

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DAN *STOPPING*
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 RUPAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

M REZEKI ROMADHANI
NPM. 156610481

Pembimbing Skripsi

Drs. Zulrafli, M.Pd
NIDN. 1026116307

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**


PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DAN *STOPPING*
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DI SMP NEGERI 1 RUPAT**


Dipersiapkan oleh:

Nama : M Rezeki Romadhani
NPM : 156610481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Skripsi

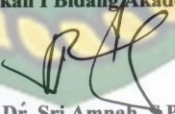

Drs. Zulrafi, M.Pd
NIDN. 1026116307

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharls, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR

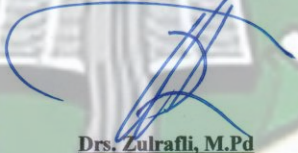

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

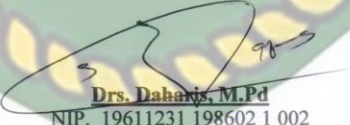
Nama : M Rezeki Romadhani
NPM : 156610481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert

Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi


Drs. Zulrafi, M.Pd
NIDN. 1026116307

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


Drs. Dahariz, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : M Rezeki Romadhani
NPM : 156610481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi

Drs. Zulraflī, M.Pd
NIDN. 1026116307

ABSTRAK

M Rezeki Romadhani, 2019. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert, (2) kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert (3) kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes koordinasi mata-kaki, tes *standing broadjump* dan tes *passing* dan *stopping* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dengan nilai $r_{hitung} = 0,541 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai $KD = 29,27\%$.

Kata Kunci: *Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Keterampilan Passing Dan Stopping*

ABSTRACT

M Rezeki Romadhani, 2019. Contribution of Eye-Foot Coordination and Leg Muscle Explosion Power to Football Passing and Stopping Skills in Extracurricular Students in SMP Negeri 1 Rupert.

Then when students get passing passes from teammates. The purpose of this study was to determine (1) the contribution of eye-foot coordination to the passing and stopping skills of football in extracurricular students at SMP Negeri 1 Rupert (2) the contribution of leg muscle explosive power to the passing and stopping skills of football in extracurricular students at SMP Negeri 1 Rupert (3) the contribution of eye-foot coordination and leg muscle explosive power to the passing and stopping skills of football in extracurricular students at SMP Negeri 1 Rupert. The type of this research is correlation. The population and sample in this study were extracurricular students, amounting to 25 people. The research instruments used were eye-foot coordination test, standing broadjump test and football passing and stopping test. The data analysis technique used is the multiple correlation test. Based on the results of the study it can be concluded that there is a contribution of eye-foot coordination and leg muscle explosive power to the passing and stopping skills of football in extracurricular students in SMP Negeri 1 Rupert with $r_{count} = 0.541 > r_{table} = 0.396$ with $KD = 29.27\%$.

Keywords: *Eye-Foot Coordination, Leg Muscle Explosion Power, Passing and Stopping Skills*


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : M Rezeki Romadhani
NPM : 156610481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Zulrafi, M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupat

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
23-01-2019	Judul diterima	
24-01-2019	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
04-02-2019	Perbaiki rumusan masalah dan manfaat penelitian	
06-02-2019	Perbaiki penulisan bab II dan kerangka pemikiran	
21-02-2019	Perbaiki instrumen penelitian	
15-05-2019	Acc ujian seminar	
10-09-2019	Perbaiki deskripsi data	
12-09-2019	Perbaiki analisa data	
16-09-2019	Perbaiki pembahasan	
18-09-2019	Perbaiki grafik dan lengkapi berita acara	
19-09-2019	Acc untuk di uji	

Pekanbaru, September 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M Rezeki Romadhani
NPM : 156610481
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, September 2019

Penulis,



M Rezeki Romadhani
NPM. 156610481

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupal”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Drs. Zulrafla, M.Pd sebagai pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diseminarkan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki.....	7
a. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki.....	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki.....	10
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
a. Pengertian Daya Ledak.....	11
b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	13
c. Batasan Otot Tungkai.....	14
3. Hakekat <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	16

a. Pengertian <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	16
b. Teknik Dasar <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Dalam Sepakbola	18
B. Kerangka Pemikiran.....	20
C. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional	23
D. Pengembangan Instrumen	24
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian	33
B. Analisa Data.....	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	34
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	36
3. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	16
2. <i>Operan Inside-of-the-Foot</i>	18
3. <i>Operan Outside-of-the-Foot</i>	19
4. <i>Operan Instep</i>	20
5. Desain Penelitian.....	22
6. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	26
7. Dinding Pantul Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola.....	28
8. Bentuk Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola.....	28



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	35
2. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	36
3. Histogram Frekuensi Skor <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	47
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	49
3. Tabel Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	50
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.....	52
5. Tabel Data Hasil Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	53
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert	55
7. Korelasi X1 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (<i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola).....	56
8. Korelasi X2 (Daya Ledak Otot Tungkai) ke Y (<i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola).....	58
9. Korelasi X1 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke X2 (Daya Ledak Otot Tungkai).....	60
10. Korelasi X1, X2 ke Y.....	62
11. R tabel	64
12. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur.

Pendidikan sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan juga diartikan sebagai usaha yang dijalankan oleh seseorang atau kelompok agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup yang lebih tinggi dalam arti mental. Seperti pendidikan mental dalam bidang kesehatan jasmani sesuai dengan falsafah “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”.

