

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA DAN KAKI TERHADAP *PASSING DAN STOPPING*
DALAM SEPAK BOLA PEMAIN P3M TELUK
PANTAIAAN KECAMATAN
GAUNG ANAK SERKA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

RISKI DWI MAULANA
NPM. 166610965

PEMBIMBING

Dr. OKI CANDRA, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1001108803

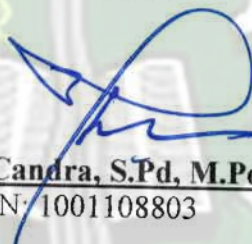
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Riski Dwi Maulana
Npm : 166610965
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap *Passing* Dan *Stopping* Dalam Sepak Bola Pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka**

PEMBIMBING



Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd

NIDN/1001108803

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd, M.Pd

NIDN: 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Dekan FKIP IIR



Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP. 197010071998032002

NIDN. 0007107005

Sertifikasi 13110100601134

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Riski Dwi Maulana
Npm : 166610965
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap *Passing Dan Stopping* Dalam Sepak Bola Pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka**

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Dr. OKI CANDRA, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1001108803

Mengetahui :

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatandan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, M.Pd

Npk.15DK1102039

NIDN: 1005048501

SURAT KETERANGAN

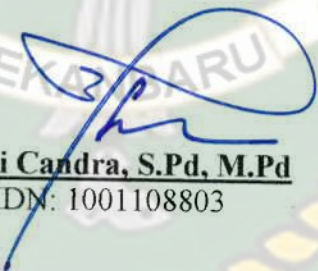
Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Riski Dwi Maulana
Npm : 166610965
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Passing Dan Stopping Dalam Sepak Bola Pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka**

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING


Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd
NIDN: 1001108803

Pekanbaru 27 desember 2020
Dekan FKIP UIR



Dr. Hj. Sri Amnah.S.Pd.,M.Si
NIP. 197010071998032002
NIDN. 0007107005
Sertifikasi 13110100601134

ABSTRAK

RISKI DWI MAULANA. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap *Passing Dan Stopping* Dalam Sepak Bola Pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka

Penelitian ini adalah penelitian korelasi ganda. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah 1) Apakah terdapat kontribusi mata kaki terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam pemain sepak bola P3M Teluk Pantaian? 2) apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam pemain sepak bola P3M Teluk pantaian kecamatan gaung anak serka?. Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam sepak bola P3M Teluk Pantain Kecamatan Gaung Anak Serka 2) Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam sepak bola P3M Teluk Pantain Kecamatan Gaung Anak Serka . 3) untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam sepak bola P3M Teluk Pantain Kecamatan Gaung Anak Serka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 16 orang yang terdiri dari pemain P3M Teluk Pantain Kecamatan Gaung Anak Serka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Vertical Jump dan koordinasi mata kaki dan passing kaki bagian dalam. Hasil penelitian ini menyatakan Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil ketepatan passing kaki bagian dalam sepak bola pada pemain P3M Teluk Pantain Kecamatan Gaung Anak Serka terdapat Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil passing dan stopping dalam pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 32,10%.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil passing dan stopping pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 41,80%.Tidak terdapat kontribusi koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil passing dan stopping pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 75,6%.

Kata kunci : Kontribusi, Otot Tungkai, koordinasi mata kaki, Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam

ABSTRACT

RISKI DWI MAULANA. 2020. Contribution of leg muscle explosive power and eye and foot coordination on passing and stopping in soccer players P3M Teluk Pantaian, Gaung Anak Serka sub-district

This study is a multiple discovery. The formulation of the problem of this research is 1) what is the contribution of the ankle to the accuracy of the inner leg of the Teluk Pantaian P3M player? 2) What is the contribution of the leg power to the accuracy of the inner foot of the P3M Teluk Pantaian soccer player, echoing the children of Serka? The objectives of this study were 1) to help coordinate the ankle to accuracy through the inner foot of the P3M Teluk Pantain football, Gaung Anak Serka sub-district 2) To see the foot that helped the leg muscle explosive power to the accuracy through the inner foot of the P3M Teluk Pantain football, Gaung District. Serka's son. 3) to coordinate the coordination of the ankles and the explosive power of the leg muscles against the accuracy of the inner leg of the P3M Teluk Pantain football, Gaung Anak Serka District. The method used in this study is only a simple display and multiple views. The subjects of this study may be 16 people consisting of P3M Teluk Pantain players, Gaung Anak Serka District. The instruments used in this study were vertical jumps and the coordination of the ankles and through the inner legs. The results of this study stated that there was a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the coordination of the ankles with the results of the accuracy through the inner foot of the football in P3M Teluk Pantain players, Gaung Anak Serka District, there was a contribution of ankle coordination to the passing and stopping results in the football club. GAS ball P3M Teluk Pantaian sub-district with a percentage of 32.10%. There was a contribution of leg muscle explosive power to the results of passing and stopping at the P3M soccer club, Teluk Pantaian District, GAS District with a percentage of 41.80%. There was no contribution to the coordination of the ankles and the explosive power of the leg muscles on the results of passing and stopping at the P3M soccer club, Teluk Pantaian, GAS district, with a percentage of 75.6%.

Key words: Contribution, leg muscles, ankle coordination, accuracy of inner leg passings

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Bimbingan Skripsi Terhadap:

Nama : Riski Dwi Maulana

NPM : 166610965

Fakultas : keguruan dan ilmu pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi pem

Bimbing Utama : Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd

Judul Skripsi : Kontribusi Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Dalam sepak Bola Pada Pemain P3M Teluk Pantai Kecamatan Gaung Anak Serka

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	19/07/2019	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	16/10/2020	Teori ditambahkan	
3	03/07/2020	Revisi bab I sampai bab III	
4	10/07/2020	Ujian seminar proposal	
4	17/07/2020	Perbaikan proposal	
5	23/07/2020	Uji coba penelitian	
6	18/08/2020	Penelitian	
7	23/11/2020	Perbaiki deskriptif	
8	30/11/2020	Perbaiki tabel dan grafik	
9	08/12/2020	Analisi data tambahkan teori dari jurnal	
10	18/12/2020	Acc skripsi	

Dokumen ini adalah Arsip Mhik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Pekanbaru, Desember 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd

NIP. 195911091987032002

NIDN.00110959041

SURAT PERNYATAAN

Nama : Riski Dwi Maulana
Npm : 166610965
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap *Passing Dan Stopping* Dalam Sepak Bola Pemain P3m Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan Fkip Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar ijazah yang telah saya terima dan saya di tuntutan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2020



Riski Dwi Maulana
NPM. 166610965

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala karunia nikmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyusun skripsi yang berjudul **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap *Passing Dan Stopping* Dalam Sepak Bola Pemain P3m Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka** dengan lancar dan tepat waktu.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk mengetahui apakah Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki dapat meningkatkan *Passing Dan Stopping* dalam sepak bola. Pada Pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gaung Anak Serka Selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, support, arahan dan bimbingan banyak pihak. Oleh sebab itu penyusun ingin sampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Dr.Oki Candra, S.Pd. ,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, masukan, serta motivasi dalam membimbing penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. H. Syafrinaldi, SH., MCL selaku rektor Universitas Islam Riau (UIR)
3. Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku ketua prodi jurusan penjas kesrek Universitas Islam Riau (UIR)
4. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku sekretaris prodi penjas kesrek Universitas Islam Riau (UIR)
5. Kedua orang tua serta saudara-saudaraku tercinta yang telah memberikan nasihat, do'a, dan dukungan moril maupun materil untuk penulis dalam menuntut ilmu, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Terimakasih buat seseorang yang sudah menemani saya dan memberi support, doa dengan sepenuh hati Desi Rahmadhani Putri
7. Segenap dosen Jurusan penjas kesrek Universitas Islam Riau (UIR) atas segala ilmu dan bimbingannya.

8. Teman-teman angkatan 2016 yang telah saling memotivasi dan membantu terselesainya skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Meski demikian, penyusun merasa masih banyak kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh sebab ini penyusun sangat terbuka menerima kritik dan saran yang membangun untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat diterima sebagai gagasan anak bangsa yang layak didukung untuk menjadi solusi atas permasalahan ibu pertiwi.

