

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI
DENGAN AKURASI *LONG PASSING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA
SISWA SMA NEGERI 8 PADANG.**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**M. YUSUF
NIM. 85448**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

M.Yusuf, (2007) Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi *Long Passing* Pada Pemain Sepak Bola Siswa Sma Negeri 8 Kota Padang

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan daya ledak otot tungkai (X1) dan koordinasi mata kaki (X2) dengan akurasi long passing pada pemain sepak bola siswa SMA Negeri 8 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya long passing yang dilakukan pemain sepakbola siswa SMA N 8 Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan long passing, dan hubungan koordinasi mata kaki dengan akurasi long passing, dan hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan long passing pemain sepak bola siswa SMA 8 N Padang. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional yang dilakukan di SMA N 8 Padang. Pada tanggal 20-21 April 2012 populasi dari penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA N 8 Padang. Pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. teknik pengumpulan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai, tes koordinasi mata kaki dan tes kemampuan akurasi *long passing*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian maka di berikan kesimpulan yaitu daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap akurasi long passing karena di peroleh $r_{hitung} 0,484 > r_{tabel} 0,444$. Koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi long passing. karena di peroleh $r_{hitung} 0,666 > r_{tabel} 0,444$. Berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $F_{hitung} 10,66 > F_{tabel} 3,59$ di peroleh dengan menggunakan rumus $[N - K - 1]$ $20-2-1 = 17$ pada $\alpha 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki secara bersama-sama dengan Akurasi *Long Passing* Pemain Sepak Bola Siswa SMA Negeri 8 Kota Padang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi *Long Passing* Pada Pemain Sepak Bola Siswa Sma Negeri 8 Kota Padang**”. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata 1) pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak tersebut. Di antaranya sebagai berikut:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing I Yang Sekaligus Menjadi Penasehat Akademik Telah Memberikan Masukan Dan Arahan Dalam Penyelesaian Skripsi Ini.
5. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II Yang Telah Memberikan Masukan Dan Arahan Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini.
6. Drs. Arsil, M.Pd, Dra. Rosmaneli, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Pada ke dua orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang selalu memberi semangat.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi Bapak, Ibu, dan teman semua dan penelitian ini dapat di manfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

A.	Latar
Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F.....	Manf
aat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A.	Kajia
n Teori	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. Tendangan Jarak Jauh (<i>Long Passing</i>)	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
4. Koordinasi Mata Kaki.....	17
B.	Kera
angka Konseptual.....	19
C.....	Hipot
esis.....	20

BAB III METODEOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20

C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Defenisi Operasional	21
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
1.	Tes
Daya Ledak Otot Tungkai	22
2.	Tes
Koordinasi Mata Kaki	23
3.	Tes
Kemampuan Akurasi Long Passing	24
G. Teknik Analisa Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Desk
ripsi Data	28
1. Daya Ledak Otot Tungkai	28
2. Koordinasi Mata-Kaki	29
3. Akurasi Long Passing	31
B.	Anali
sis Data	32
1.	Uji
Normalitas Data	32
2.	Uji
Hipotesis	33
C.	
Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA..... 42

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	29
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan (X2)	31
Tabel 3, Distribusi Frekuensi Skor Akurasi <i>Long Passing</i> (Y).....	32
Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji liliefors	33
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis.....	34
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji t	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Long Passing.....	14
Gambar 2. Otot Tungkai Atas dan Bawah.. ..	17
Gambar 3. Kerangka Konseptual	20
Gambar 4. Tes Standing Board Jump	23
Gambar 5. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki	25
Gambar 6. Tes Pasing Akurasi.....	26
Gambar 7. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	31
Gambar 8. Histogram Variabel Koordinasi Mata Kaki	32
Gambar 9. Histogram Variabel Akurasi Long Passing.....	34
Gambar 10. Foto Bersama Pemain Sepak Bola Siswa SMA Negeri 8 Padang.....	61
Gambar 11. Gambar Pengambilan Test Koordinasi Mata Kaki	63
Gambar 12. Gambar Pengambilan Data Test Standing Board Jump	64
Gambar 13. Gambar Pengambilan Data Test Akurasi Long Passing	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. REKAP DATA VARIABEL PENELITIAN.....	41
Lampiran 2. PERSIAPAN PERHITUNGAN DATA	42
Lampiran 3. UJI NORMALITAS VARIABEL (X1).....	43
Lampiran 4. UJI NORMALITAS VARIABEL (X2)	44
Lampiran 5. UJI NORMALITAS VARIABEL (Y).....	45
Lampiran 6. PERHITUNGAN KORELASI SEDERHANA	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor.3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. (UU RI No. 3, 2005: 16).