Dari falsafah di atas diketahui bahwa tubuh yang sehat merupakan cerminan dari kepribadian yang baik, karena tubuh yang sehat dimulai dengan kedisiplinan dalam menjaga kesehatan, hal ini akan membentuk pola hidup sehat seseorang, oleh karena itu berolahraga merupakan salah satu cara dalam menjalankan pola hidup yang sehat.

Kemudian dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat 6 mengatakan bahwa “Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan,

pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari bunyi pasal di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi dalam olahraga sangatlah penting, oleh karena itu maka diperlukan didikan latihan-latihan yang dapat mencapai prestasi tersebut, dimana latihan-latihan tersebut dapat diberikan pada jenjang pendidikan serta pusat latihan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pembinaan yaitu sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga beregu, yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh yakni, tungkai atau kaki, paha, kepala, dan dada. Khusus untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya termasuk bagian tangan dan lengannya di area *penalty*.

Di tingkat pendidikan sekolah, olahraga permainan sepakbola merupakan salah satu materi pelajaran yang diajarkan kepada siswa. Pada materi sepakbola diajarkan teknik dasar sepakbola seperti teknik dasar *heading*, *passing* dan *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*, kerja sama dalam permainan, strategi dalam permainan, pembinaan mental dan lain-lain yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola.

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik *passing* dan *stopping* merupakan elemen yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai teknik *passing* dan *stopping* yang baik, dibutuhkan daya ledak

otot tungkai yang baik agar sewaktu *passing* bola, bola dapat meluncur dengan cepat kearah teman yang dituju dan sewaktu *menstopping* bola daya ledak berfungsi sebagai penggerak otot tungkai dengan cepat untuk merespon arah bola yang *dipassing* kawan.

Saat melakukan *passing* dan *stopping* sebaiknya siswa tidak boleh kaku dalam melakukan gerakannya, kemudian bola yang *dipassing* seharusnya tepat mengarah kepada teman yang dioper, serta gerak bola yang ditendang seharusnya meluncur cepat ke arah kawan yang dioper. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti laksanakan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert diketahui bahwa masih ada sebagian siswa yang kemampuan *passing* dan *stoppingnya* kurang maksimal. Hal tersebut terlihat saat siswa bermain sepakbola, beberapa orang siswa tersebut terlihat masih kaku dalam melakukan gerakan *passing* bola. Karena daya ledak otot tungkai belum maksimal, bola yang *dipassing* tidak cepat dan kurang tepat ke arah kawan yang dituju. Kemudian sewaktu siswa mendapat umpan *passing* dari kawan *seregu*, bolanya belum bisa dihentikan dengan baik. Hal itu mengindikasikan bahwa koordinasi mata-kaki siswa masih kurang baik. Selain itu, belum sepenuhnya kekuatan otot tungkai sehingga saat siswa menendang bola, tendangan yang dihasilkan masih meluncur lambat. Hal ini terlihat tingkat dari kekuatan masih lemah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “**Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kemampuan *passing* dan *stopping*nya kurang maksimal.
2. beberapa orang siswa tersebut terlihat masih kaku dalam melakukan gerakan *passing* bola.
3. Daya ledak otot tungkai belum maksimal, bola yang dipassing tidak cepat dan kurang tepat ke arah kawan yang dituju.
4. sewaktu siswa mendapat umpan *passing* dari kawan seregu, bolanya belum bisa dihentikan dengan baik. koordinasi mata-kaki siswa masih kurang baik.
5. belum sepenuhnya kekuatan otot tungkai sehingga saat siswa menendang bola, tendangan yang dihasilkan masih meluncur lambat. Hal ini terlihat tingkat dari kekuatan masih lemah

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah pada :

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
3. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert?.
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert?
3. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert?

E. Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis kemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
3. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1. Bagi siswa, berguna untuk evaluasi diri apakah kemampuan yang dimiliki sekarang sudah baik dan dapat meningkatkan prestasi di masa yang akan datang.
2. Bagi Guru, dapat digunakan sebagai sarana untuk mengetahui hasil evaluasi kemampuan siswa dalam melakukan *passing* dan *stopping* bola.
3. Bagi sekolah, semoga dengan penelitian ini minat dan motivasi siswa menjadi lebih baik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.
4. Bagi Prodi Penjaskesrek, dapat dijadikan referensi dan panduan dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* bola pada pemain sepakbola yang lain.
5. Bagi Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

a. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama persarafan pusat. Menurut Sakti (2017:3) 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 intramuscular. 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).

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan yang stabil dan dinamis sehingga disaat digunakan dalam melakukan suatu teknik seperti *passing* dan *stopping* gerakan yang dilakukan akan terlihat indah dan luwes.

Sedangkan menurut Adil (2011:71) menyebutkan bahwa koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan

suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Kecenderungan kita selama ini mengartikan koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang serasi sesuai dengan tujuannya, kecenderungan ini bukan berarti keliru, akan tetapi belum merupakan pengertian koordinasi yang sebenarnya dalam olahraga. Menurut Harsono (2001:38) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Menurut Hasanuddin (2018:102) 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 *intramuscular*. Koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Selain dari itu, juga termasuk perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam

menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak

Menurut Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pula gerakan yang ditampilkan. begitu pula sebaliknya, apabila koordinasi buruk maka gerakan yang ditampilkan tentunya tidak akan baik Artinya untuk dapat menguasai keterampilan gerak yang baik dibuthkan koordinasi yang baik pula.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakuakkn kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang koordinasi juga bertujuan untuk mengukur kelincahan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efesien dan penuh ketepatan. ini dipikirkan bahwa seorang atlet dengan koordinasi

yang baik adalah mampu tidak saja melakukan *skill* dengan baik, tetapi juga dengan cepat dapat menyelesaikan suatu tugas latihan.