Pekanbaru, 27 Desember 2020

Riski Dwi Maulana

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPS	iii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GERAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kordinasi Mata-Kaki	7
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
3. Hakikat Sepak Bola	18
4. Hakikat <i>Passing Dan Stopping</i> Permainan Sepak Bola	26
B. Kerangka Pemikiran.....	29
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Populasi Dan Sampel	33
C. Definisi Operasional.....	33
D. Pengembangan Instumen	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38

F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
A. Diskripsi Data	42
1. Tes Kordinasi Mata-Kaki	42
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	44
3. Tes Hasil <i>Passing</i> Dan <i>Stopping</i>	45
B. Analisis Data	48
C. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Interpretasi Nilai r.....	41
2. Tabel 2. Tabel Distribusi Data Tes Koordinasi Mata Dan Kaki	43
3. Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	45
4. Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Hasil <i>Passing Dan Setopping</i>	47
5. Tabel 5. Rekapitulasi perhitungan X1 Y	49
6. Tabel 6. Rekapitulasi perhitungan X2 Y	50
7. Tabel 7. Rekapitulasi perhitungan X1X2 Y.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Gerak Spesifik Mengumpan.....	24
Gambar 2. Gerak Spesifik Mengumpan.....	24
Gambar 3. Gerak Spesifik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	25
Gambar 4. Gerak Spesifik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	25
Gambar 5 : Kerangka Konseptual	32
Gambar 6. <i>Vertical Jump Test</i>	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
Grafik 1. Histogram Data Tes Koordinasi Mata Kaki	44
Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	46
Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Hasil <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Tabel Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki	60
Lampiran 2 Tabel Hasil Tes <i>Daya Ledak Otot Tungkai</i>	62
Lampiran 3 Tabel Hasil Tes <i>Passing Dan Setopping</i>	65
Lampiran 4 Tabel Pembantu Analisis Korelasi <i>Produck Moment</i>	67
Lampiran 5 Korelasi X1 Terhadap Y	68
Lampiran 6 Korelasi X2 Terhadap Y.....	69
Lampiran 7 Korelasi X1 Terhadap X2.....	70
Lampiran 8 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai	71

BAB I

PENDEHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun kelompok kegiatan ini dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya untuk rekreasi, hiburan menjaga kesehatan atau setamina sampai kepada pencapaian popularitas dan kepentingan ekonomis. pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian dari upaya menghujutkan pembangunan manusia seutuhnya, karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan jasmani. kebugaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Olahraga di Indonesia diatur dalam satu undang-undang Negara Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. pembinaan regeneasi atlet olahraga di Indonesia diatur pada pasal 27 dan pada pasal 5 dibunyikan "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses generasi

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan atlet muda sebagai bentuk generasi atlet sangat diperhatikan pemerintah secara serius. Seluruh olahraga prestasi yang diperlombakan di kejuaraan olahraga dibina pada setiap jenjang umur agar menggenerasi atlet dapat terjaga. Pengembangan bakat

prestasi olahraga didapatkan mulai dari pemantawan bakat hingga pembinaan bakat agar kemampuan olahraganya berkembang pesat.

Salah satu cabang olahraga, sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari banyak orang, karena sepak bola berkembang dengan pesat di kalangan-kalangan masyarakat bahkan dunia. didalam sepak bola kita mempelajari teknik-teknik dasar agar bisa memainkan dengan baik dan benar, salah satu nya adalah *passing* dan *stopping*. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Sedangkan teknik dasar *stopping* adalah kemampuan seseorang menghentikan atau mengontrol bola yang menghampirinya baik dari teman satu tim maupun dari lawan.

Didalam permainan sepak bola khususnya *passing stopping*, banyak siswa yang masih kurang sempurna gerakanya dalam melakukan pasing kaki bagian dalam, diantaranya sikap badan saat *passing stopping*, bentuk tendangan saat melaksanakan *passing*, sikap atau kesiapan tubuhnya, serta pekeanaan bola dengan kaki, karena gerakanya kurang bagus atau tidak sempurna sehingga hasil *passing* nya kurang sempurna.

Untuk melakukan *passing stopping* terutama harus memperhatikan tujuan *passing* dan *stopping* serta bentuk sentuhan kaki yang baik, dalam melakukan *passing* dan *stopping* kaki bagian dalam, seorang pemain harus didukung oleh fisik yang baik seperti daya ledak, ketepatan reaksi, kelenturan, dan kordinasi

tubuh yang baik, daya ledak berguna untuk menambah daya bentur saat mengenai sasaran. Ketepatan reaksi dibutuhkan untuk menentukan momentum menendang sehingga terarah ke sasaran dengan baik. Kelenturan berguna untuk sentuhan yang baik dalam melakukan passing jauh atau dekat, koordinasi gerak berguna agar tendangan dapat terlaksana dengan baik serta anggota tubuh lain dapat memberikan ketahanan.

Daya ledak atau daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting dalam melakukan passing kakibagian dalam. Kekuatan yang maksimal dalam waktu singkat sangat penting dalam melakukan passing kaki bagian dalam. Selain daya ledak otot tungkai, kemampuan koordinasi mata-kaki juga turut menentukan tepat atau tidaknya sasaran dari *passing* kaki bagian dalam tersebut. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan mengerjakan kaki contohnya ketika melakukan *passing* agar bola sesuai dengan yang dilihat oleh mata. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik maka seorang pemain bola dapat melakukan passing dengan akurat sehingga *passing* yang dilakukan dapat memberikan umpan yang baik.

Berdasarkan observasi peneliti mengamati pada pertandingan sepakbola P3M Teluk pantaian saat mereka melakukan latihan sepakbola peneliti melihat terdapat beberapa kelemahan. Kelemahan tersebut antara lain: terdapat beberapa pemain yang *passing*nya kurang baik, dan tidak tepat sasaran, hal ini kaitnya dengan daya ledak otak tungkai pemain tersebut. Saat melakukan *passing* dan *stopping* terkadang tidak akurat sehingga tidak mengarah ke teman, hal ini kaitnya dengan koordinasi mat-kaki. Saat melakukan *passing* dan *stopping* kaki bagian

dalam banyak pemain P3M yang belum menguasai teknik *passing* dan *stopping* yang benar.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik mengangkat judul penelitian tentang sepakbola. Adapun judul dalam penelitian ini adalah **Kontribusi kordinasi mata dan kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada pemain P3M Telukpantai Kecamatan GAS.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Beberapa pemain sepakbola P3M Teluk Pantai Kecamatan GAS *passing* dan *stopping* kurang baik, hal ini kaitannya dengan daya ledak otot tungkai pemain tersebut.
2. Saat melakukan *passing* dan *stopping* pemain P3M terkadang tidak akurat sehingga tidak mengarah ke teman,
3. Beberapa pemain P3M Teluk pantai *passing* dan *stopping* nya kurang sempurna.
4. kurangnya kekuatan otot tungkai disaat melakukan *passing* dan *stopping*.
5. Terdapat kurang nya koordinasi mata-kaki disaat melakukan *passing* dan *stopping*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ditemui di lapangan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada :

1. Kontribusi Kordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.
3. Kontribusi Kordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi mata-kaki terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS ?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS
3. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kakidan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS
2. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

3. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kakidan daya ledak otot tungkai terhadap pemain P3M Teluk ketepatan *passing* dan *stopping* Teluk Pantaian Kecamatan GAS



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan menunjang kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh, menurut

Menurut Moeloek dalam Santosa (2015:3) menyatakan bahwa “Daya ledak otot itu dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan kontraksi” maka semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut di atas akan mempengaruhi daya ledak. Daya ledak (*power*) adalah suatu unsur koordinasi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola.

Dari keterangan di atas dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktifitas olahraga berprestasi.

Menurut Budiwanto dalam Pelamonia,(2018 : 22). Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan bimotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai cabang olahraga, diantaranya beberapa cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai adalah bola voli, basket, sepak bola, bulu tangkis, serta beberapa cabang olahraga bela diri. Bentuk pelatihan daya ledak otot tungkai latihan untuk membentuk otot tungkai itu sendiri sangat banyak, sehingga kita bisa memilih salah satu metode latihannya. Menghasilkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan. Salah satunya metode pliometric, yang diantaranya bentuk-bentuk latihan adalah:

1. pelatihan daya otot tungkai dengan rope jump
2. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan jump box
3. Latihan daya ledak otot tungkai dengan squad dept jump
4. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan split squat jump
5. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan quarter squad dan half squad
6. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan squad trush dan masih banyak latihan lainnya yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Menurut Wafan dalam Santosa (2007:7)daya ledak tidak lepas dari masalah kecepatan dan kekuatan daya ledak sebagai pengembangan dari kekuatan dan kecepatan banyak dijumpai dalam gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola. Misalnya pada saat melewati lawan dan kehilangan bola, pemain harus bergerak eksplosif.agar pemain dapat bergerak eksplosif, pemain tersebut tidak saja dituntut memiliki kekuatan saja tapi juga kecepatan terutama pada otot kaki.

Menurut Widiastuti dalam Dewi, (2018:2) daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya

yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Jadi daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan. Menurut Tangkudung dalam Pardilla (2017:2) daya ledak otot tungkai kaki merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimal dengan waktu yang sangat cepat.

Jadi menurut penjelasan di atas Salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Yang memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan yang kuat dan cepat. Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas di tentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh.

Menurut Irawadi dalam Siti (2018:3) faktor yang mempengaruhi power otot tungkai sebagai berikut :

1). Jenis serabut otot, 2). Panjang otot 3). Kekuatan otot 4). Suhu otot 5). Jenis kelamin 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskuler, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf, 10). Sudut sendi. Selanjutnya nossek menurut Syafaruddin dalam Siti (2013:72), disamping itu faktor yang mempengaruhi 10 kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot luas otot rangka, jumlah cross bridge, sistem mebolisme energi, sudut sendiri aspek psikologis kecepatan.

Menurut Syafruddin dalam Siti (2018:10F) faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara manusia secara umum antara lain : Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinasi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin).Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecilnya otot seseorang.

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringanjaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan – jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kadang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot bisep paha).

Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi dalam Siti (2018:5) terdiri dari :

2. Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki
 2. Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
 3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
 4. Urat arkiles,(tendo arkhiles), yang fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
 5. Otot ketul empu kaki panjang (muskulus falangus longus), fungsinya membengkokkan empu kaki.
 6. Otot tulang betis belakang (muskulus tibialis posterior), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam
 7. Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (muskulus ekstensor falangus 1-5)
- Mengenai otot tungkai yang lebih dominan dalam passing untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.

2. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki

Kata koordinasi berasal dari bahasa Inggris *coordinate* yang berarti menyelaraskan, memadukan. Kata koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi antara mata/pandangan, kerja gerak tangan, maksudnya adalah kemampuan kerja yang dilakukan pada saat yang bersamaan tubuh mampu menyelaraskan kerja mata, kerja tangan yang harmonis, jadi gerakannya tidak terputus-putus, terpadu dan berirama. Koordinasi kedua unsur tersebut dapat dilakukan secara optimal, tanpa ada satu unsurpun yang lemah. Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramusculer.

Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak),

dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak). Dalam Kehidupan sehari-hari, banyak sekali gerakan yang dilakukan oleh manusia. Gerakan berjalan, berlari, melompat, berjalan, menendang, melempar, dan lain lain. Untuk melakukan gerakan tersebut, dibutuhkan koordinasi gerak beberapa anggota tubuh dalam waktu yang bersamaan. Mengerakan beberapa anggota tubuh atau sistem syaraf secara bersamaan disebut dengan koordinasi gerak.

Dari segi definisi koordinasi, menurut Tangkudung dalam Abrasyi (2018:116) yang menyatakan koordinasi merupakan hal sangat penting dikarenakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kebugaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Hasibuan dalam Gusmayadi (2019:8) koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron dan teratur untuk menyediakan jumlah waktu yang tepat, dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa tingal koordinasi gerak dapat memudahkan seseorang untuk melakukan gerakan baru atau yang sedang dipelajarinya, atau dengan kata lain memudahkan seseorang untuk mempelajari keterampilan dan melakukannya penuh ketepatan.

Otot pada manusia menempel pada rangka atau organ tubuh yang lain. Untuk itu guna melakukan gerakan perlu kerjasama antara otot. Foran dalam Supriadi (2015: 8) menyatakan bahwa koordinasi diakui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara

sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan. Dari penjelasan di atas bahwa koordinasi sebagai kemampuan yang menggabung dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai kegerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Sementara keterampilan gerak yang dilaksanakan tersebut merupakan hasil dari stimulus yang masuk hingga diproses menjadi suatu tindakan keterampilan gerak.

Menurut Davis dalam Hambali (2019:27) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh. Menurut Winarto dalam Hasanuddin (2018:202), mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan secara bersamaan melakukan berbagai gerakan secara mulus dan akurat. Selanjutnya menurut Halim dalam Hasanudin (2018:202), mengemukakan bahwa dasar fisiologis dari komponen koordinasi ini adalah hasil dari proses saraf pada sistim saraf pusat.

Menurut Hornack Mappaompo (2015:13) Koordinasi adalah kemampuan melakukan suatu pola gerakan yang membutuhkan keterampilan. Koordinasi juga merupakan bagian integral dari kemampuan motorik, pada kenyataannya

pengertian koordinasi telah di anggap sebagai padanan dari kata kemampuan motorik dan keterampilan. Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai suatu keterampilan yang tinggi dalam keseluruhan sepakbola. Menurut Suharno dalam Yulianto (2016:21) “koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras”. Selanjutnya Sajoto dalam Adityatama (2016:21) bahwa “koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa gerak dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya” dari uraian tersebut dapat saya simpulkan bahwa koordinasi mata- kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki yang secara efektif. sesuai dengan tujuannya”. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif. Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Jadi kesimpulan diatas adalah Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, yang juga sangat erat hubungannya dengan

kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), dan kelentukan (*fleksibilitas*).

Menurut Foran dalam supriadi (2015: 24)) menyatakan bahwa koordinasi di akui sebagai kemampuan tubuh untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerakan dalam mencapai tujuan tertentu. Koordinasi melibatkan urutan kegiatan yang rumit dan kompleks. Secara sederhana, kegiatan ini mencakup reaksi terhadap input sensorik (stimulus), memilih dan pengolahan program motorik yang tepat dari belajar keterampilan (belajar motorik), dan, akhirnya, melaksanakan suatu tindakan dari penjelasan diatas bahwa koordinasi sebagai kemampuan yang menggabungkan dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai gerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Sementara keterampilan gerak yang dilaksanakan tersebut merupakan hasil dari stimulus yang masuk hingga di proses menjadi suatu tindakan keterampilan gerak. Dengan komponen koordinasi mata-kaki, seorang pemain sepakbola akan dapat melakukan menggiring bola dengan baik dan cepat, karena pemain tersebut akan dapat menggabungkan beberapa elemen gerak menggiring bola menjadi satu pola gerak menggiring bola yang halus, efisien dan harmonis.

Menurut Bempa dalam Supriadi (2015:9) menyatakan bahwa koordinasi dapat dibedakan dalam dua jenis, yaitu koordinasi yang bersifat umum dan koordinasi yang bersifat khusus. Lebih lanjut dinyatakan bahwa untuk meningkatkan kualitas gerak kompleks manusia dipengaruhi oleh peningkatan keterampilan yang maksimal dengan memperhatikan koordiansi umum dan

koordinasi khusus. Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh untuk menyesuaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan. Hal ini bermakna bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot, sistem syaraf dan persendian yang diperlukan untuk mewujudkan keteraturan gerak dari anggota badan, sehingga tercipta gerakan yang harmonis dan efektif.

Sedangkan koordinasi khusus adalah koordinasi antara beberapa anggota badan atau dengan kata lain kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak oleh sejumlah anggota badan secara simultan. Koordinasi ditinjau dari segi keterampilan akan melibatkan koordinasi mata-kaki dan koordinasi mata-tangan, hal ini senada dengan pernyataan Menurut Harsono dalam Supriadi (2015:9) bahwa keterampilan atau skillnya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata kaki (*eye-foot coordination*) seperti misalnya dalam skill menendang bola: atau koordinasi mata tangan (*eye hand coordination*) seperti misalnya dalam skill melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu. Sementara koordinasi mata-kaki dalam permainan sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghentikan dan mengontrol bola menggunakan kakinya dengan baik. Sepak bola, adalah olahraga yang membutuhkan koordinasi mata-kaki yang lebih tinggi dari olahraga lainnya. Beberapa pendapat ahli tersebut menggambarkan bahwa koordinasi terutama koordinasi mata-kaki sangat besar perannya dalam mendukung penguasaan suatu keterampilan seseorang seperti keterampilan menggiring bola permainan sepakbola. Selanjutnya dinyatakan bahwa koordinasi mata-kaki akan memungkinkan pemain sepakbola untuk membuat kecepatan reaksi, tendangan

bebas, melakukan gerakan tipu dan menggiring bola. Sementara berlatih dengan bola sepak dapat membantu mengembangkan koordinasi mata-kaki, karena latihan menggunakan bola bukan satu-satunya cara untuk meningkatkan keterampilan teknik.

Pendapat tersebut dapat diperjelas bahwa koordinasi mata-kaki akan mendukung seseorang melakukan gerakan yang cepat dan akan sigap lagi dalam melakukan gerakan-gerakan yang sukar dibaca oleh pemain lawan, terutama ketika mengembangkan koordinasi mata-kaki itu sendiri dalam permainan sepakbola dapat dilakukan pula dengan menggunakan bola, sehingga latihan yang dilakukan dengan menggunakan bola tersebut tidak hanya memperoleh manfaat peningkatan keterampilan teknik namun ikut serta juga meningkatkan koordinasi mata-kaki seorang pemain sepakbola.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien gerakan yang dilakukan melalui keterpaduan penglihatan dengan gerakan kaki. Berdasarkan latar belakang, deskripsi teori, maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut : Terdapat pengaruh langsung positif koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* kaki bagian dalam pada permainan sepakbola.

Faktor Faktor yang mempengaruhi koordinasi Seperti kondisi fisik lainnya, Koordinasi tidak berdiri sendiri akan tetapi tercipta dari beberapa unsur gerak atau kondisi fisik lainnya. Oleh kerna itu baik atau tidaknya kondisi fisik tersebut

jugadipengaruhi oleh beberapa Faktor, kesemua faktor tersebut akan menentukan seberapa tingkat kordinasi gerak seseorang.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda Menurut Sugiyanto dalam Aditiyatama (2017:86) kemampuan fisik berhubungan dengan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kekuatan oto perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan daya otot ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dan kekuatan otot perut yang baik adalah suatu pernyataan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang sepak bola. Otot tungkai, koordinasi mata-kaki, dalam kekuatan otot perut yang pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang sepak bola yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

3. Hakikat Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Sepakbola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lngan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepak bola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri atas 11 pemain. Biasanya, sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut.

Menurut Faruq dalam Putra, (2018:45) permainan sepak bola adalah bentuk olahraga fisik yang dapat menyehatkan tubuh, menguatkan mental, memperluas kehidupan sosial, serta mencetak prestasi. Olahraga ini memerlukan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur.

Menurut Luxbacheer dalam Sakti (2017:2) menjelaskan bahwa:“Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia”. Selain itu Sepakbola merupakan olahraga yang di mainkan oleh dua kelompok berlawanan arah masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Untuk pertandingan Internasional dewasa lapangan Sepakbola yang digunakan memiliki panjang antara 100-120 meter dan lebar 65 - 75 meter, di bagian tengah kedua ujung lapangan terdapat area gawang yang berupa persegi panjang berukuran panjang 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter, di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang, area ini adalah batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak. Sepakbola adalah salah satu permainan yang menuntut kepada atlet, memiliki ketrampilan yang baik dan juga di tuntut memiliki fisik yang kuat. Untuk meningkatkan prestasi Sepakbola maka di perlukan latihan-latihan yang mendasar tentang Sepakbola yaitu latihan teknik dasar.