Berdasarkan UU RI tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di atas, pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik dan teknik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Padang telah melaksanakan pembinaan

dan pengembangan olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik, salah satunya adalah teknik ketepatan tendangan atau akurasi *long passing* yang berguna untuk mengumpan serta membangun serangan ke daerah lawan dan melakukan shooting ke gawang lawan.

Sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya hanya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Menurut Djezed dan Darwio (1985:12) bahwa *long passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut. Jadi *Long Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam penyusunan serangan agar terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Jika keterampilan *long passing* yang dimiliki sudah bagus maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Untuk dapat melakukan *long passing* yang akurat dibutuhkan banyak faktor, diantaranya daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan, koordinasi mata kaki, kelentukan, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, teknik dalam menendang bola, serta emosional pemain saat melakukan *long passing*.

Menurut M Sajoto (1995:8) daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. *Long passing* merupakan gerakan yang menggunakan daya ledak otot tungkai yang dapat mempermudah dalam melakukan operan jauh yang membantu serangan ke daerah lawan seperti tendangan ke arah gawang, tendangan sudut, tendangan umpan jauh serta tendangan bebas yang memicu untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Syafruddin dalam Efendi (2007) mengatakan bahwa “koordinasi adalah kerjasama antara syaraf dengan alat gerak lainnya, umpamanya di katakan bahwa gerakan koodinasi pada saat-saat tertentu dimana pusat susunan syaraf member

stimulus/rangsangan ke otot segera berkontraksi. Koordinasi Mata kaki adalah kerjasama antara mata yang memberitahukan kapan bola berada pada titik agar kaki langsung bergerak untuk menendang bola, Jadi dalam melakukan *long passing* koordinasi gerakan sangat dibutuhkan untuk tercapainya gerakan yang ideal serta hasil tendangan yang baik dan tepat sasaran khususnya koordinasi mata dan kaki.\

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan, baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan, tendangan jarak jauh yang dilakukan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 8 Padang belum maksimal dan masih jauh dari yang diharapkan. Ini terlihat pada saat mereka melakukan tendangan jarak jauh (*long passing*) yang tujuannya untuk membangun serangan dan mengumpan ke daerah sasaran permainan lawan tendangan jarak jauh yang dilakukan pemain sepakbola siswa SMA Negeri 8 Padang, tidak tepat pada sasaran dan bola mudah dipotong oleh lawan sehingga pertandingan yang berlangsung didominasi oleh lawan.

Rendahnya akurasi *long passing* yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 8 Padang tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata – kaki, perkenaan kaki dengan bola, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi gerakan, penguasaan teknik tendangan, serta emosional atlet pada saat melakukan *long passing*. Kerena belum jelasnya faktor penyebab yang pasti dari permasalahan ini penulis beranggapan sementara bahwa faktor yang paling

dominan mempengaruhi rendahnya akurasi *long passing* adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui secara mendalam apakah rendahnya akurasi *long passing* tersebut ada hubungannya dengan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Dengan demikian judul penelitian ini yaitu “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Akurasi Long Passing pada Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 8 Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan
3. Koordinasi mata kaki
4. Perkenaan kaki dengan bola.
5. Kekuatan otot tungkai
6. Keseimbangan
7. Koordinasi tendangan
8. Penguasaan teknik tendangan
9. Emosional pemain saat melakukan *long passing*

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan teori, buku-buku, dan kemampuan yang dimiliki terbatas. Oleh karena itu, peneliti hanya melakukan penelitian tentang,

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Koordinasi mata kaki.
3. Akurasi *long passing*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *long passing*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan akurasi *long passing*?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan akurasi *long passing*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *long passing* pemain sepakbola Siswa SMA Negeri 8 Padang.
2. Mengetahui hubungan koordinasi mata kaki terhadap akurasi *long passing* pemain Siswa SMA Negeri 8 Padang.
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mat kaki secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* pemain sepakbola siswa SMA Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S1 jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga bola kaki.
3. Mahasiswa Jurusan Pendidikan olahraga sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneliti dalam kajian yang sama secara mendalam.
5. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga bola kaki.