Kemudian Syafruddin (2011:122-123) menambahkan bahwa gerakan-gerakan yang terkoordinasi, kelentukan, dan kelincahan merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Situasi-situasi pertandingan yang berubah-ubah, keadaan cuaca, perbedaan alat, lapangan, dan lain-lain menuntut seseorang atau atlet harus mampu beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tersebut tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Dari kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa koordinasi dapat menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Kemampuan koordinasi yang baik akan dapat menghemat pemakaian tenaga. Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan yang baru. Seorang pemain sepakbola yang baik harus dapat beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi tanpa menurunkan kualitas keterampilan yang dimiliki.

Menurut Allsabah (2018:3) Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan untuk merangkaikan antara gerakan mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien.

Dalam penelitian ini koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata-kaki, ini berarti bahwa gerakan teknik dasar yang dilakukan oleh siswa harus

terkoordinasi dengan baik, sehingga pelaksanaan teknik yang dilakukanpun dapat maksimal. Koordinasi mata-kaki yang baik akan memudahkan siswa dalam memperkirakan pergerakan bola sehingga siswa dapat mengetahui kapan akan *menpassing* bola yang dibawa ataupun *menstopping* bola yang diterima.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Menurut Irawadi (2011:104) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a) Daya Fikir
Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra
Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c) Pengalaman motorik
Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
- d) Kemampuan biomotorik
Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi gerakannya.

Dari keterangan di atas diketahui bahwa koordinasi gerakan yang baik itu bergantung pada kemampuan seseorang dalam berfikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motorik serta kemampuan biomotorik. Keempat faktor ini merupakan sistem penunjang yang kompleks sehingga setiap seseorang melakukan gerakan maka seluruh komponen tersebut terhubung pada saraf pusat (otak) dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak yang dilakukan.

2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai

a. Pengertian Daya Ledak

Secara umum daya ledak dapat diartikan sebagai suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Harsono (2001:24) menyebutkan bahwa daya ledak (*ekplosive power*) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam ketrampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan daya ledak otot adalah permainan sepakbola, dengan mengerahkan tenaganya secara *explosive* untuk melakukan *passing* dan *stopping* sehingga kecepatan bola sulit diantisipasi oleh lawan.

Kemudian menurut Herre dalam Bafirman (2008:83) “Daya ledak yaitu kemampuan olahraga untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi

tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi”.

Kemudian menurut Jansen dalam Bafirman (2008:83) “daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya otot. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi”.

Dari kedua kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan berbagai bentuk aktifitas. Untuk mencapai hasil yang maksimal pada suatu cabang olahraga khususnya sepakbola diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Irawadi (2011:96) yang mengatakan bahwa daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan.

Bedasarkan pendapat di atas maka penulis memberi kesimpulan bahwa daya ledak merupakan kemampuan sebagian otot untuk menampilkan kekuatan secara eksplosif atau dalam waktu yang singkat otot dapat berkontraksi dengan sangat cepat atau eksplosif.

Kemudian menurut Mylsidayu (2015:136) daya ledak dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam

melakukan suatu gerak, serta daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Bedasarkan beberapa pendapat dan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak

Penulis sering melihat bahwa ada orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat lalu sebaliknya mampu bergerak dengan cepat tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat dan ini menandakan bahwa kekuatan otot saja belum jaminan untuk menghasilkan daya ledak.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008:85) faktor yang mempengaruhi daya ledak otot yaitu:

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi yang maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre 1982 dalam Bafirman (2008) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu : “ (1). Kekuatan maksimal, (2). Kekuatan daya ledak otot, (3). Kekuatan daya tahan “. Faktor psikologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme enersi, sudut sendi dan aspek psikologi.

2. Kecepatan

Menurut Matthew dalam Bafirman (2008) kecepatan adalah “ suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat singkat mungkin “Disamping itu kecepatan juga didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Astrand 1986 dalam Bafirman (2008), “ faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin”.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan daya ledak seorang atlet harus mengetahui faktor-faktor yang dapat menentukan tingkat daya ledak seseorang seperti kekuatan dan kecepatan. Hal ini dapat dilakukan dengan latihan yang terprogram serta berkesinambungan seperti *pusp-up*, tolak bola (*Medicine Ball*) dan lainnya untuk mengukur daya ledak otot lengan.

c. Batasan Otot Tungkai

Tungkai beserta ototnya merupakan organ yang sangat dominan dalam pergerakan olahraga. Tulang terkuat dan terpanjang adalah tulang tungkai. Tulang tungkai merupakan tulang anggota gerak bawah. Otot tungkai berfungsi sebagai penggerak tubuh. Aktivitas olahraga seperti berjalan, lari, melompat, dan sebagainya dilakukan oleh organ tulang ini.

Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa otot berfungsi sebagai penggerak organ tubuh, dan tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas.

Sedangkan Santosa dkk (2012:193) menyebutkan bahwa memahami fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *intraselular* otot. Oleh karena itu perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot, agar perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel-sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami.

Kemudian Santosa dkk (2012:193) menambahkan bahwa secara mikroskopis otot rangka terdiri dari satuan-satuan serabut otot. Satu serabut otot, adalah satu sel otot, panjangnya dapat beberapa cm. Satu sel otot mempunyai banyak inti sel yang biasanya terletak dibagian periferi dekat kepada membran sel.

