *shooting* masih belum baik khususnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok.
3. Kurangnya percaya diri saat melakukan *shooting*
4. Belum adanya latihan khusus terhadap keterampilan *shooting* pada pemain SSB Cahaya Motor Padang.
5. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki SSB Cahaya Motor Padang

6. Belum diketahui kemampuan daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan keterampilan *shooting* pada pemain SSB Cahaya Motor Padang.
7. Program Latihan yang kurang bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, untuk itu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan togok
3. Keterampilan *shooting*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap *shooting* sepak bola pada SSB Cahaya Motor Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi atlet, pelatih dan juga Sekolah Sepak bola Cahaya Motor Padang. Manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat guna dapat mendapat Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Bagi atlet, atlet dapat termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan keterampilan atlet melakukan *shooting* bola dalam permainan atau pertandingan sepak bola.
3. Bagi pelatih, guna dapat mengembangkan kemampuan menyampaikan materi sepak bola pada atlet SSB Cahaya Motor Padang.
4. Bagi Sekolah Sepak bola Cahaya Motor Padang, dapat meningkatkan prestasi atlet sepak bola.