Menurut Witono Hidayat (2017:3) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak fans di masyarakat. Sepakbola dikenal dan

digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia. Maka tidak heran bila olahraga menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki – laki, dari anak – anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepakbola akan sangat mudah kita jumpai

Menurut Muhajir dalam Saputra (2017:180) Sepak bola adalah suatu permainan yang di lakukan dengan jalan, menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan berusaha mencoba memasukan bola ke gawang lawan. Setiap tim memiliki satu orang penjaga gawang yang diperbolehkan mengontrol ataupun memegang bola dengan tanganya didaerah pinalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan mereka untuk mengambil bola, tetapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola kedalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan atau menciptakan gollah pemenangnya.

Menurut ika dalam Saputra (2017:181) menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang hamper seluruh pemain mengolah bola menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan seluruh anggota tubuhnya. Sepakbola adalah permainan beregu, oleh karena itu selain

kemampuan teknik dan taktik seorang pemain juga diperlukan pemain sepakbola, harus bisa berkeja sama dengan pemain lain dalam suatu tim.

Menurut Kusnadi,(2007:7) mengatakan sepak bola adalah permainan yang rumit. Tapi sepak bola sebenarnya adalah sebuah permainan yang penuh dengan kegembiraan. Sebuah tim, layaknya seperti sebuah mata rantai yang tak pernah terputus, rotasi, posisi, baik saat menguasai bola maupun ketika bergerak tanpa bola, semuanya harus tetap menuju ke satu titik fokus, tanpa pernah kehilangan konsentrasi, pemahaman akan posisi teman, maupun pemahaman tentang karakter teman satu tim.

Menurut Avellino dalam Roni (2018:219) Sepak bola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara fisik. Lapangan berukuran 120m dan lebar 80m dan membutuhkan lari secara terus-menerus selama 90 menit. Permainan diadakan disaat panas, dingin, hujan bercampur salju, dan bersalju.

Untuk bermain bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Roji dkk, 2017:2).

Menurut Soedjono dalam Roni (2018:218), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan

dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh penyerang lawan.

Jadi menurut penjelasan diatas Sepak bola adalah olahraga yang unik,pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas profesional. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya,dan apabila sama maka permainan dinyatakan draw/seri. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran tertentu.

b. Teknik Dasar Olahraga Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola adalah faktor utama yang patut dikembangkan dengan tujuan dan fungsi untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola. Menurut Danny dalam Amansyah (215:29) Teknik adalah penguasaan bola dengan kaki saat kita bergerak di lapangan. Pengertian dari teknik dasar mengumpan adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

Menurut Harvey dalam Mahbubi (2016:76) adapun teknik menendang bola sesuai perkenaan kaki adalah sebagai berikut: (a) menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam mulai dari ibu jari sampai pergelangan kaki, (b) menendang dengan menggunakan kaki bagian luar mulai dari jari kelingking

sampai pergelangan kaki, (c) menendang dengan menggunakan kaki bagian atas (kurakura) adalah dimana tali sepatu berada, tidak termasuk jari-jari kaki. Menendang bola merupakan faktor, Pengembangan Model Latihan 77 terpenting dalam permainan sepakbola.

Menurut Muzaffar ,(2019:6) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola.

Menurut Irawan dalam Firmansyah (2018:187), Dalam mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, yang harus di perhatikan adalah:

1. tempatkan kaki tumpuan di samping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
2. Pada saat mengumpan selalu lihat bola
3. gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan
4. Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
5. Ayun kaki dari arah belakang sekuat –kuatnya kea rah depan
6. Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan
7. Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
8. Pada saat sentuhan kaki bagian dalam dari atas di arahkan ke tengah bola dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung
9. Di teruskan dengan gerakan lanjutan dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

a. Gerak Spesifik Mengumpan Dan menendang bola

1. Gerak spesifik mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam. Tahap pembelejaran:

(a)Posisi awal : berdiri menghadap arah Gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan; sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.

(b)Gerakan : Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola

(c) Akhir Gerakan : pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan di keluarkan di depan, pandangan kedepan.



Gambar 1. Gerak Spesifik Mengumpan Dan Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam

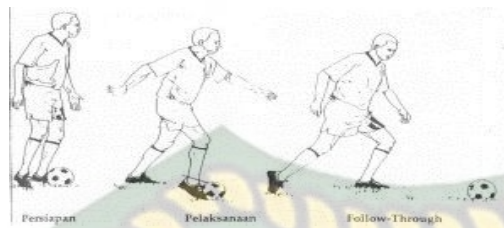
2. Gerak spesifik mengumpan dan menendang bola menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 2. Gerak Spesifik Mengumpan Dan Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

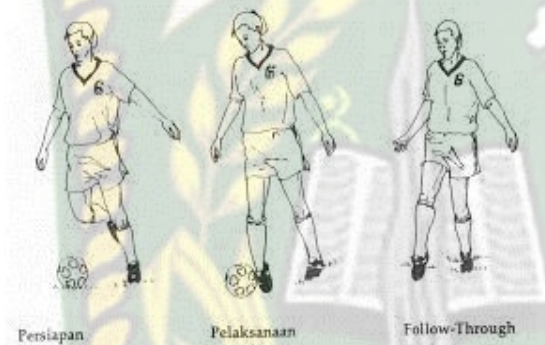
a) Gerak Spesifik Menggiring Bola

3. Gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian dalam.



Gambar 3. Gerak Spesifik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

4. Gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 4. Gerak Spesifik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar

- c. Gerak Spesifik menahan bola

- 1) Gerak spesifik menahan bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) Gerak spesifik menahan bola dengan kaki bagian luar.
- 3) Gerak spesifik menahan bola dengan menggunakan telapak kaki.



Gambar 5. Gerak Spesifik Menahan Bola

c. Hakikat *Passing* dan *Stopping* Dalam Sepakbola

1. Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping*

Teknik dasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Selain itu teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola.

Menurut Mielke (2003:19) passing adalah seni memindahkan momentum bola dari dari satu pemain ke pemain yang lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan shooting dan ketepatan yang tinggi. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Lalu Dinata (2004:29-30) menjelaskan bahwa mengoper bola berarti memberikan bola kepada teman. Mengoper bola dapat dilakukan dengan bola melambung atau bola mendarat. Kemudian Dinata melanjutkan bahwa dalam permainan sepakbola, seringkali bola harus dihentikan atau kita tahan. Oleh karena itu kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih diudara sekalipun. Fajar (2016: 2) Memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola.

Kemudian Mielke (2003) menjelaskan bahwa *stopping* (*trapping*) atau menghentikan bola adalah ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling passing*, atau *shooting*. Saat melakukan *stopping* (*trapping*) atau menghentikan bola pemain menggunakan tubuh yang sah, (kepala, tubuh, kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Rustanto (2017:22) dalam melakukan gerakan *passing* dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan.

Dari kedua kutipan di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan *passing* dan *stopping* adalah kemampuan seorang pemain sepakbola dalam mengoper bola dan menghentikan bola sedemikian rupa untuk mengatur strategi penyerangan yang lebih baik untuk melakukan *shooting*.

Teknik permainan sepakbola berkembang dengan modifikasi gerakan yang lebih kompleks. Gerakan-gerakan tersebut dikembangkan dari teknik-teknik dasar sepakbola. Sehingga gerakan teknik dasar yang sederhana dikembangkan menjadi gerakan yang mempertontonkan keindahan bermain sepakbola. Cristiano Ronaldo (pemain tim nasional Portugal) mempunyai teknik menggiring dan mengecoh lawan yang sangat baik. Teknik tersebut adalah perkembangan teknik menggiring bola yang sederhana. David Beckham (pemain tim nasional Inggris) mempunyai tendangan bebas yang sangat akurat. Tendangan bebas yang sangat akurat itu

dasarnya adalah teknik dasar menendang/ menyepak bola. Dan masih banyak lagi pemain sepakbola yang memiliki teknik mengolah bola yang memukau. Keahlian tersebut didapatkan dengan cara berlatih teknik dasar dengan benar sehingga dapat dikembangkan dengan baik.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Adapun unsur-unsur kondisi fisik diantaranya adalah *Passing* dan *Stopping*.

1. Teknik Mengumpan /*Passing*

Mengumpan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki. Dalam latihan teknik mengumpan sebaiknya siswa dapat merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Dalam teknik ini yang tak kalah penting adalah posisi kaki tumpu, sebab kemana arah kaki tumpu, maka bola yang diumpan/passing akan mengarah kemana arah ujung kaki tumpu. Dinata (2007:6)

2. Teknik Menghentikan / Menahan Bola

Teknik menahan / menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Karena apabila menerima bola (*passing*) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut lawan. Menghentikan / menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara Dinata (2007: 7) seperti :

- a. Dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah
- b. Dengan punggung kaki untuk bola yang melambung
- c. Dengan kaki bagian dalam
- d. Dengan kaki bagian luar
- e. Dengan dada, kepala dan paha.

Permainan bolakaksi memiliki banyak teknik, khususnya teknik menghentikan bola dapat dilakukan dengan beragam jenis seperti yang dijelaskan di atas bahwa dalam permainan bolakaksi seorang pemain bisa melakukan mengontrol bola dengan telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan kepala serta paha.

