

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATANLONG PASS
PEMAINPAYAKUMBUH SELECTION**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**DANI MITRA PRAYOGA
NIM: 17087212**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

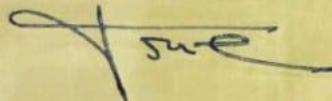
Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Ketepatan *Long Pass* Pemain Payakumbuh Selection**
Nama : Dani Mitra Prayoga
NIM : 17087212
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

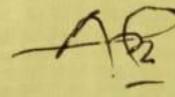
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Ketepatan Long Pass Pemain Payakumbuh Selection**

Nama : Dani Mitra Prayoga

NIM/BP : 17087212/2017

Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Afrizal S. M.Pd

1.

2. Sekretaris : Drs. Ridwan. M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. John Arwandi. M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan Long Pass Pemain Payakumbuh Selection.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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 2021
Yang membuat pernyataan



Dani Mitra Prayoga
NIM 17087212

ABSTRAK

Dani Mitra Prayoga. 2021. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan Long Pass Pemain Payakumbuh Selection.

Masalah dari penelitian ini adalah belum maksimalnya teknik *long pass* pada pemain Payakumbuh Selection. Penelitian ini dengan variabel daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kemampuan ketepatan *long pass*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kakidaya ledak otot tungkaidan keseimbangan terhadap kemampuan ketepatan *long pass*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu pemain U-19 yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes *standing board jump*, tes *mitcel soccer test*, tes *stork stand* dan tes kemampuan teknik *long pass*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda *dolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan ketepatan *long pass*, dengan kontribusi sebesar 25%. 2) Koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan ketepatan *long pass*, dengan kontribusi sebesar 18%. 3) Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan ketepatan *long pass*, dengan kontribusi sebesar 16%. 4) Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan ketepatan *long pass*, dengan kontribusi sebesar 53%.

Kata Kunci : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai; Koordinasi Mata Kaki; Keseimbangan; Kemampuan Ketepatan Long Pass.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan *Long Pass* Pemain di Tim Payakumbuh Selection.”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.

5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
6. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Bapak Drs. John Arwandi, M. Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan, pemain di Tim Payakumbuh Selection dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
PERYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	11
2. Teknik <i>Long Pass</i>	14
3. Daya Ledak	16

4. Koordinasi	20
5. Keseimbangan	23
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir	25
D. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Definisi Operasional	30
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	43
2. Koordinasi Mata Kaki(X_2)	44
3. Keseimbangan (X_3).....	46
4. Ketepatan <i>Long Pass</i> (Y)	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	33
2. Tenaga Pembantu.....	35
3. Kategori Skor Acuan Norma	40
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	43
5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X_2)	45
6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_3)	46
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i> (Y).....	47
8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Menendang <i>Long Passing</i>	16
2. Kerangka Berfikir.....	30
3. Tes Standing Board Jump.....	36
4. Tes Koordinasi.....	37
5. Tes <i>Stork Stand</i>	38
6. Ukuran Lapangan <i>Long Pass</i>	40
7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	44
8. Histogram Koordinasi Mata Kaki (X_2).....	45
9. Histogram Keseimbangan (X_3).....	46
10. Histogram Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i> (Y).....	48
11. Peneliti Memberi Arahan Kepada Pemain.....	95
12. Tes <i>Standing Board Jump</i>	96
13. Tes <i>Mitcel Soccer Test</i>	97
14. Tes <i>Stork Stand</i>	98
15. Tes Ketepatan <i>Long Pass</i>	99
16. Alat Penelitian.....	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Pemain	67
2. Format Tes	68
3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai	69
4. Tabulasi Data Koordinasi Mata Kaki	70
5. Tabulasi Data Keseimbangan	71
6. Tabulasi Data Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i>	72
7. Data Penelitian Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i>	73
8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Melalui Uji Liliefors	74
9. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Koordinasi Mata Kaki (X_2) Melalui Uji Liliefors.....	75
10. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan (X_3) Melalui Uji Liliefors	76
11. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i> (Y) Melalui Uji Liliefors.....	77
12. T Score Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i>	78
13. Analisis Korelasi X_1 dengan Y.....	79
14. Analisis Korelasi X_2 dengan Y	81

15. Analisis Korelasi X_3 dengan Y	85
16. Analisis Korelasi Independent X_1 dengan X_2	86
17. Analisis Korelasi Independent X_1 dengan X_3	87
18. Analisis Korelasi Independent X_2 dengan X_3	88
19. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Ketepatan <i>Long Pass</i>	91
20. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	92
21. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari 0 ke z	93
22. Tabel Uji Liliefors	94
23. Foto Dokumentasi	95
24. Surat Tera Alat	100
24. Surat Izin Penelitian Univeritas	101
25. Surat Balasan Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya manusia supaya membentuk kepribadian, yang adil, serta memunculkan orang-orang yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga tidak hanya mendapatkan kebugaran jasmani maupun rohani tetapi juga terdapat rekreasi serta meraih prestasi yang optimal.