Berdasarkan kedua uraian Santosa dkk di atas, maka dapat diketahui bahwa untuk memahami fungsi otot perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot. Tungkai adalah keseluruhan dari pangkal paha sampai ke bawah yang terdiri atas tungkai atas yang meliputi pangkal paha sampai lutut, tungkai bawah yaitu antara lutut sampai pergelangan kaki dan telapak kaki sebagai alas kaki.



Gambar 1. Otot Tungkai Bagian Bawah

Syaifuddin (2009:130)

3. Hakekat *Passing* dan *Stopping*

a. Pengertian *Passing* dan *Stopping*

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Teknik dasar yang akan dibahas pada penelitian ini adalah *passing* dan *stopping*.

Menurut Robert (2007:19) Mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *passing* merupakan gerakan yang dilakukan untuk memindahkan bola ataupun gerakan untuk mengoperkan bola kepada pemain lain dalam tim yang sama untuk mendekati gawang lawan ataupun menghindari lawan yang hendak merebut bola, serta *passing* yang dilakukan berguna untuk mengatur strategi untuk melakukan serangan.

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.

Menurut Santoso (2014:43) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan.

Dari 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 serangan selanjutnya.

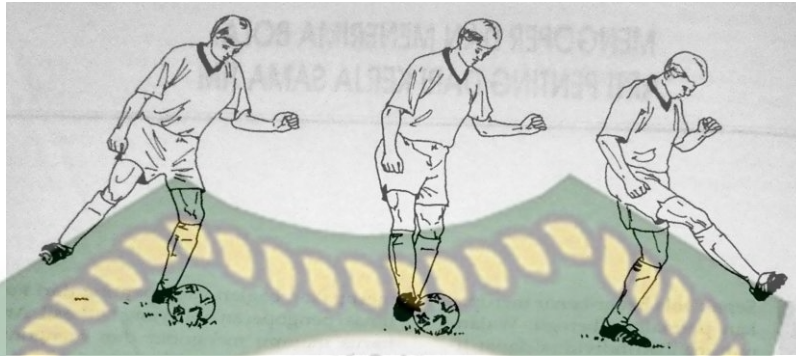
b. Teknik Dasar *Passing* dan *Stopping* Dalam Sepakbola

Kemampuan teknik dasar *passing* dan *stopping* bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan dasar *passing* dan *stopping* bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola ke arah teman pada jarak dekat atau jauh.

Menurut Luxbacher (2012:12) terdapat tiga teknik dasar untuk *passing* (mengoper) bola di atas lapangan yaitu:

1. Operan *Inside of the foot*

Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh Anda. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki Anda.



Gambar 2. Operan *Inside-of-the-Foot*

Luxbacher (2012:12)

2. Operan *Outside of the foot*

Teknik ini melibatkan elemen dari gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik saat Anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari *instep* Anda. Jaga kaki agar tetap lurus. Untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 yard, gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak pada kaki Anda.



Gambar 3. Operan *Outside-of-the-Foot*

Luxbacher (2012:12)

3. Operan *Instep*

Gunakan operan bola instep untuk menggerakkan bola pada jarak 25 yard atau lebih. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju. Saat Anda mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 4. *Operan Instep*

Luxbacher (2012:12)

B. Kerangka Pemikiran

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Sedangkan *stopping* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dengan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak untuk menghindari lawan yang hendak merebut bola, serta mengatur strategi untuk melakukan serangan.

Untuk menghasilkan kemampuan *passing* dan *stopping* yang baik, tentunya tidak terlepas dari peran yang diberikan oleh daya ledak otot tungkai, sehingga dengan maksimalnya daya ledak otot tungkai, bola yang *dipassing* akan dapat meluncur dengan cepat ke arah kawan yang dituju sehingga lawan akan terkecoh dan tidak dapat merebut bola.

Dari penjelasan tersebut jelaslah bahwa untuk menghasilkan kemampuan *passing* dan *stopping* yang baik dan maksimal, maka harus didukung dengan baiknya daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain. Sehingga dapat

dikatakan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang pemain bola maka kemampuan *passing* dan *stopping* juga akan semakin baik.

C. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
2. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.
3. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.



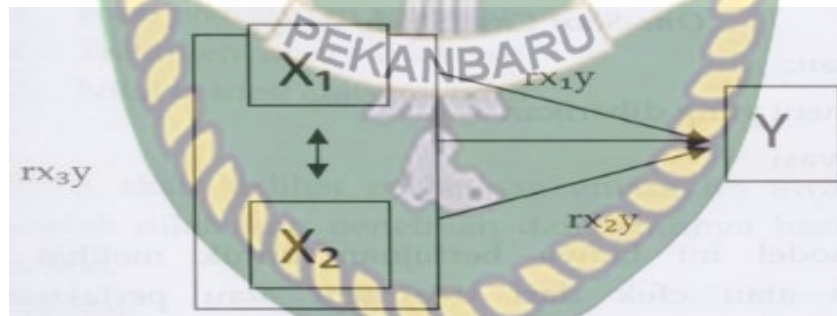
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah koordinasi mata-kaki, (X_2) adalah daya ledak otot tungkai dan serta sebagai variabel terikat (Y) adalah *passing* dan *stopping*.

Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

X_1 = variabel bebas

X_2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2010:90). Populasi dalam penelitian ini adalah sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert sebanyak 25 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 25 orang sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert, ini berdasarkan pada pendapat Arikunto (2006:134) yang mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua.

C. Definisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai judul proposal, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian.

1. Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk menyelaraskan gerakan menggunakan otot-otot kaki melalui syaraf otot terhadap pandangan mata pada target dengan tepat secara dinamis.
2. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan maksimal dari otot tungkai untuk melakukan gerakan yang eskplosif atau gerakan yang kuat serta cepat.
3. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pamain lain. Sedangkan *stopping* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dengan mengontrolnya sedemikian rupa.