B. Kerangka pemikiran

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga berdiri yang memiliki banyak pengemar. Olahraga ini juga merupakan salah satu olahraga mendunia dan terkenal di Indonesia. Dalam sepakbola terdapat beberapa macam cara untuk melakukan serangan, salah satunya dengan melakukan passing kaki bagian dalam yang benar. passing dan stopping merupakan suatu teknik menyerang dalam sepak bola dan passing juga mengatur tempo permainan bisa berfungsi untuk bertahan maupun menyerang. *Passing* dan *stopping* adalah suatu teknik dasar yang berperan penting dalam sepakbola dengan tujuan untuk tetap menguasai bola dan digunakan untuk mengatur strategi penyerangan dalam permainan sepakbola.

Untuk meningkatkan keterampilan mengoper dengan baik dan benar, perlu dilakukan strategi. Terdapat beberapa jenis passing dan stopping dalam sepakbola salah satu diantaranya adalah *passing* dan *stopping*.

Mengingat *passing* dan *stopping* sebagai bentuk serangan, *passing* dan *stopping* harus memberikan ketepatan terhadap teman. Pemain harus memberikan bola dengan akurat. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung agar bola dapat terarah dengan akurat. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Semakin kuat daya ledak otot tungkai maka akan semakin kontrol *passing* dan *stopping* untuk melakukan penyerangan terhadap lawan dalam sepak bola.

Selain daya ledak otot tungkai, tingkat akurasi *passing* dan *stopping* juga sangat penting, hal ini dikarenakan passing tidak akurat hanya akan membuang tenaga dan membuat lawan bisa menguasai bola. Koordinasi mata-kaki akan membuat pemain mudah mengambil keputusan untuk melakukan *passing* dan *stopping* dengan cepat dalam keadaan apapun.

Oleh karena itu seorang pemain harus memiliki daya ledak otot tungkai dan kordinasi mata-kaki yang baik, dengan daya ledak otot tungkai yang bagus maka *passing* menjadi terarah dan pas koordinasi mata-kaki yang baik maka *passing* dan *stopping* kaki bagian dalam menjadi akurat dan baik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti dapat merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan passing dan stopping pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan passing dan stopping pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *passing* dan *stopping* pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

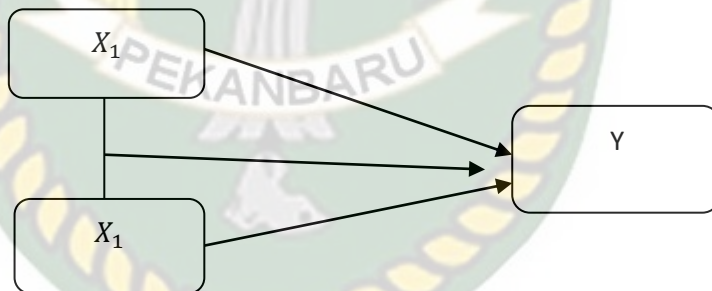
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi ganda. Menurut Arikunto (2006:270) menyebutkan bahwa "koresional ganda yaitu suatu alat statiska, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran tiga variabel atau lebih yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel Y. Variabel X_1 , X_2 atau variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dan variabel Y atau variabel terikat adalah ketepatan *passing* dan *stopping*. Lebih jelas lihat kerangka konseptual sebagai berikut.



**Gambar 5 : Kerangka Konseptual
Arikunto (2006:270)**

Keterangan

X_1 = Koordinasi mata-kaki

X_2 = Daya ledak otot tungkai

Y = ketepatan *passing* kaki bagian dalam

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikonto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi populasi dalam penelitian ini adalah pemain pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS yang berjumlah 16 orang pemain putra

2. Sampel

Arikunto (2006:131) menjelaskan definisi sampel adalah sebagai atau wakil dari populasi. Untuk memudahkan pengambilan data dan menjaga agar data yang diambil dapat homogen maka peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Artinya semua populasi dijadikan sampel dengan demikian jumlah sampel penelitian ini adalah 16 orang pemain putra.

C. Defnisi Operasional

Guna menghindari salah fenapsiran dalam penelitian ini maka peneliti akan menjelaskan beberapa arti dari istilah tersebut. Lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan ketepatan kontraksi yang tinggi. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan ketepatan. Tes yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*.

2. Kordinasi mata dan kaki : kemampuan untuk mengkombinasikan pandangan mata dan gerakan kaki tanpa ketegangan, urutan yang benar, dan melakukan gerakan kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan. Tes yang digunakan untuk mendapat kan data tentang koordinasi mata-kaki menggunakan *wall pass*
3. *Passing* dan *stopping* merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan bola dengan cara menyepak dan menghentikan bola baik yang diberikan oleh tim sendiri maupun dari lawan sehingga dapat memberikan reflek secara maksimal.

D. Pengembangan Instrumen

Berikut instrumen yang peneliti gunakan adalah penelitian ini guna mendukung penelitian dan juga penelitian akan menjabarkan kegunaan instrumen:

1. Tes *Vertical Jump*

Pengukuran otot tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat ke atas. Ismaryati (2008:60) adalah angkah pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

- a. Nama test :*Vertical jump test*,
- b. Tujuan: Mengukur power tungkai dalam arah vertikal.
- c. Perlengkapan:(1) Papan bermetran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. tingkat ketelitian nya hingga 1cm. bubuk kapur, dinding sedikitnya setinggi 365 cm(12 feet)
- d. Pelaksanaan :(1)Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujumh jari tangan yang dekat di dinding di bubuhi bubuk kapur.

(2) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.

(3) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan, lakukan 3 kali loncatan, catat tinggi loncatan pada bekas ujung jari tengah.

(4) Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai lutut di tekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

Tidak boleh melakukan awalan ketika meloncat ke atas

e. Penilaian : (1) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihian.

Nilai yang di peroleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi loncatan dan tinggi raihian dari ketiga loncatan yang dilakukan.



Gambar 6. Vertical Jump Test
Ismaryati (2008:61)

2. Tes Koordinasi Mata-Kaki, Menurut ismaryati, (2008:55):

- a. Tujuan : mengukur koordinasi mata kaki-kaki koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan

- b. Perlengkapan : lapangan tes yang terdiri atas
- a. Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44m dan tinggi 1,22 m.
 - b. Daerah tendangan dibuat di depan dengan sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjalak 1,83 m dari dinding daerah sasaran
- c. Pelaksanaan : Testi berdiri di daerah tendangan
- a. Siap menendang bola.
 - b. Dengan diberi aba- aba “ya” testi mulai menendang bola sebanyak banyak nya boleh menggunakan kaki yang mana pun sebelum menendang kembali, bola harus di belok atau di kontrol dengan kaki yang lain .
 - c. Setiap menendang bola harus di awali dengan sikap menendang yang benar.
 - d. Testi melakukan tiga kali ulangan masing” 20 detik.
 - e. Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan .
 - f. Sebelum melakukan tes boleh mencoba terlebih dahulu sampai masa terbiasa.

d. Penilaian : Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu Untuk memperoleh 1 nilai:

- a. Bola harus mengenai sasaran.
- b. Bola harus di kontrol atau dibelok dahulu sebelum di tendang kembali
- c. Pada waktu menendang atau mengontrol bola.
- d. testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- e. Bila testi menghentikan atau mengontrol dengan tangan nilainya dikurang 1.
- f. Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai.
- g. Nilai total yang di peroleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang di lakukan.

3. Tes *Passing* dan *stopping*

Menrut Reki (2020:30) Guna mendapatkan data tentang ketepatan *passing* dan *stopping* yang diperlukan, peneliti melaksanakan tes ketepatan *passing* dan *stopping*.

a. Persiapan :

- a. Berdiri menghadap target
- b. Salah satu kaki diletakan di samping bola sebagai tumpuan dan keseimbangan
- c. Arahkan kaki ke target

- d. Lutut tidak tegak lurus tetapi sedikit ditekuk
 - e. Ayunkan kaki yang digunakan menendang bola sesuaikan dengan target yang akan dipilih
 - f. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
 - g. Tangan samping posisi menyilang dengan kaki dan selalu rileks
 - h. Kepala rileks
 - i. Fokus kan perhatian kepada bola
- b. Pelaksanaan:
- a. Tubuh berada di atas bola
 - b. Kaki diayunkan ke arah bola yang didepan
 - c. Tendang bagian tengah bola dengan kaki dalam
- c. Gerak lanjutan (follow through):
- a. Pindahkan berat badan ke depan
 - b. Gerakan akhir berjalan dengan mulus

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan pada penelitian ini maka teknik, pengumpulan data yang dapat digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian sebagai berikut :

1. Observasi

Pengamatan secara langsung ke objek penelitian atau tempat penelitian untuk mendapatkan informasi dan melakukan pengamatan langsung terhadap pertandingan sepakbola pemain P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.