Dalam UURI no3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 (2007:12) di kemukakan bahwa :

“Olahraga prestasi dilaksanakan melalu proses pembinaan dan pengembangan secara terencana , berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka di selenggarakan pembinaan dan pengembangan.

Dalam olahraga juga merupakan salah satu penunjang prestasi bagi kemajuan negara. Menurut Karim & Nadzalan dalam Rizvandi (2019) Perkembangan sepak bola tidak hanya terbatas di negara-negara terkenal seperti Inggris, Spanyol, Italia dan Jerman, tetapi negara-negara Asia seperti Jepang dan Korea Selatan telah berhasil mengambil langkah-langkah penting dalam perkembangan ekonomi sepak bola mereka dengan manajemen yang tepat dalam hal ini.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah.

Beberapa tahun belakangan ini perkembangan sepakbola di Indonesia dan Padang khususnya sangat mengembirakan. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-12, U-13, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini perlu ditindaklanjuti dengan usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang, (Arwandi, J., & Ardianda, E., 2018).

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola, pemain tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik, karena merupakan syarat – syarat penting penguasaan keterampilan dalam permainan sepakbola. Latihan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik.

Dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapatkan perhatian, menurut Syafruddin (2011:76), “Keterampilan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Long passing sering digunakan dalam permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum melakukan long passing tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. Long passing sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (counter attack) serta shooting ke gawang.

Tendangan lambung (long passing) memiliki efektifitas yang cukup baik, karena bola di atas kemungkinan kecil untuk digagalkan lawan. Selain itu long passing dapat juga digunakan sebagai umpan lambung sehingga apabila tendangan seorang pemain bisa sampai di depan mulut gawang lawan, akan lebih memudahkan rekannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tendangan lambung (long passing) memiliki banyak kegunaan diantaranya adalah untuk memberikan umpan jauh ke daerah pertahanan lawan/ sebagai umpan terobosan yang sulit di baca lawan, untuk pemain bertahan (defender) dapat menjauhkan bola langsung dari belakang ke daerah bertahan lawan sehingga bola dapat menjadi sebuah serangan balik, dan juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan dari jarak yang cukup jauh apabila terkadang kiper lawan sedang tidak on position (maju beberapa meter meninggalkan gawang).

Menurut Mahendra (2012:5), “faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *long passing* dalam bermain sepakbola adalah daya ledak, kekuatan, ketepatan, koordinasi mata-kaki, serta mental dan konsentrasi. Di antara faktor-

faktor tersebut daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan sangat berperan penting dalam melakukan *long passing*.”

Dalam melakukan long passing, daya ledak digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat. Seorang pemain yang ingin melakukan long passing yang keras, akurat dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yakni daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan power atau daya ledak yang tinggi atau baik maka hasil long passing pun akan menghasilkan jarak yang cukup jauh bila dibandingkan dengan menggunakan power yang kecil.

Menurut Mahendra (2012:5), Koordinasi mata-kaki adalah merupakan kemampuan integrasi antara mata sebagai fungsi utama yang selanjutnya diikuti oleh kaki sebagai fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Tingkat kemampuan koordinasi seorang pemain sepakbola dalam mencerminkan kemampuan gerak dalam berbagai tingkat kesulitan secara cepat, tepat dan efisien. Pemain dengan koordinasi mata-kaki yang baik akan mampu menampilkan akurasi tendangan dengan sempurna dan juga dengan cepat memecahkan masalah yang muncul secara tidak terduga selama latihan ataupun pertandingan.

Keseimbangan tubuh memiliki peran penting saat melakukan *long pass* dalam permainan sepakbola. Keseimbangan merupakan unsur fisik yang diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena, selama melakukan gerak-

gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Pada saat melakukan *long pass* dalam kondisi berlari badan tidak seimbang karena dilakukan dengan satu kaki tumpuan dan menahan semua anggota tubuh maka sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang maksimal agar *long pass* yang dilakukan pas pada sasaran yang diinginkan.

Di Sumatera Barat, sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kota Payakumbuh juga tidak mau ketinggalan dengan daerah-daerah lain dalam memajukan olahraga sepakbola didaerahnya, terbukti dengan banyaknya Tim sepakbola di Kota Payakumbuh salah satunya yaitu Tim Payakumbuh Select.

Berdasarkan pengamatan penulis pada tanggal 15 Maret 2021 di lapangan menunjukkan belum maksimalnya teknik *long pass* pada pemain Payakumbuh selection. Hal ini di lihat pada saat melakukan uji coba dengan tim Bintang Timur FC. Dalam pertandingan tim Payakumbuh selection sering kali terjadi kesalahan. Ketika melakukan perpindahan bola melalui tendangan dengan jarak jauh kepada teman (*long pass*). Pada saat penulis mengamati pertandingan sebanyak 10 sampai 12 kali tim Payakumbuh selection melakukan teknik *long pass* dengan benar dan sesuai target kemudian hanya 4 sampai 5 terjadinya salah umpan kepada lawan, mudah di potong lawan dan

penerimaan bola teman. Kemungkinan ini bisa terjadinya titik dari kelemahannya dari pemain di tim Payakumbuh select.