D. Pengembangan Instrumen

Pada penelitian ini tes yang digunakan adalah tes koordinasi mata-kaki (Winarno, 2006:87) dan tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump test* (Arsil:2010:111) dan tes *passing* dan *stopping* berdasarkan pendapat Winarno, (2006:49) sebagai berikut:

1) Tes Koordinasi Mata Kaki (Winarno, 2006:87)

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki siswa (testi) dalam bergerak.

b. Alat dan Perlengkapan:

- 1) Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- 2) Formulir dan alat tulis.
- 3) Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang

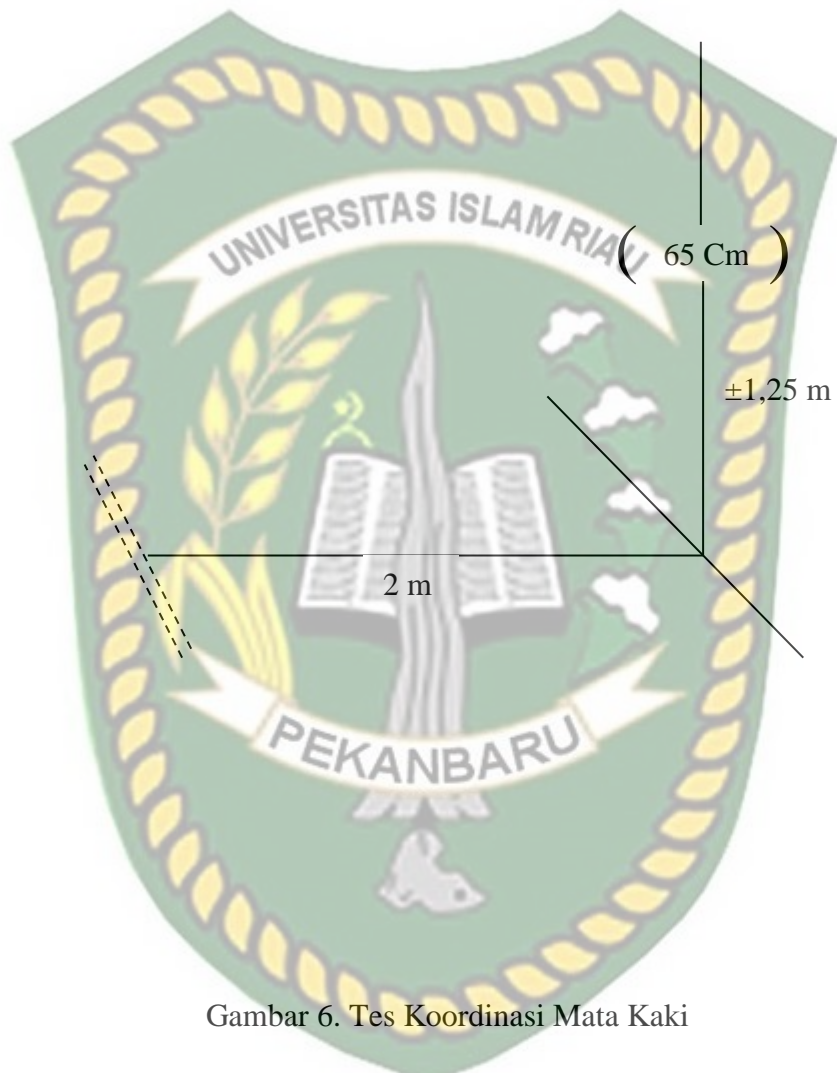
berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi siswa (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.

- 4) Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan siswa (testi) sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- 5) Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

- 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- 2) Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- 3) Siswa (testi) berdiri di belakang garis pembatas.
- 4) Siswa diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: siswa melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- 5) Sebelum dilaksanakan tes, siswa diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- 6) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- 7) Siswa tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.

- 8) Siswa memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.



Gambar 6. Tes Koordinasi Mata Kaki

Winarno (2006:87)

d. Penskoran:

- 1) Satu tendangan yang mengenai sasaran, dan dapat ditangkap secara benar memperoleh skor 1.
- 2) Jumlah skor yang diperoleh siswa adalah tendangan yang mengenai sasaran, ditimbang dan mampu ditangkap kembali oleh siswa.

3) Jumlah skor tertinggi yang mampu diraih siswa adalah 20.

2) **Tes Daya Ledak Otot Tungkai Ini Dilakukan Dengan Melakukan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*) Arsil (2010:111).**

Prosedur pelaksanaan tes lompat jauh tanpa awalan:

- a. Teste berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua tangan kebelakang.
- b. Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan meloncat kedepan sejauh-jauhnya.
- c. Jarak lompatan dihitung mulai dari garis batas sampai dengan garis batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.



Gambar 7. Tes *Standing Broad Jump*

(Widiastuti, 2017:112)

3) **Tes *Passing* Dan *Stopping* Sepakbola**

- a. Tujuan: Untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola.
- b. Alat Dan Perlengkapan

- 1) Bola sepak 1 buah
- 2) *Stop watch*
- 3) Alat tulis, kapur dam formulir
- 4) Dinding pantul (tembok)



Gambar 8. Dinding Pantul Tes *Passing* dan *Stopping* Sepakbola

(Winarno, 2006:51)

c. Pengetes

- 1) Pengambilan waktu 1 orang
- 2) Pengawas merangkap pencatat 1 orang

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri dibelakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola.



