

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* ATLET DIKLAT  
SEPAKBOLA KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**MAHENDRA  
2008/02941**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Tangkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat

Nama : MAHENDRA

NIM/BP : 02941/2008

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

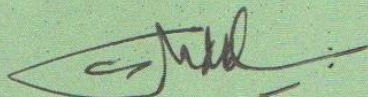
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 Juli 2012

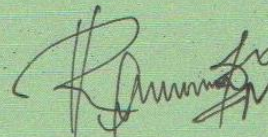
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Alnedral, M.Pd  
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II



Roma Irawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19810726 200604 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004



## PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan  
Olahraga Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Mahendra

Nim : 02941

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 juli 2012

Tim penguji

Nama

Tanda tangan

1. Ketua : Drs. H. Alnedral, MPd

2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd., M.Pd

3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO

4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

5. Anggota : Padli, S.Si., M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

## ABSTRAK

**Mahendra, (2012):            Hubungan Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi, Atlet Diklat Sepakboala Kabupaten Pasaman Barat bahwa ketepatan *passing* atlet masih kurang memuaskan sehingga menyebabkan minimnya prestasi. Masalah ini diduga karena beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya tingkat Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki dari Atlet. Tujuan penelitian adalah untuk melihat hubungan Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi penelelitian yaitu berjumlah 42 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan *Standing broad jump*, tes koordinasi mata kaki dan *passing accuracy test* yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan ketepatan *passing*, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,356 > r_{tabel} 0,304$ . Dari hasil yang diperoleh Koordinasi mata kaki juga mempunyai hubungan signifikan dengan Ketepatan *passing*, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,542 > r_{tabel} 0,304$ . Sedangkan hubungan ketiga variabel juga terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Ketepatan *passing* Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $R_{hitung} 0,615 > R_{tabel} 0,304$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Ketepatan *Passing***

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul. “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Passing Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan olahraga.
3. Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing I dan Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Prof. Dr. Sayuti Syahara, Drs. Maidarman, M.Pd, dan Padli S.Si, M.Pd selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Pengurus, pelatih dan Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat
7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Mei 2012

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 .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 <b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Sepakbola .....	10
2. Hakekat Menendang ( passing ).....	12
3. Daya ledak Otot Tungkai .....	17
4. Koordinasi Mata Kaki .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel .....	30
E. Jenis dan Sumber Data .....	31
F. Teknik Pengambilan Data .....	31

G. Instrument Penelitian .....	31
H. Teknik Analisa Data.....	36
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	47
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	39
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki .....	40
4. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>passing</i> .....	42
5. Uji Normalitas .....	43
6. Hasil Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Ketepatan <i>passing</i> (Y).....	44
7. Hasil Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata Kaki ( $X_2$ ) dan Ketepatan <i>passing</i> (Y) .....	45
8. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki secara bersama-sama Terhadap Ketepatan <i>passing</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Ukuran Lapangan Sepakbola .....	11
2. <i>Standing Broad Jump</i> .....	32
3. Tes Koordinasi Mata-Kaki .....	34
4. <i>Passing Accuracy Test</i> .....	36
5. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	40
6. Histogram Frekuensi Koordinasi Mata Kaki .....	41
7. Histogram Frekuensi Ketepatan <i>Passing</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Koordinasi Mata Kaki (X2) Dan Hasil Ketepatan passing (Y).....	55
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	57
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki .....	59
4. Uji Normalitas Ketepatan <i>Passing</i> .....	61
5. T-Score Data Penelitian .....	64
6. Uji Hipotesis .....	71
7. Dokumentasi Penelitian .....	76

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali masyarakat Indonesia khususnya Sumatera Barat. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga-liga, baik yang bersifat antar klub, sekolah, mahasiswa, nasional, Asia, dan Internasional yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa, dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia pada saat ini, sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Karena olahraga penting untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa maka olahraga harus dibina dengan baik. Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI No-3 Tahun 2005 tentang sistim Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan-perkumpulan olahraga yang ada di

daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun daerah untuk memberdayakan dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya. Dengan demikian, untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Pada saat sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat banyaknya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi baik di pusat maupun di daerah. Salah satu cabang olahraga yang terus-menerus dibina dan dikembangkan tersebut adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang di gemari oleh masyarakat dan diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah sepakbola (SSB), pusat pelatihan dan klub-klub sepakbola.

Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, Namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya buku-buku dan penelitian yang di lakukan para ilmuan olahraga mengenai kepelatihan. Dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola.

Di Sumatera Barat perkembangan sepakbola sangat pesat. Ini ditandai dengan munculnya klub-klub sepakbola yang berkiprah di Liga Indonesia mulai: divisi III divisi II, divisi I sampai Liga primer Indonesia (LPI). Divisi III adalah kompetisi yang sering di ikuti klub-klub Sumatera Barat. Sedangkan divisi II dan

divisi I hanya beberapa klub yang bisa mengikutinya, hal ini tidak terlepas dari prestasi masing-masing klub di bawahnya. Liga primer Indonesia (LPI) sebagai liga tertinggi di Indonesia saat ini hanya di ikuti satu klub dari Sumatera Barat yaitu PS. SEMEN PADANG. Keberadaan klub ini menambah gairah anak-anak muda untuk rajin latihan dengan harapan nanti mereka bisa bermain di klub tersebut.

Melihat banyaknya anak-anak dan remaja yang hobi bermain sepakbola, maka didirikanlah sekolah-sekolah sepakbola (SSB) dan pusat pelatihan (Diklat) dengan tujuan untuk menampung minat dan bakat anak-anak mulai dari usia 8 tahun, 12 tahun, 15 tahun, dan 17 tahun dengan harapan melalui sekolah sepakbola (SSB) dan pusat pelatihan (DIKLAT) mereka bisa berprestasi.

Di Kabupaten Pasaman Barat di dirikan pusat pelatihan yang bernama Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat dari segi fisik diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan memiliki lapangan yang bagus untuk melakukan latihan dan pertandingan, namun hanya membutuhkan beberapa perawatan yang bagus untuk sarana dan prasarana tersebut.

Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat berdiri pada tahun 2005 dan telah mencapai banyak prestasi tim maupun individu diantaranya : juara 1 open turnamen lintas Fc,Se Sumbar pada tahun 2007, beberapa atlet lulusan Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat terpilih untuk mewakili Ps. Pasbar dalam mengikuti Devisi II Indonesia dan meloloskan Ps. Pasbar ke Devisi I Indonesia



pada tahun 2010 yang sebagian besar materi pemainnya adalah Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat. Beberapa atlet juga terpilih mewakili timPra PON Sumbar. Namun tradisi tersebut tidak bertahan sampai sekarang mulai tahun 2011 sampai sekarang cenderung menurun, terbukti pada pertandingan nasional yang di selenggarakan PSSI yaitu Devisi I versi IPL, Ps Pasbar tidak bisa berbicara banyak hanya sampai pada putaran pertama yang juga sebagian besar pemain nya dari Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat merupakan wadah untuk menciptakan atlet sepakbola andal diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet yang berkualitas untuk mengangkat Sepakbola Sumatera Barat dan Pasaman Barat khususnya, Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat pembinaanya sudah cukup baik dan telah melalui prosedur latihan yang terprogram dan terencana. Namun disamping itu masih ada saja kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada saat bermain. diantaranya kesalahan mendasar seperti *passing* jarak dekat, *passing* jarak jauh (*long passing*) tidak akurat sehingga bola mudah direbut pemain lawan.

Dalam sepakbola, ada dua teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu : a). teknik tanpa bola, seperti : lari, lompat, tackling, dan teknik penjaga gawang. b). teknik dengan bola, seperti : mengontrol bola, melempar bola, menggiring bola, dan menendang bola(*passing*)(Tim Pengajar Sepak Bola UNP,2003). *Passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan harus terus dilatih oleh setiap pemain sepakbola, karena *Passing* merupakan bagian terpenting dalam sepakbola untuk memenangkan pertandingan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola adalah daya ledak, kekuatan, ketepatan, koordinasi mata-kaki, serta mental dan konsentrasi. Di antara faktor-faktor tersebut Daya ledak dan Koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam melakukan *passing*.

Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan, sedangkan koordinasi adalah suatu kemampuan biomotor yang sangat kompleks, berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang hasilnya secara cepat dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis. Gerakan-gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menarik, memindahkan sebahagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai di peroleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya, daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang di dukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

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. Menurut Bob dalam Novendra (2011:5) mengatakan “Pemain memiliki tingkat 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”.

Ketepatan *passing* merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Ketepatan *passing* merupakan salah satu kunci dalam menciptakan peluang gol kegawang lawan yaitu dengan memberikan umpan yang tepat kepada pemain tim, juga berguna dalam merubah alur permainan, dalam melakukan tendangan gawang, dan menghalau bola dari daerah pertahanan untuk pemain belakang.

Untuk mendapatkan ketepatan *passing* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya teknik tendangan, sarana dan prasarana program latihan, kondisi fisik dan lain-lain. Kondisi fisik yang berpengaruh adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Dari hasil pengamatan peneliti pada tim Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat masih terdapat kesalahan-kesalahan dalam bermain diantaranya atlet masih belum maksimal menguasai teknik *passing* dan perlu dilakukannya latihan-latihan secara berkesinambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan dapat tercapai. karena sering ditemukannya dalam pertandingan *passing* atlet sering tidak tertuju pada sasaran dengan baik, oleh karena itu penulis tertarik melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan dengan ketepatan *passing*
2. Apakah koordinasi mata kaki berhubungan dengan ketepatan *passing*
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama sama berhubungan dengan ketepatan *passing*
4. Apakah teknik berhubungan dengan ketepatan *passing*
5. Apakah sarana dan prasarana berhubungan dengan ketepatan *passing*

## C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang dituju, maka masalah pada penelitian ini dibatasi yang akan dibahas adalah “hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat ?

2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan

*passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat ?

3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi

mata kaki terhadap ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten

Pasaman Barat ?

#### E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan

*passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan

*passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata

kaki terhadap ketepatan *passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten

Pasaman Barat.

#### F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan,

UNP

2. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus olahraga Diklat di Pasaman Barat
4. Sebagai informasi tentang, kemampuan fisik dan kemampuan teknik bagi Pembina dan pelatih di Pasaman Barat.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya .



Menendang bola merupakan usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan pada saat bola dalam keadaan diam, menggelinding, dan pada saat bola berada di udara (Sarumpaet, 1992:3). Untuk itu diduga bahwa untuk melakukan tendangan kita membutuhkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Dari hasil analisis yang sudah didapat, maka diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Ketepatan Passing Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat. Hasil ini dilihat berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, dimana  $R_{hitung} (0,615) > R_{tabel} (0,304)$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sig dengan uji  $F = 11,83$  artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Ketepatan *Passing* Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan Ketepatan *Passing*, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,356 > r_{tabel} 0,304$
2. Dari hasil yang diperoleh Koordinasi mata kaki mempunyai hubungan signifikan dengan Ketepatan *Passing*, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,542 > r_{tabel} 0,304$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Diklat Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $R_{hitung} 0,615 > R_{tabel} 0,304$ .

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki bagi Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat.
2. Atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki untuk menunjang keterampilan Menendang Jarak Jauh.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan Menendang Jarak Jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk. (1992). *Permainan Besar*. Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Afrizal. (2006). *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik, Dan Sejarah Sepakbola*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Afrizal.(2000).*Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola. (Laporan Penelitian)*. Padang : Uneversitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*: Jakarta. PT Renika Cipta.
- Arsil.(1999).*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang: FIK UNP.
- Arwandi, Jhon. (1989). *Perbedaan kemajuan antara hasil latihan teknik kura-kura kaki dengan kaki bagian dalam terhadap ketepatan menendang kemulut gawang*. Padang; Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang
- Coever.1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta. PT Gramedia.
- Depdikbud.1996. *Ketahuilah Tingkat kesgaran Jasmani Anda*.Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. *Kondisi Fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP Padang
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas Olahraga*. Padang. FPOK IKIP
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*.Lagos : Pan African Press ltd
- Novendra, 2011. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Ke Gawang Pemain (Pssa) Kecamatan Sei Aur Pasama Barat*. Padang: FIK UNP Padang (Skripsi)