Dari penjelasan oleh pelatih bahwa kondisi fisik yang menurun ini dikarenakan kurangnya kedisiplinan dari diri pemain dalam berlatih, seperti datang tidak tepat waktu. Selain itu pemain juga tidak disiplin dalam berlatih, dimana pemain hanya berlatih jika ia ingin sehingga program latihan dari pelatih tidak berjalan sebagaimana mestinya sehingga peningkatan untuk kemampuan *long pass* masih kurang dari target yang diharapkan. Kemampuan *long pass* yang dilakukan juga sering tidak maksimal dan melemah saat pertandingan. Dalam penguasaan teknik juga belum bersih sehingga mempengaruhi ketika melakukan kemampuan *long pass*.

Faktor eksternal yang ditemukan yaitu kurangnya sarana dan prasarana untuk melatih kemampuan *long pass*, sarana transportasi, faktor ekonomi dan kurangnya dukungan dari orang tua pemain. Sehingga hal ini berdampak terhadap kurang optimalnya prestasi pemain Payakumbuh Selection. Penguasaan teknik yang baik dan memiliki kondisi fisik yang prima akan memengaruhi kemampuan *long pass*. Apabila dua hal itu sudah ada pada diri pemain dengan sendirinya kemampuan *long pass* juga dapat terasah dengan baik. Terlepas dari faktor internal dan eksternal yang juga ikut berperan dalam meningkatkan kemampuan *long pass* pemain.

Dari uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang menyangkut dalam masalah tersebut. Dari penelitian ini diharapkan bisa

melahirkan Langkah sebuah antisipatif terhadap masalah yang terjadi dari tim Payakumbuh selection.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas penulis, maka dari itu penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada pemain, karena tanpa adanya penguasaan teknik *long pass* yang baik seseorang pemain tidak dapat mewujudkan prestasinya.
2. Gizi, merupakan salah satu komponen penting yang menunjang metabolisme tubuh. Begitu juga bagi seorang pemain, asupan gizi yang cukup dari makanan 4 sehat 5 sempurna sangat berpengaruh dalam menciptakan kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Ditunjang dengan vitamin maka asupan gizi pemain akan semakin bagus bagi metabolisme tubuh.
3. Sarana dan prasarana. Hal ini merupakan kebutuhan utama setiap pemain. Semakin bagus dan lengkap sarana dan prasarana yang tersedia maka pemain akan semakin semangat dalam melakukan latihan untuk dapat memaksimalkan kemampuan teknik dan kondisi fisik tubuh.
4. Teknik dan Taktik berperan penting dalam prestasi pemain, pemain yang memiliki teknik dan taktik yang baik akan memiliki visi misi yang baik dalam berkarir sebagai pemain.

5. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang *long pass* dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai.
6. Koordinasi antara mata kakiberperan penting saat menerapkan kemampuan ketepatan *long passing*, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan tendangan long pass harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik.
7. *Long pass* seseorang pemain harus menyatukan koordinasi antara mata-dan kaki, karena untuk mendapat ketepatan seseorang harus melihat dan untuk melakukan tendangan long pass harus menggunakan kaki, sehingga waktunya harus tepat untuk mendapatkan akurasi yang baik.
8. Pada saat melakukan *long pass* dalam kondisi berlari badan tidak seimbang karena dilakukan dengan satu kaki tumpuan dan menahan semua anggota tubuh maka sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang maksimal agar *long pass* yang dilakukan pas pada sasaran yang diinginkan.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *long pass* pemain sepak bola Payakumbuh Selection, dan karena keterbatasan waktu serta keterbatasan penelitian, maka judul dibatasi pada :

1. Daya ledak otot tungkai pemain Payakumbuh Selection.
2. Koordinasi mata kaki pemain Payakumbuh Selection.
3. Keseimbangan pemain Payakumbuh Selection.

4. Teknik *long pass* pemain Payakumbuh Selection.

D. Perumusan Masalah

Dari pernyataan diatas maka ditarik rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teknik *long pass* pemain dari tim Payakumbuh Selection?
2. Apakah terdapat kontribusi antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan teknik *long pass* pemain dari tim Payakumbuh Selection?
3. Apakah terdapat kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan teknik *long pass* pemain dari tim Payakumbuh Selection?
4. Apakah terdapat kontribusi secara bersamaan antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan teknik *long pass* pemain dari tim Payakumbuh Selection?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam proposal penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah di kemukakan maka tujuan penelitian :

1. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long pass* pemain Payakumbuh Selection.
2. Kontribusi antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan kemampuan *long pass* pemain Payakumbuh Selection.
3. Kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan teknik *long pass* pemain dari tim Payakumbuh Selection.

4. Kontribusi antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *long pass* pemain Payakumbuh Selection.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi penulis, pembaca dan tim Payakumbuh Selection
3. Sebagai pedoman bagi pelatih tim Payakumbuh Selection.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.