2. Teknik Keputusan

Untuk mendapatkan referensi atau materi yang menunjang pada penelitian ini, serta untuk mendapatkan defenisi-defenisi, teori-teori yang akan digunakan dalam proses penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

tes dan pengukuran yang dilakukan adalah dengan melakukan adalah dengan melakukan tes daya ledak otot tungkai, tes koordinasi mata-kaki dan tes ketepatan passing dan stopping sepakbola P3M Telukpantaian Kecamatan GAS.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda adapun rumus yang digunakan sebagai berikut,

1. Mencari kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam (Y)

$$r_{x_1y} = \frac{n\sum X_1.y - (\sum X_1)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x_1^2 - (\sum x_1)^2] \frac{1}{n} [n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

keterangan:

r_{x_1y} = koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y

r^2 ≡ kontribusi

$\sum x_1$ = jumlah data x

- $\sum y$ = jumlah data y
 $\sum x_1^2$ = jumlah data kuadrat x
 $\sum y^2$ = jumlah data kuadrat y
 n = jumlah data (sampel)
 r = koreasional

$$KD : r^2 \times 100\%$$

2. Mencari kontribusi koordinasi mata dan kaki (X_2) passing dan stopping (Y)

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 \cdot y - (\sum X_1)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2] \frac{1}{n} [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

r_{x_2y} = koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y

r^2 = kontribusi

$\sum x_1$ = jumlah data x

$\sum y$ = jumlah data y

$\sum x_1^2$ = jumlah data kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah data kuadrat y

n = jumlah data (sampel)

r = koreasional

$$KD : r^2 \times 100\%$$

3. Mencari kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) terhadap ketepatan passing dan stopping (Y)

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{y,x_1}^2 + r_{y,x_2}^2 - 2r_{y,x_1}r_{y,x_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan

$R_{y.x_1x_2}$ = Korelasi antara variabel (X_1) dengan (X_2) secara bersama-sama variabel Y

$R_{y,x,1}$ = Korelasi product moment antara X1 dengan Y

$r_{y,x,2}$ = Korelasi product moment antara X1 dengan Y

Tabel 1. Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,799	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,599	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,99	Sangat rendah (tak berkoreksi)

(Arikunto, 2006:276)

Rumus Kontribusi (r^2)

$$KD : r^2 \times 100\%$$

Dimana : KP = Nilai Koefisien Determinasi

r = Nilai Koefisien Korelasi

(Riduan, (2008:125))

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Diskripsi Data

Dalam sup bab ini dilakukan pemaparan dara hasil penelitian yaitu tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dengan hasil passing dan stopping pada pemain P3M Teluuuk Pantaian Kecamatan GAS. Kegiatan awal dalam penelitian ini diawali dengan diteruskan dengan tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes melompat ke atas (*vertical jump*) lalu tes kordinasi mata kaki dengan tes memantul kan bola ke dinding dan langkah selanjutnya melakukan tes ketepatan passing dan stopping .

Pelaksanaantes daya ledak otot tungkai tes koordinasi mata dan kaki serta tes hasil passing kaki bagian dalam peneliti laksanakan di tempat latihan mingguan Club P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS dibawah bimbingan pelatih club tersebut. Berikut peneliti akan menjelaskan secara rinci hasil tes daya letak otot tungkai dan tes koordinasi mata-kaki serta tes passing dan stopping sepakbola yang telah peneliti lakukan.

1. Tes Daya ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pemain, peneliti menggunakan tes yang bernama *vertical jump*. Langkah pelaksanaan yaitu testee dipanggil satu persatu. Testee berdiri di samping skala ukur dan mengukur tinggi rahian tanpa berjinjit, tinggi rahian awal kemudian dicatat. Dengan aba-aba peneliti, testee melompat ke atas setinggi mungkin sambil menepukan tangan pada sekla ukur (meteran) sehingga meninggalkan jejak tangan, Setiap testee mendapat kesempatan

melakukannya sebanyak 3 kali dan diambil lompat yang paling tinggi dari tiga lompatan tersebut.

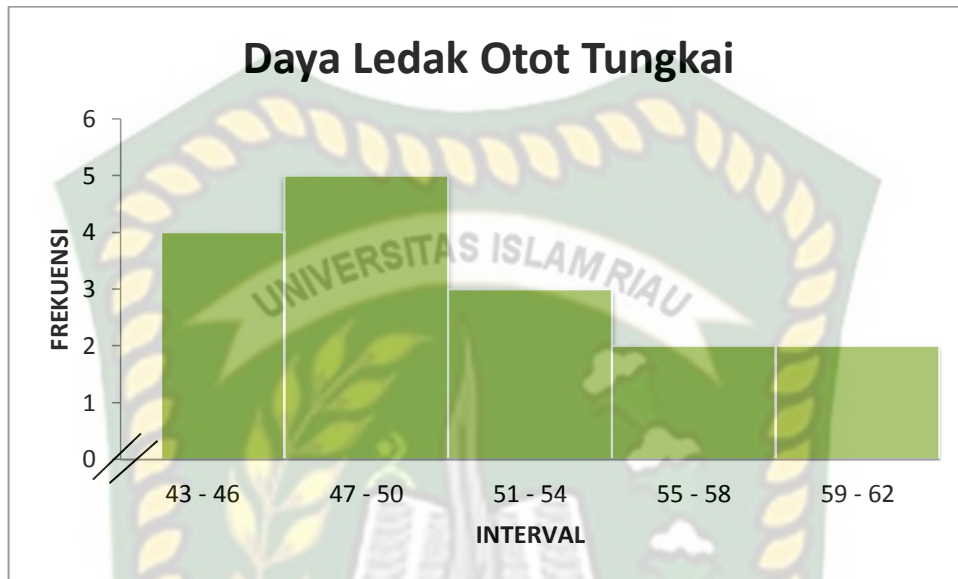
Berdasarkan hasil perhitungan setelah dilakukan tes daya letak otot tungkai dan telah dikonversi dalam bentuk skor, maka didapatkan skor lompatan tertinggi adalah 61 dan paling rendah adalah 43, Rata-rata daya ledak otot tungkai pemain adalah 50,5 median adalah 49 dan modusnya adalah 48, standar deviasinya adalah 5,4. Frekuensi pemain dengan tertinggi lompatan antara 43 cm - 46 cm berjumlah 4 orang pemain atau 25,0% dari keseluruhan sampel peneliti. Frekuensi pemain dengan tertinggi lompatan antara 47 cm - 50 cm berjumlah 5 orang pemain atau 31,25% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi pemain dengan tinggi lompatan antara 51 cm - 54 cm berjumlah 3 orang pemain atau 18,75% dari keseluruhan sampel penelitian. Frekuensi pemain dengan tinggi lompatan antara 55 cm - 58 cm berjumlah 2 orang pemain atau 12,5% dari keseluruhan sampel penelitian dan Frekuensi pemain dengan tinggi lompatan antara 59 cm - 62 cm berjumlah 2 orang pemain atau 12,5% dari keseluruhan sampel penelitian. Untuk lebih jelasnya peneliti menjabarkannya dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

No	Interval	F	Fr
1	43 - 46	4	25%
2	47 - 50	5	31.25%
3	51 - 54	3	18.75%
4	55 - 58	2	12.5%
5	59 - 62	2	12.5%
	Jumlah	16	100%

Data olahan peneliti 2020

Selain dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, peneliti juga menjabarkannya dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

2. Tes Kordinasi Mata-Kaki Club Sepakbola P3M Teluk Pantai Kecamatan GAS

Tes koordinasi mata dan kaki dilakukan dengan tes menendang bola kediding. Sasaran ditempatkan ditembol, dengan ketinggian bawahnya adalah 1.25 m. Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau tali dengan jarak 2 meter dari tembok sasaran, Pemain, berdiri dibelakang garis pembatas, pemain diberi aba-aba peluit melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih dengan cara sebagai berikut : pemain melambung bola keatas, menendang bola kesasaran , menimang bola yang dimantulkan dari sasaran sebelum jatuh kelantai, dan menangkapnya kembali. Tes dianggap berhasil apabila bolayang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul ditimang dan di tangkap kembali. Pemain tidak boleh menimang

dan menangkap bola memantul didepan garis batas. Pemain memperoleh kesempatan melakukan 20 kali dengan kaki yang berbeda.

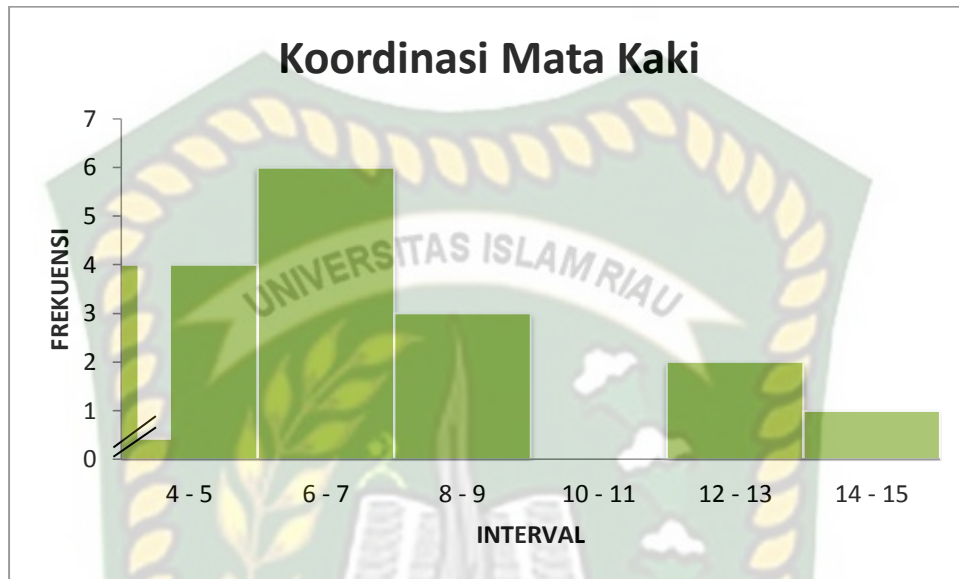
Hasil pengukuran *Wall pass test* didapatkan hasil tes tertinggi berjumlah 14 kali sedangkan paling sedikit 4 kali. Selain itu didapatkan nilai mean sebesar 7,5, nilai median adalah 6,5, nilai modus adalah 6 sedangkan setandar deviasinya adalah 2,99. Lebih rinci dijelaskan kelas pertama koordinasi mata-kaki adalah 4 - 5 berjumlah 4 orang pemain atau 25% dari keseluruhan sampel penelitian. Kelas kedua koordinasi mata-kaki antara 6 – 7 berjumlah 6 orang pemain atau 37,5% dari keseluruhan sampel penelitian. Kelas ketiga koordinasi mata-kaki antara 8 – 9 berjumlah 3 orang pemain atau 18,75% dari keseluruhan sampel penelitian. Kelas keempat koordinasi mata-kaki antara 10 – 11 berjumlah 0 orang pemain atau 0% dari keseluruhan sampel penelitian. Kelas kelima kordinasi mata-kaki antara 12 – 13 berjumlah 2 orang pemain atau 12,5% dari keseluruhan sampel penelitian dan Kelas keenam kordinasi mata-kaki antara 14 - 15 berjumlah 1 orang pemain atau 6,25% dari keseluruhan sampel penelitian. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Tabel Distribusi Data Tes Kordinasi Mata Dan Kaki Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

