BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Cahaya Motor Padang, dengan hasil r hitung = $0,70 > r$ tabel = $0,36$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan Togok terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Cahaya Motor Padang, dengan hasil r hitung = $0,54 > r$ tabel = $0,36$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan Togok secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* pemain sepak bola SSB Cahaya Motor Padang, dengan hasil f hitung = $4,19 > f$ tabel = $0,33$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

1. Disarankan agar pelatih lebih memperhatikan pengembangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dalam program latihan, karena kedua aspek ini terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain.

2. Pemain disarankan untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara mandiri maupun dalam sesi latihan tim, guna meningkatkan kemampuan menendang bola terutama dalam situasi pertandingan yang dinamis dan penuh tekanan.
3. Disarankan agar pihak sekolah atau klub menyediakan fasilitas latihan yang memadai dan menciptakan program pembinaan pemain yang mencakup pengembangan fisik, teknik, dan psikologis secara terpadu agar keterampilan seperti *shooting* dapat berkembang secara optimal.
4. Peneliti berikutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari berbagai kelompok usia atau tingkat kemampuan, agar hasil penelitian lebih general dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut dengan ketepatan menembak bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Afrizal dan Soniawan. *Teknik Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga, 2021.
- Afrizal, S., & Soniawan, V. (2021). *Development of Football Technique Skills Test Instruments for U-17 Players*. *Jurnal Patriot*, 3(1), 11–21.
- Akhbar, M. (2017). *Daya ledak otot tungkai dalam olahraga*. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 5(2), 70–75.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, M. (2019). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan *Shooting* Sepakbola Atlet Pro: *Direct Academy*. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182-190.
- Budiwibowo, A. (2015). *Anatomi otot tungkai dan fungsinya*. Dalam *Pengantar Anatomi Fungsional* (hlm. 13–14).
- Cahyono, S., & Sin, T. H. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 299–305.
- Daharis, H. (2015). *Ilmu Faal Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Deswari, I., & Arwandi, J. (2019). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 151–157.
- Dodi Afrinaldi (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola. *Jurnal Patriot*. 3(4). 373 – 386.
- Eri, Berlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* . Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

- Febriadi, A. (2016). *Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan pada pemain sepak bola*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 5–12.
- Feri Fitrianto (2020). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Persepsi Kinestetik Dengan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Pemain Usia 12-14 Tahun SSB Matra Kebak kramat Karanganyar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah*. 20(2). 41 – 50.
- Gunawan, A. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 8–12.
- Halim, N. I. (2011). *Dasar-dasar kebugaran jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hariadi, R. (2020). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898–906..
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusumu.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Akurasi Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1
- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 117–120.
- Iskandar, M. I. (2019). Hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan *Shooting* pada pemain putra umur 14–15 tahun Klub SSB Angkasa Colomadu Karanganyar tahun 2019. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(2), 1–12.
- Kahfi, Muhammad Lutfi. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Anggota SSB Arba Sepak Bola Garut (Studi Deskriptif pada Anggota SSB Arba Sepak Bola Garut)*. Universitas Siliwangi.
- Kurniawan, Syaputra, Iqbal, Muhammad, & Suyatno. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *Shooting* dalam permainan futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 2021, 1251.

- Kusuma, D. (2014). *Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan Shooting dalam permainan sepak bola*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Soccer: Steps to Success* (Edisi ke-4). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mahendra, Agus. (2001). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu Upgris tahun 2016*. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mishwanuddin, Mochamad. (2017). *Hubungan antara daya ledak otot tungkai, daya tahan tubuh, dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan Shooting ke gawang pada pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16*. Universitas Negeri Malang.
- Mukhtarsyaf, A., & Tim. (2019). *Daya ledak otot tungkai: Kemampuan untuk mengeluarkan tenaga maksimum dalam waktu sesingkat mungkin*.
- Nusufi, M. (2015). *Hakikat daya ledak otot tungkai*. Dalam *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo Padang Panjang* (hal. 24–35). Skripsi. Institut Seni Indonesia Padang Panjang.
- Orlando, R. (2018). *Sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shot atlet ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 13 Palembang*. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 244–251.
- Pamungkas, H. (2017). *Hubungan indeks massa tubuh terhadap daya ledak otot tungkai sebagai prediktor awal kebugaran jasmani pada tim sepak bola ASIFA*. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, s6(2), 837.
- Putra, Ded, & Ridwan, M. (2019). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Akurasi Shooting Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.366>
- Putra, M. A., Sinurat, R., & Zainal, M. (2022). *Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kecepatan tendangan sabit sisi ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT) SMK Negeri 1 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu*. *Journal of Sport Education and Training*, 2(2), 121–132.

- Putri, L. S. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump heading atlet sepak bola wanita pada klub Tunas Muda Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 215–222.
- Rahadiawan, A. P., JUNAIDI, S., & KHOLIS, M. N. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Jauhnya Tendangan pada Tim Sepakbola SMPN 2 Pucanglaban Kabupaten Tulungagung (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Rajidin. (2014). Model latihan *Shooting* ke gawang pada mahasiswa UKM sepak bola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 192–201.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92-100.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90-90
- Riduwan. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (2018). *Pengukuran daya ledak otot tungkai dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salahuddin, M. (2020). *Pengaruh Kelentukan terhadap Keterampilan Teknik dalam Permainan Sepak Bola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(2), 1–10.
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh pelatihan squat jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak (power) otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2), 158–164..
- Setiadi, T. (2017). Anatomi otot tungkai. Dalam *Pengantar Umum Anatomi* (hlm. 274)
- Sudjana, N. (2020). *Metode Statistika* (Edisi Revisi). Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, A. (1997). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 86, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.”

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022.

Widiastuti, S. (2015). *101 Standing Broad Jump*. Jakarta: Penerbit Olahraga Sehat.

Witarsyah. 2019. "Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Mengumpan pada Atlet Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang." *Jurnal Patriot* 1.1: 45-51.