Gambar 2.4 Posisi Siswa Siap Melaksanakan Tes

Gambar 9. Bentuk Tes *Passing* dan *Stopping* Sepakbola

(Winarno, 2006:51)

Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba mulai dan menjalankan *stopwatch*nya. Testi segera menyepak bola ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding sasaran. Tes ini harus dilakukan secara terus menerus selama 10 detik. Pada waktu menyepak dan menghentikan bola, testi harus tetap berada dibelakang garis batas. Apabila testi tidak dapat menghentikan dan menahan bola, maka testi harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan *stopwatch*nya. Testi segera berhenti melakukan tes tersebut. Pada waktu pelaksanaan tes, tugas pengawas memperhatikan perkenaan bola ke daerah sasaran dan menghitung jumlah berapa kali testi menyepak dan menahan bola dari belakang garis secara syah selama 10 detik.

e. Pencatatan Hasil

Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara syah dari belakang garis batas selama 10 detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan penelitian.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert, maka dilakukan tes koordinasi mata-kaki dan tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump* dan tes *passing* dan *stopping* pada Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert.



F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah

- (1) Untuk melihat kontribusi koordinasi mata-kaki (X_1) terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- (2) Untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* (Y) menggunakan korelasi sederhana dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- (3) Untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert digunakan rumus korelasi ganda menurut Sugiyono (2013:191). yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2013:184) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah *passing* dan *stopping* sepakbola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah koordinasi mata-kaki dan variabel bebas kedua (X_2) adalah daya ledak otot tungkai. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert yang berjumlah 25 orang. Berikut hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

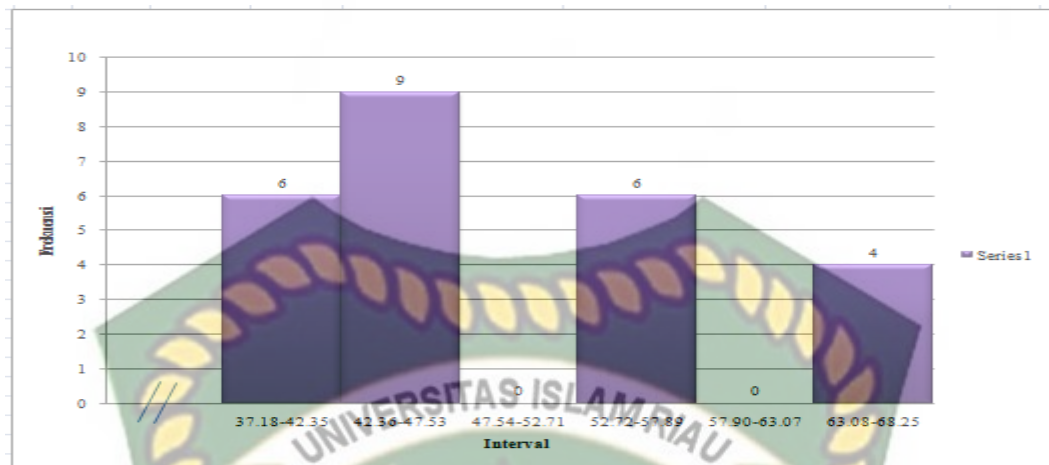
Berdasarkan hasil tes koordinasi mata-kaki terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert. Diperoleh t score koordinasi mata-kaki terendah yang dicapai siswa adalah 37.18 dan t score koordinasi mata-kaki tertinggi adalah 66.32, rata-rata nilai t score = 50, simpangan baku = 10, median = 46.89.

Sebaran t skor koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 5.18 yaitu pada 33 interval pertama pada rentang 37.18-42.35 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval kedua pada rentang 42.36-47.53 terdapat 9 orang atau 36%, pada kelas interval ketiga pada rentang 47.54-52.71 tidak ada, pada kelas interval keempat pada rentang 52.72-57.89 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval kelima pada rentang 57.90-63.07 tidak ada, pada kelas interval keenam pada rentang 63.08-68.25 terdapat 4 orang atau 16%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	37.18 - 42.35	6	24%
2	42.36 - 47.53	9	36%
3	47.54 - 52.71	0	0%
4	52.72 - 57.89	6	24%
5	57.90 - 63.07	0	0%
6	63.08 - 68.25	4	16%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X₁) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