No	Interval	F	Fr
1	4 – 5	4	25%
2	6 – 7	6	37.5%
3	8 – 9	3	18.75%
4	10 – 11	0	0%
5	12 – 13	2	12.5%
6	14 – 15	1	6.25%
	Jumlah	16	100%

Data olahan penelitian 2020

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi sebagai berikut:



Grafik2. Histogram Data Tes Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

3. Tes Hasil Passing dan stopping Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan Gas

Pelaksanaan tes hasil passing dan stopping sepakbola, peneliti membutuhkan alat-alat dan perlengkapan berupa kun/target, bola, peluit. Langkah pelaksanaan tes yaitu pemain berdiri di belakang bola. Satu kaki tumpu di tarik sedikit ke arah belakang sekitar 20 cm. Pemain dipanggil satupersatu dan bersiap melakukan tes passing dan stopping . Pada saat peluit dibunyikan pemain melakukan passing dan stopping dalam dengan menggunakan kaki sebelah kanan seakurat mungkin tepat di antara 2 kun yang di depam sebanyak 10 kali denga 5 percobaan dan di tukar dengan kaki kiri sebanyak 5 kali pula. Pelaksanaan tes passing dan stopping diawasi oleh pelatih atau pembina untuk menentukan sah atau tidak passing dan stopping tersebut.

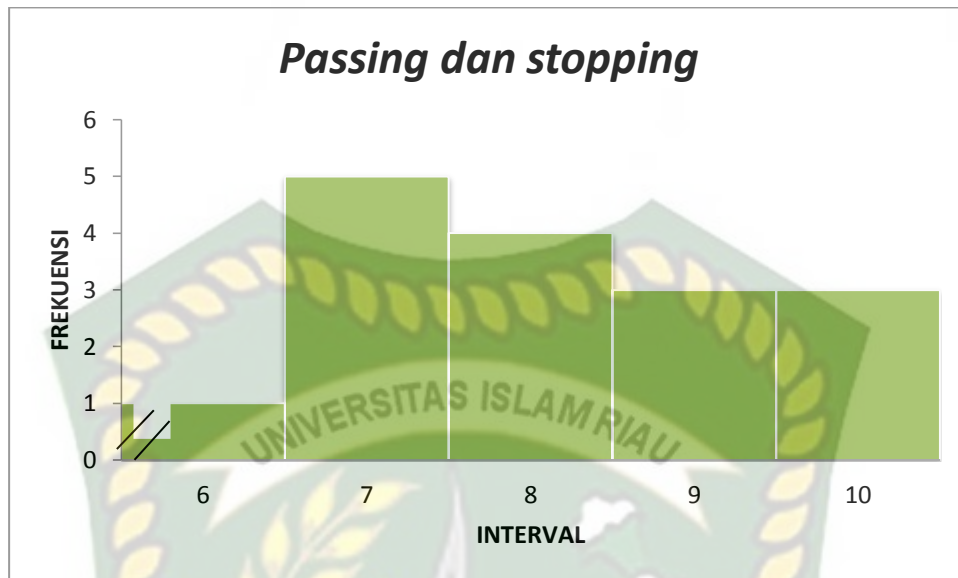
Berdasarkan hasil tes hasil passing dan stopping maka didapatkan skor passing yang paling baik sebanyak adalah 10 dan paling sedikit 6. Rata rata passing dan stopping adalah 8,125 median 8 modus adalah 7 dan standar devinisinya adalah 1,26. Frekuensi pemain dengan skor passing dan stopping 6 sekor masuk berjumlah 1 orang pemain dengan presentasi 6,25%. Frekuensi pemain dengan sekor passing dan stopping masuk 7 berjumlah 5 orang pemain dengan presentasi 31,25%. Frekuensi pemain dengan sekor passing masuk 8 berjumlah 4 orang pemain dengan presentase 25%. Frekuensi pemain dengan sekor passing dan stopping masuk 9 berjumlah 3 orang pemain dengan presentase 18,75%. Dan Frekuensi pemain dengan sekor passing masuk 10 berjumlah 3 orang pemain dengan presentase 18,75%. Peneliti menjabarkan data tes hasil passing dan stopping dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Hasil Passing dan stopping Pemain Sepak Bola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

No	Interval	F	Fr
1	6	1	6.25%
2	7	5	31.25%
3	8	4	25%
4	9	3	18.75%
5	10	3	18.75%
	Jumlah	16	100%

Sumber : Data olahan peneliti 2020

Untuk lebih jelasnya peneliti juga menggambaranya dalam bentuk histogram berikut ini:



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Hasil Passing dan stopping Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

B. Analisi Data

1. Tabel Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Passing* Kaki Bagian Dalam Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Hipotesis kedua yang akan diuji adalah antara variabel X2 dan Y, adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai secara bersama sama terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,646. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df=14$ dengan taraf signifikan (α) 0,05 = 0,532. Artinya nilai $r_{hitung} 0,646 > r_{tabel}$ (0,532), artinya hipotesis **diterima** dan terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.

Untuk melihat sebesar apa kontribusi daya ledak otot tungkai secara bersama sama terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa presentase kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil ketepatan passing dan stopping sis hanya sebesar 41,80%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Rekapitulasi perhitungan X2 Y

No	Variabel	N	r-hitung	r tabel	KD
1	Daya Ledak Oto Tungkai	16	0,646	0,532	41,80%
2	Ketepatan passing dan stopping				
Kesimpulan		Terdapat kontribusi signifikan Variabel X2 terhadap variabel Y			

Data Olahan Penelitian 2020

2. Kontribusi Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Hasil Passing dan stopping Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X1 dengan variabel Y, adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi kordinasi mata-kaki terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.567. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 14$ dengan taraf signifikan (α) 0.05=0.532. Artinya nilai r_{hitung} 0.567.> r_{tabel} (0.532), artinya hipotesis **diterima** dan terdapat kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki

dengan ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa presentase kordinasi koordinasi mata-kaki terhadap hasil ketepatan passing dan stopping sepakbola sis hanya sebesar 32,10%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Rekapitulasi perhitungan X1 Y

No	Variabel	N	r hitung	r tabel	KD
1	Kordinasi Mata-Kaki	16	0,567	0,532	32,10%
2	Ketepatan passing dan stopping				
Kesimpulan		Terdapat kontribusi signifikan Variabel X1 terhadap variabel Y			

Data Olahan Penelitian 2020

3. Tabel Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Hasil Passing dan stopping Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y secara bersama sama, adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama sama terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,865. Dari tabel nilai r didapat nilai pada $df=14$ dengan taraf signifikan (α) 0,05 = 0,532. Artinya nilai r_{hitung} 0,865 > r_{tabel} (0,532), artinya hipotesis **diterima** dan terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot

tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS.

Untuk melihat sebesar apa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dan secara bersama sama terhadap hasil ketepatan passing dan stopping sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa presentase kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan passing dan stopping sis hanya sebesar 75,6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Rekapitulasi perhitungan X1X2 Y

No	Variabel	N	Df	r hitung	r tabel	Perbandingan	kd
1	Daya ledak otot tungkai	16	14	0,865	0,532	r hitung > r tabel	75,6%
2	Koordinasi mata-kaki						
3	Ketepatan passing dan Stopping						

Data OLahan Peneliti2020

3. Pembahasan

Sepakbola terdapat beberapa teknik untuk melakukan *passing*, salah satunya adalah passing dan stopping . passing dan stopping dalam sepak bola merupakan teknik mengoper bola ke teman. passing dan stopping adalah teknik yang mengoper dan menahan bola keteman yang menggunakan kaki. caranya berdiri di belakang bola kaki sebelah sedikit ditarik kebelakang berbetuk sedikit miring, gunakan bagian sisi dalam kaki, disebut dengan passing dan stopping digunakan untuk memberi umpan atau mengoper bola pada teman.

a. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Faktor kondisi fisik yang diteliti dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai berguna untuk memberikan daya benturan untuk mengontrol ritme bola supaya tepat pada teman. Namun setelah dilakukan penelitian diketahui bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi dengan signifikan yaitu, terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola p3m teluk pantaian kecamatan GAS dengan persentasenya sebesar 41,80%. Menurut Moeloek dalam Santosa (2015:3) menyatakan bahwa “Daya ledak otot itu dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan kontraksi” maka semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut di atas akan mempengaruhi daya ledak.

b. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Selanjutnya pertandingan sepakbola passing dan stopping harus dilakukan dengan baik. passing dan stopping harus dilakukan dengan akurat. Selanjutnya turut mempengaruhi hasil passing dan stopping. Berkaitan dengan ayunan kaki, faktor koordinasi mata-kaki berkontribusi positif dalam passing dan stopping. Dengan persentase sebesar 32,10%. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil ketepatan passing dan stopping pemain sepakbola p3m teluk pantaian kecamatan GAS. Abrasyi (2018:116) yang menyatakan koordinasi merupakan hal sangat penting dikarenakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kebugaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

c. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Pemain Sepakbola P3M Teluk Pantaian Kecamatan GAS

Setelah menjabarkan hubungan tiap variabel, peneliti mencari hubungan dengan rumus korelasi ganda. Rumus korelasi ganda ini dimaksud untuk mencari hubungan 3 variabel atau lebih yang berbeda. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai korelasi ganda 3 variabel adalah 0,865. Peresentase ini berada pada rentang Antara 0,800 sampaidengan 1,00dengan persentase 75, 6% katagori tinggi. Hal ini berarti variabel koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai tidak memiliki kontribusi yang signifikan apabila bekerja bersama-sama ketika melakukan *passing* dan *stopping* olahraga sepakbola.

