

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN  
CLUB SEPAKBOLA ADYTIAWARMAN  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**RHOLI SADRIAN  
NIM. 18086196**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN  
CLUB SEPAKBOLA ADYTIAWARMAN  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Nama : Rholis Sadrian  
NIM : 18086196  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui:

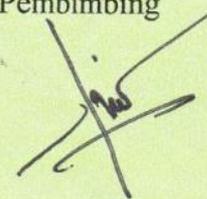
Disetujui Oleh

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP.19611230 198803 1 003



Drs. Suwirman, M.Pd  
NIP. 196111191986021001

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki Dengan Kemampuan Long Passing Pemain Club Sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya  
Nama : Rholi Sadrian  
NIM : 18086196  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

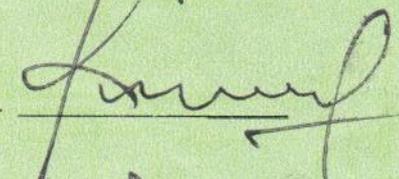
Padang, Agustus 2022

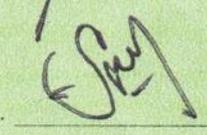
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Long Passing Pemain Club Sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



**Rholi Sadrian**  
**NIM. 18086196**

## ABSTRAK

### **Rholi Sadrian (18086196): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Long passing* Pemain Tim Sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya**

Masalah dalam penelitian ini adalah penulis menduga bahwa kemampuan *long passing* pemain tim sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya masih belum baik dan dua factor diduga disebabkan ada hubungannya dengan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola Adytiawarman Dharmasraya berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Teknik sampling jenuh*. Dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran yaitu daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump, tes koordinasi mata-kaki dengan menendang bola kearah dinding dengan target dan kemampuan *Long passing* dengan menendang bola sejauh mungkin dari garis star. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya karena diperoleh  $r_{hitung} 0,579 > r_{tabel} 0,514$ . 2) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya diperoleh  $r_{hitung} 0,535 > r_{tabel} 0,514$  dan diterima kebenarannya secara empiris. 3) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya diperoleh  $R_{hitung} = 0,775 > R_{tabel} 0,514$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

**Kata Kunci:** Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, *long passing*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Long passing* Pemain Club Sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil.. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Irman Hadi dan ibu Septi Hartati yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.

4. Drs. Suwirman. M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Yulifri. M.Pd dan Dra. Erianti. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Klub Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Daya Ledak .....	9
3. Koordinasi Mata-kaki.....	16
4. Keterampilan <i>Long Passing</i> .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data .....	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisa Data .....	31

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	35
B. Uji Persyaratan Analisis .....	41
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	45

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
2. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	38
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Long Passing</i> .....	39
4. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	41
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dengan $Y$ .....	42
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_2$ dengan $Y$ .....	43
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dan $X_2$ Secara Bersama-sama dengan $Y$ .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Atas.....	12
2. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	13
3. Pelaksanaan Teknik <i>Long Passing</i> .....	20
4. Kerangka Konseptual.....	23
5. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	28
6. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-kaki.....	29
7. Diagram Lapangan <i>Long Passing</i> .....	31
8. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	36
9. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	38
10. Histogram Hasil Data Kemampuan <i>Long passing</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	58
2. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	59
3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan <i>Long Passing</i> .....	61
5. Uji Hipotesis $X_1$ dan $Y$ .....	62
6. Uji Hipotesis $X_2$ dan $Y$ .....	63
7. Korelasi Ganda $X_1$ . $X_2$ . $Y$ .....	64
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP .....	65
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	66
10. Tabel Nilai 'r' PRODUCT MOMENT.....	67
11. Daftar Normal Standar Dari O ke Z.....	68
12. UJI LILIEFORS .....	69
13. Dokumentasi Penelitian .....	70

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Sampai saat ini, olahraga memegang peran yang sangat penting dan nyata bagi kesehatan masyarakat, hal ini karena olahraga adalah kegiatan yang universal, artinya olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang gender ataupun usia, tua, muda, laki-laki dan perempuan.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat . Hal itu agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar, lebih dari itu olahraga juga untuk mencapai prestasi maksimal khususnya dibidang olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, kelompok bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 1 butir 13 disebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sepakbola

merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Bagaimana gegap gempitanya dunia menyambut event pertandingan sepakbola seperti piala dunia, piala eropa, perebutan piala champions, dan lain sebagainya. Ratusan juta pasang mata tidak berkedip didepan televisi ketika menyaksikan suatu pertandingan sepakbola yang penting.