2. Daya Ledak Otot Tungkai (X₂) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

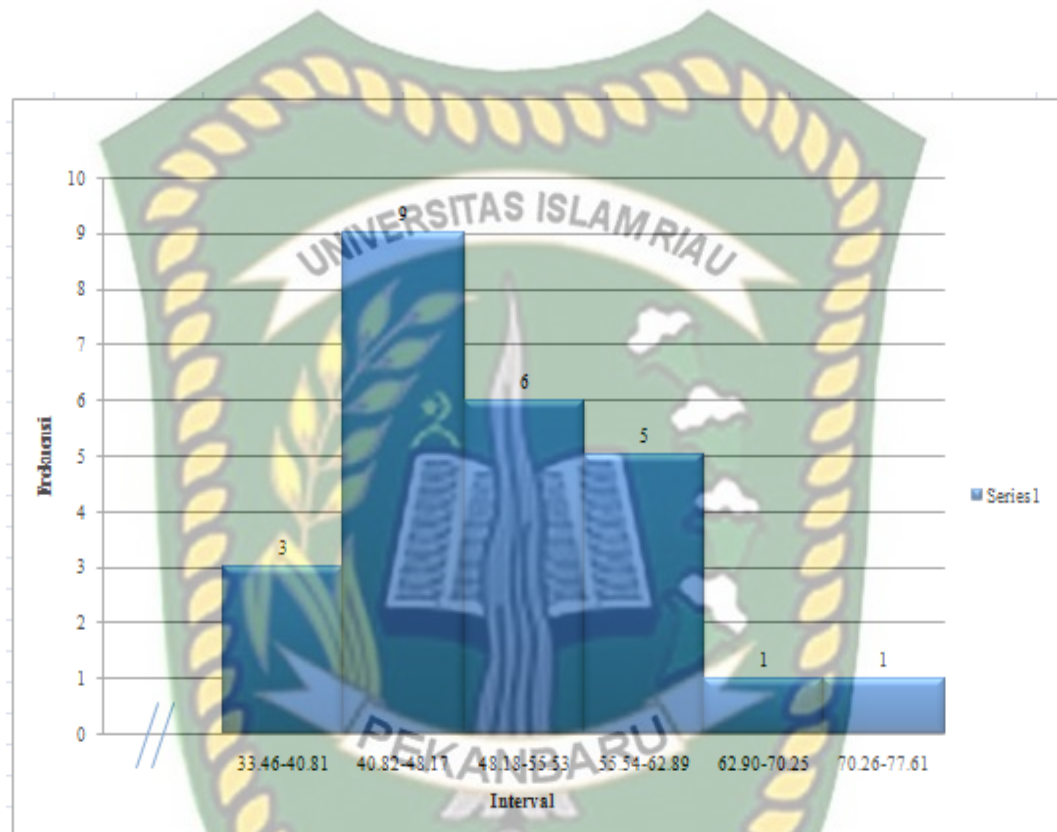
Pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai, diperoleh t score daya ledak otot tungkai terendah adalah 33.46 dan t score daya ledak otot tungkai maksimal adalah 74.90 dengan rata-rata t score = 50, simpangan baku = 10; median = 48.36.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 7.36 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 33.46-40.81 terdapat 3 orang atau 12%, pada kelas interval kedua pada rentang 40.82-48.17 terdapat 9 orang atau 36%, pada kelas interval ketiga pada rentang 48.18-55.53 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval keempat pada rentang 55.54-62.89 terdapat 5 orang atau 20%, pada kelas interval kelima pada rentang 62.90-70.25 terdapat 1 orang atau 4% pada kelas interval keenam pada rentang 70.26-77.61 terdapat 1 orang atau 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.46 - 40.81	3	12%
2	40.82 - 48.17	9	36%
3	48.18 - 55.53	6	24%
4	55.54 - 62.89	5	20%
5	62.90 - 70.25	1	4%
6	70.26 - 77.61	1	4%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari daya ledak otot tungkai dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

3. Hasil *Passing* dan *Stopping* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

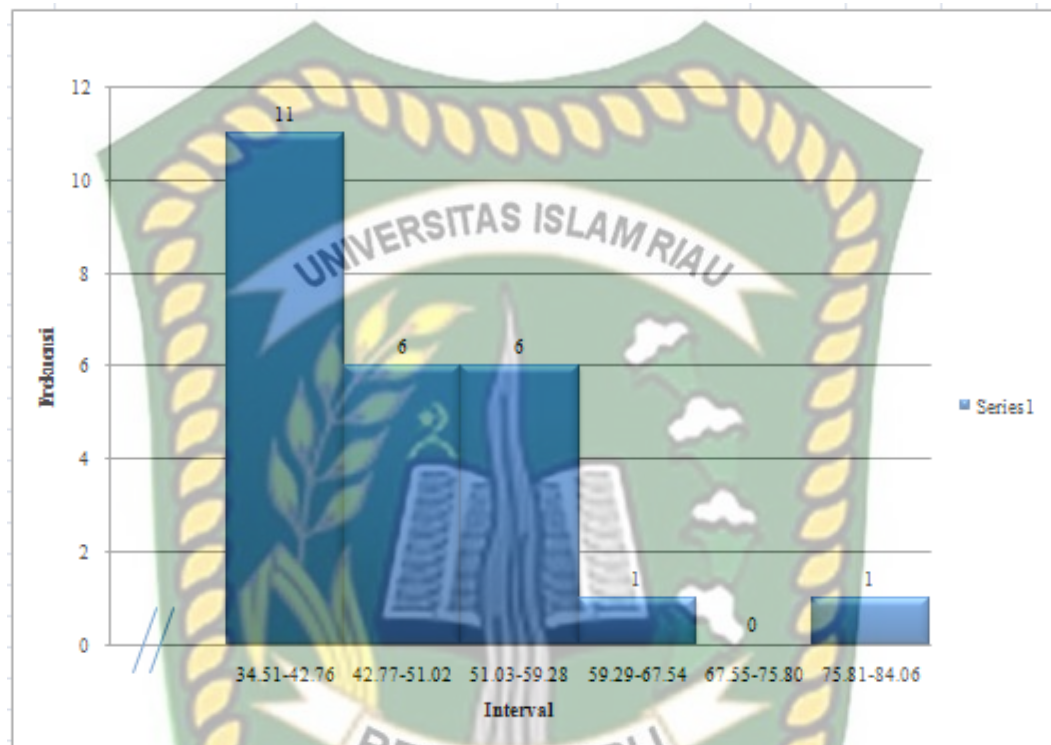
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola, nilai terendah yang diperoleh t skor terendah adalah 34.51 dan nilai tertinggi adalah 80.98, dengan t rata-rata t skor = 50, simpangan baku = 10, median = 50 dan modus = 42.25.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 8.26 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 34.51-42.76 terdapat 11 orang atau 44%, pada kelas interval kedua pada rentang 42.77-51.02 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval ketiga pada rentang 51.03-59.28 terdapat 6 orang atau 24%, pada kelas interval keempat pada rentang 59.29-67.54 terdapat 1 orang atau 4%, pada kelas interval kelima pada rentang 67.55-75.80 tidak ada, pada kelas interval keenam pada rentang 75.81-84.06 terdapat 1 orang atau 4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Passing* dan *Stopping* Sepakbola (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	34.51 - 42.76	11	44.00%
2	42.77 - 51.02	6	24.00%
3	51.03 - 59.28	6	24.00%
4	59.29 - 67.54	1	4.00%
5	67.55 - 75.80	0	0.00%
6	75.81 - 84.06	1	4.00%
Jumlah		25	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *passing* dan *stopping* sepakbola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupal

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah koordinasi mata-kaki dan X_2 adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah *passing* dan *stopping* sepakbola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Kontribusi Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis pertama yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata-kaki terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert didapat nilai $r_{hitung} = 0,502$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_1 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 25,20%.

2. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

Adapun hipotesis kedua yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert didapat nilai $r_{hitung} = 0,406$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_2 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 16,48%.

3. Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert

Adapun hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert didapat nilai $r_{hitung} = 0,541$ dengan nilai $r_{tabel} = 0,396$, berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ jadi terdapat hubungan dari variabel X_1 dan X_2 dengan Y serta dengan nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 29,27%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert secara simultan adalah 0,541. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapat $r_{hitung} = 0,541$. Pada taraf signifikan 5% didapat $r_{tabel} = 0,396$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,541 > 0,396$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap

passing dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan *passing* dan *stopping* sepakbola, ini menandakan bahwa koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi yang baik terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola sebesar 29,27%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi *passing* dan *stopping* sepakbola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi *passing* dan *stopping* sepakbola namun faktor koordinasi mata-kaki dalam bergerak dan daya ledak otot tungkai ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola sehingga sebaiknya siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dapat memaksimalkan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai yang dimilikinya sehingga keterampilannya dalam melakukan *passing* dan *stopping* akan menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini menandakan bahwa koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh terhadap *passing* dan *stoppingnya*, semakin baik koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert, maka akan semakin baik pula *passing* dan *stopping* sepakbolanya.

Selain koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain *passing* dan *stopping* bola adalah daya ledak otot tungkai, dengan daya ledak otot tungkai yang baik maka bola yang dioper dapat melaju dengan cepat ke arah teman seregu, dan sewaktu mendapat operan dari kawan maka pemain dalam langsung mengontrol bola dengan gerakan yang tiba-tiba manakala pemain sedang berlari.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai yang maksimal maka *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert akan menjadi lebih baik, hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian bahwa $r_{hitung} = 0,541$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,396$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi sebesar 29,27% dan sisanya sebesar 70.73% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti keseimbangan.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Pratama (2017:6) bahwa:

1. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi seseorang, semakin baik

pula keterampilan menggiring bola. Sebaliknya semakin rendah koordinasi maka semakin rendah keterampilan menggiring bola.

Dari pengutipan di atas dapat dipahami bahwa bila koordinasi mata-kaki pemain bola baik maka dapat memberikan keserasian dan keseimbangan saat mengoper bola ke kawan seregu. Jadi disarankan bila seorang guru ingin meningkatkan kemampuan *passing* dan *stopping* bola siswanya maka sebaiknya Pembina ekstrakurikuler sepakbola juga meningkatkan koordinasi mata-kaki terlebih dahulu agar pemain lebih mudah menguasai keterampilan *passing* dan *stopping* bola yang diajarkan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dengan nilai $r_{hitung} = 0,502 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 25,20%.
2. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dengan nilai $r_{hitung} = 0,406 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 16,48%.
3. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert dengan nilai $r_{hitung} = 0,541 > r_{tabel} = 0,396$ dengan nilai KD = 29,27%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert sebesar = 29,27%.

B. Saran

1. Kepada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert untuk dapat melatih unsur fisik yang dimiliki khususnya koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot

tungkai, karena dengan kedua unsur tersebut *passing* dan *stopping* sepakbola dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *passing* dan *stopping* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai agar *passing* dan *stopping* sepakbola pemain semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* dan *stopping* sepakbola.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Ahmad. 2011. Kontribusi Kecepatan, Koordinasi mata-kaki, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal ILARA*. Volume 11, Nomor 1. Hlm 70-77.
- Allsabab, M. Akbar Husein. 2018. Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Bravo's Jurnal*. Volume 6 Nomor 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arsil, dan Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Batty, Eric. 2014. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hasanuddin, M. Imran. 2018. Kontribusi Antara Kecepatan, Koordinasi mata-kaki dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTs Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Volume 6 Nomor 1.

Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Niaga Swadaya.

Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Australia: Human Kinetics.

Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu K 45 dan Dasar*. Bandung: Alfabeta

Pratama, Bayu Indra Sakti. 2017. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuk Linggau. *Biomatika Jurnal Ilmiah*. Volume 3 Nomor 2.

Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

Robert, Koger. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Amerika: Printed In The United States.

Rosdiani, Dini. 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Alfabeta. Bandung.

Sakti, Bayu Pratama Indra. 2017. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Koordinasi mata-kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuk Linggau. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*. Volume 3, Nomor 2.

Santosa, Giriwijoyo. 2012. *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Rosdakarya.

Santoso, Nurhadi. 2014. Tingkat Keterampilan Passing – Stopping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 10, Nomor 2.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.

Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 2*. Jakarta. Salemba Medika.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.