Besar presentase kontribusi adalah 75,6%. Hal ini menggambarkan meskipun kontribusi besar bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi atau berperan saat melakukan *passing* kaki bagian dalam. Faktor tersebut seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan penguasaan merupakan teknik yang paling penting. Untuk itu latihan yang rutin dan terstruktur serta dengan disiplin yang tinggi merupakan kunci utama dalam menguasai keterampilan dalam hal ini adalah *passing* kaki bagian dalam yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata kaki terhadap hasil passing dan stopping dalam pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 32,10%.
2. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil passing dan stopping pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 41,80%.
3. Tidak terdapat kontribusi koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil passing dan stopping pada club sepak bola P3M teluk pantaian kecamatan GAS dengan presentase sebesar 75,6%.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak yang terkait dengan penelitian ini antara lain:

1. Kepada pemain :

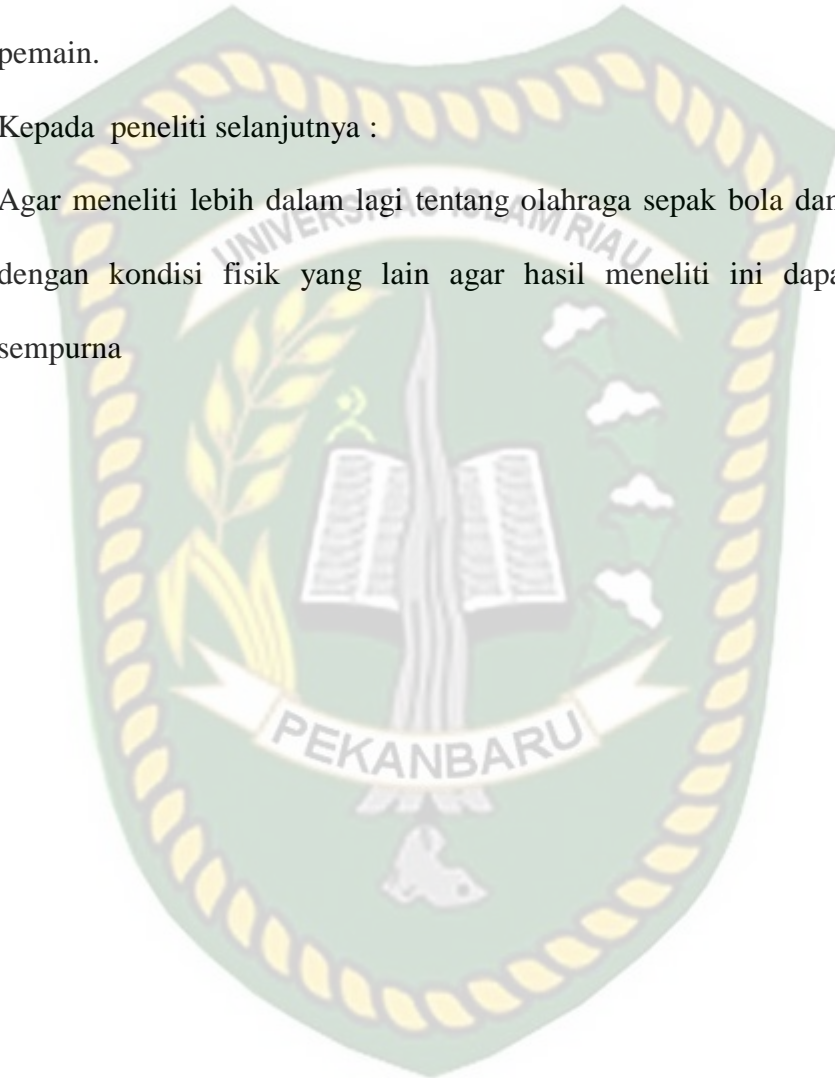
Agar terus meningkatkan latihan passing dan stopping sekaligus melatih fisik seperti koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai dan kondisi fisik yang lain agar prestasi dan kemampuan pemain sepak bola akan semakin meningkat

2. Kepada pelatih :

Agar terus memberikan latihan intensif dan bila memungkinkan dilakukan turnamen sepak bola agar mengasah mental dan kemampuan bertanding pemain.

3. Kepada peneliti selanjutnya :

Agar meneliti lebih dalam lagi tentang olahraga sepak bola dan hubungan dengan kondisi fisik yang lain agar hasil meneliti ini dapat semakin sempurna



DAFTAR PUSTAKA

- Agung Leo dan Suryani Nunuk. (2012). *Strategi Belajar-Mengajar*. Yogyakarta: Ombak.
- Ayesha, D. D. (2016). Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Diskusi dengan Menggunakan Media Diorama Pada Siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 8 Yogyakarta. *Pend. Bahasa dan Sastra Indonesia-S1*, 5(5).
- Basri, H. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepakbola Materi Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Melalui Metode Driil Pada Siswa Kelas V Sdn Kalibaru 09 Pagi Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Motion: Journal Research Of Physical Education*, 7(1), 1-14.
- Damayanti, S., & Apriyanto, M. T. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jkpm (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 2(2), 235-244.
- Effendi, A. R. (2017). Meningkatkan Keterampilan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 65-74.
- Firmansyah, M. I. (2018). Perbandingan Efektivitas Passing Menggunakan Kaki Agian Dalam Dengan Kaki Bagian Luar Terhadap Ketepatan Passing Pendek Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 3 Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 2018.
- Havera Ariffudin, D. A. V. I. D. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Passing Dalam Permainan Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas X Smk Negeri Mojoagung Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1).
- Hakim, L. (2017). Pengaruh Pembelajaran Tgfu Dan Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Sepakbola Dengan Kemampuan Motorik Tinggi Dan Kemampuan Motorik. *Didaktik: Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, 3(1), 146-161.
- Hardini Isriani dan Puspitasari Dewi. (2017). *Strategi Pembelajaran Terpadu (Teori, Konsep, & Implementasi)*. Yogyakarta: Familia (Group Relasi Inti Media).
- Kewirausahaan, M. K. P. Mengembangkan Kerjasama (Soft Skill) Melalui Penerapan Metoda Cooperatif Learning Dan Experiential Learning Dalam.

- Khairunnisah, N. A. (2015). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Pkn Melalui Model Kooperatif Learning Tipe Take And Give Siswa Kelas Vii Smp Bopkri 2 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 1(1).
- Kusuma, M. R. A., Sudjana, I. N., & Saichudin, S. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Menggunakan Metode Permainan Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Negeri 6 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 5(2).
- Mahbubi, R., & Adi, S. (2016). Pengembangan model latihan long pass control dalam permainan sepakbola untuk siswa usia 14-16 tahun di sekolah sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Ngalimun. (2017). *Strategi Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Motor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 1-10.
- Puspandari, R. (2015). *Pengembangan Model Permainan Smart Box Dalam Pembelajaran Sepak Bola Pada Siswa Smplb-C Swadaya Kendal Tahun 2015* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Qalbi, U. N., Mantasiah, R., Jufri, J., & Yusri, Y. (2017). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournaments dalam Keterampilan Menulis Bahasa Jerman Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri 1 Bontonompo Kabupaten Gowa. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 20(1).
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218-226.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa Ssb Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121.
- Saputra, A., Jafar, M., & Karimuddin, K. (2017). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Sd Negeri 2 Banda Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).

- Samsudin, S. (2018). Pengaruh Latihan Lari Segitiga Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 44-51.
- Saryantono, B., & Rahmawati, F. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Melalui Model Reciprocal Teaching Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 10 Bandar Lampung. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 12(2), 189-198.
- Santoso Nurhadi. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10, Nomor 2, November 2014. Diterbitkan Oleh: Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharan, Shlomo. (2014). *The Handbook of Cooperative Learning*. Yogyakarta: Istana Media.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8-15.
- Suwastana, I. W. (2016). Penerapan Pembelajaran Melalui Model Kooperatif Numbered Heads Together Siswa Kelas V SDN No 1 Tonggolobibi Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pkn. *Jurnal Kreatif Online*, 4(1).
- Suprihatiningrum, Jamil. (2016). *Strategi Pembelajaran: Teori & Aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suprijono, Agus. (2010). *Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudarsana, I. K. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Peningkatan Mutu Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 4(1), 20-31.
- Syaifudin, Muhammad, Fajar. Dkk. 2017. Pengaruh Metode *Drill* Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepakbola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 16-17 Tahun . *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Rustanto, Heri. 2017. Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 06 No 1.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya: Pakarnya Pustaka.

Dinata, Marta. 2004. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