Sepakbola pada masa kekinian seolah hadir sebagai agama baru yang dapat membius, memabukkan sebagian penggemarnya. Pesona untuk berkesempatan untuk menikmati “ke-sexy-annya” permainan sepakbola terkadang mampu menggeser kebiasaan, ibadah, dan pola hidup bagi sebagian orang. Puluhan ribu orang telah melupakan sholat ashar, magrib, melupakan waktu kebaktian hanya untuk menonton sepakbola di stadion, mengorbankan waktu tidurnya untuk menyaksikan siaran langsung di televises, di samping itu sepakbola telah menjelma menjadi sebuah entertain, bisnis, isu yang sangat menarik perhatian, stasion televise bersaing ketat untuk mendapatkan sebuah hak siar, puluhan milyar mereka investasikan untuk mendapatkan hak siar ini. Belum lagi harga sebuah tiket pertandingan VVIP di sebuah event besar yang bias mencapai 30 juta/orang. Semua realitas sosial ini menunjukkan bahwa sepakbola memang telah menjadi sebuah peradaban modern.

Club sepak bola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya merupakan salah satu tim yang memberikan pembinaan secara berkesinambungan dengan tujuan olahraga prestasi. Club sepak bola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya memiliki pemain aktif sebanyak 24 pemain, 1 orang staf pelatih

dan 1 orang manajer. Latihan dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu dimulai dari jam 16:00 - 18:00. Setiap sekali dalam dua minggu biasanya ada uji coba melawan tim atau klub di Kabupaten Dharmasraya, lalu program latihan dibuat berdasarkan evaluasi pertandingan tersebut.

Jika dilihat dari kualitas pelatih, Klub sepak bola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya memiliki Coach/pelatih Muhamad Kamel yang memiliki lisensi D yang tentunya sudah memiliki ilmu dan rekam jejak dalam dunia persepakbolaan sumbar khususnya Kabupaten Dharmasraya. Selain itu beliau menjadi pelatih sepakbola Kabupaten Dharmasraya dalam ajang pagelaran PORPROV ke-13 dimana Dharmasraya yang menjadi tuan rumah pada saat itu, dan Coach Muhamad Kamel ini mampu membawa Dharmasraya menjuarai *event* tersebut. Akan tetapi memiliki pelatih hebat, tidak dapat menentukan tim tersebut dapat dengan mudah untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Terbukti dari beberapa *event* yang diikuti Klub Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya, mereka selalu gagal mendapatkan hasil yang maksimal, salah satu *event* yang diikuti adalah Piala BUPATI CUP, pada *event* ini mereka gagal lolos dari fase penyisihan grup setelah kalah dari PORJAB FC.

Berdasarkan pengalaman dan observasi penulis lakukan di Klub sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya, dalam sesi latihan Klub sepakbola Adytiawarman memainkan permainan kombinasi antara *passing* pendek dan *long passing*, sebagian besar pemain juga memiliki *skill* individu yang baik, teknik dan kondisi fisik pemain pun sudah cukup baik pula. Untuk

teknik *passing* rata-rata pemain Adytiawarman memiliki kemampuan dan juga akurasi yang baik. Namun pada saat melakukan *long passing*, sering terjadi kesalahan.

Pada saat latihan tersebut pemain sering melakukan umpan dari pemain belakang ke pemain depan atau umpan lambung yang dilakukan oleh pemain sayap dan umpan trupas yang dilakukan oleh pemain gelandang ke pemain striker. Dari total 16 kali mereka melakukan *long passing* hanya 2(dua) yang tepat sasaran, dari 2(dua) *long passing* yang berhasil tersebut, yang pertama saat pemain gelandang mengumpan ke sayap kanan, dan yang kedua, umpan dari sayap kiri ke pemain striker. Dengan kekurangan ini, tentu mengakibatkan serangan menjadi terputus dan sulit untuk mencetak gol, Dari data tersebut, maka penulis menduga bahwa kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya masih rendah dan membutuhkan latihan khusus agar dapat meningkatkan kemampuan *long passing* mereka. Keberhasilan *long passing* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain jarak yang hendak dituju, koordinasi mata-kaki, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan perkenaan kaki pada bola.

Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin melakukan penelitian guna untuk mengetahui dan mengungkapkan fakta yang sebenarnya. Sehingga hal ini dapat dijadikan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada agar lebih baik lagi kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing* dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata-kaki
3. Kelentukan tubuh
4. Keseimbangan
5. Kekuatan otot tungkai
6. Kondisi fisik
7. Penguasaan teknik

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka permasalahan dibatasi pada :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata-kaki

## **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berhubungan terhadap kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya letak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *long passing* pemain sepakbola Club Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* pemain Club sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga sepakbola di Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.
3. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil *long passing* pemain sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya.

4. Pemain, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisinya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.