

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KETEPATAN
PASSING PEMAIN SSB CAHAYA MOTOR**

SKRIPSI



Oleh :
RAHMAT SENTOSA
NIM. 18089257

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Passing Pemain SSB Cahaya Motor**

Nama : Rahmat Sentosa

NIM : 18089257

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

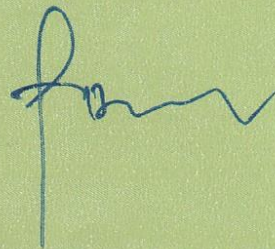
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen
Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP : 19870502 201404 1 001

Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP : 19870502 201404 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmat Sentosa

NIM : 18089257

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan tim penguji

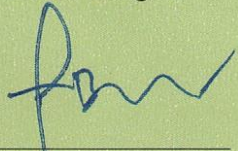
**Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Ketepatan
Passing Pemain SSB Cahaya Motor

Padang, Februari 2026

Tanda Tangan

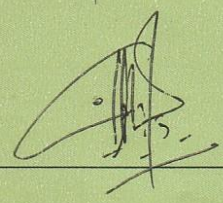
1. Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rahmat Sentosa
NIM/BP : 18089257/2018
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Passing Pemain SSB Cahaya Motor

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 9 Februari 2026
Saya yang menyatakan,



Rahmat Sentosa
NIM. 18089257

ABSTRAK

Rahmat Sentosa (2025) : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak dari pemainnya yang memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang kurang baik, hal ini ditandai dengan pada saat para pemain melakukan *passing* saat latihan, uji tanding dan juga pada saat pertandingan resmi. Seperti kurangnya beberapa latihan kondisi fisik yang di terapkan pada pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pada pemain sepakbola SSB Cahaya Motor Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang u-15 yang berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *Mitcel soccer Test* untuk mengukur koordinasi mata dan kaki dan tes modifikasi ketepatan *passing* sepakbola untuk mengukur ketepatan *passing* sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu; 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *passing* dengan nilai $t_{hitung} = 0,5580 > t_{tabel} = 0,3610$ dengan nilai signifikansi 0,05; 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* dengan nilai $t_{hitung} = -0,3909 < t_{tabel} = 0,3610$ dengan nilai signifikansi 0,05; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *passing* yaitu dengan nilai $t_{hitung} = 0,7273 > t_{tabel} = 0,3610$ dengan nilai signifikansi 0,05. Disimpulkan bahwa (1) Adanya hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang. (2) Tidak adanya hubungan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang. (3) Adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama dengan ketepatan *passing* pada pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang.

Kata Kunci : *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki, Ketepatan Passing, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT Tuhan seru sekalian alam yang selalu mencurahkan rahmat dan kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata dan kaki Terhadap Ketepatan Passing Pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang” dengan baik.

Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang atas segala kebijaksanaannya sehingga skripsi ini dapat terwujud.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd, selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd, selaku Pembimbing Akademik dan selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberi semangat belajar, memberikan pengarahan selama perkuliahan memberikan banyak pengarahan, bimbingan, perhatian, serta dorongan sehingga skripsi ini dapat terwujud.

5. Bapak Hadi Pery Fajri, M.Pd dan Ibu Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak pengarahan, bimbingan, perhatian, serta dorongan sehingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Bapak dan Ibu Staff Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semangat serta pengarahan selaman perkuliahan.
7. Pelatih serta pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
8. Bapak, ibu, kakak dan adikku tercinta atas kasih sayang, dukungan, motivasi dan do'anya sehingga skripsi ini dapat terwujud.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan karya penulis dikemudian hari. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN.....	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KERANGKA TEORI.....	13
A. Kajian Teori	13
B. Penelitian Relevan	48
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis Penelitian	52

BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis dan Desain Penelitian	53
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	59
E. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Data	68
B. Uji Persyaratan Analisis	72
C. Pembahasan	78
D. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.....	60
Tabel 3.2 Norma Koordinasi Mata dan kaki	61
Tabel 3.3 Norma Tes Passing dan Control Sepakbola	63
Tabel 4.1 Distribusi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	69
Tabel 4.2 Distribusi Data Koordinasi Mata dan kaki.....	70
Tabel 4.3 Distribusi Data Ketepatan <i>Passing</i>	71
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Liliefors	73
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas X1 dengan Y	74
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas X2 dengan Y	74
Tabel 4.7 Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan Passing.....	75
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Koordinasi Mata dan kaki dengan Ketepatan Passing....	76
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi	
Mata dan kaki dengan Ketepatan Passing.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Proses Latihan SSB Cahaya Motor U-14-15 Tahun	9
Gambar 2.1 Anatomi Otot Tungkai	17
Gambar 2.2 Menendang dengan kaki bagian dalam	37
Gambar 2.3 Menendang dengan kaki bagian luar.....	38
Gambar 2.4 Menendang dengan punggung kaki.....	40
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	51
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	54
Gambar 3.2 Tes Kekuatan Otot Tungkai	59
Gambar 3.3 Tes Koordinasi Mata dan kaki	61
Gambar 3.4 Tes Ketepatan <i>Passing</i>	62
Gambar 4.1 Histogram Kekuatan Otot Tungkai	69
Gambar 4.2 Histogram Koordinasi Mata dan kaki	70
Gambar 4.3 Histogram Ketepatan <i>Passing</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	96
Lampiran 2. Balasa Surat Penelitian	97
Lampiran 3. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	98
Lampiran 4. Hasil Tes Koordinasi Mata dan kaki	99
Lampiran 5. Hasil Tes Ketepatan Passing.....	100
Lampiran 6. Uji Normalitas	101
Lampiran 7. Uji Linearitas	104
Lampiran 8. Analisis Korelasi.....	105
Lampiran 9. Tabel L Hitung.....	107
Lampiran 10. Tabel R Hitung	108
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan negara tempat lahirnya olahraga rakyat tersebut. Menurut Hidayat (2017) Cina sudah mulai mengenal permainan menggiring bola kulit untuk menendang ke jaring kecil yang diberi nama permainan *tsu chu*, sedangkan di Jepang dengan permainan yang hampir sama dan diberikan nama *kemari*.

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Olahraga ini digemari dari semua kalangan, dari laki-laki, perempuan, tua, muda, semua suka sepakbola. Olahraga sepakbola juga bisa menjadi sara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu prima. Selain itu dapat juga di jadikan sebagai penyejuk pikiran hingga menjadikan otak segar dan bugar. Olahraga sepakbola juga dilaksanakan oleh berbagai elemen masyarakat (Harsono, 2018) dan membutuhkan kondisi yang baik tiap individu (Sajoto, 2016).

Salah satu yang mempengaruhi keberhasilan dalam membawa kemenangan dalam permainan sepakbola yaitu kemampuan teknik dasar. Rahmani (2014: 100-101) mengungkapkan ada empat teknik dasar didalam sepakbola yang perlu dikuasai yaitu *passing* (mengoper), *controlling* (mengontrol bola), *heading* (menyundul), *dribbling* (menggiring), dan *shooting* (menembak). Dalam penelitian ini peneliti hanya akan membahas salah satu teknik dasar bermain sepakbola yaitu *passing*.

Kemampuan *passing* merupakan komponen esensial dalam permainan sepakbola. Sebagaimana ditekankan oleh Muslim dan Rahmat (2021), *passing* menjadi faktor kunci dalam keberhasilan suatu tim. Untuk mencapai penguasaan bola yang optimal, seorang pemain sepak bola perlu menguasai teknik *passing* dengan kedua kaki, sebagaimana dijelaskan oleh Yulmiando (2021) bahwa teknik *passing* melibatkan kombinasi antara aspek fisik dan teknik, meliputi posisi tubuh, tumpuan kaki, kontak bola, dan pandangan.

Dalam melakukan *passing* dibutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, koordinasi, kecepatan dan kekuatan. Namun, didalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang akan dibahas adalah kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki.

Komponen fisik merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam olahraga khususnya sepakbola. Salah satunya yaitu kekuatan dan koordinasi yang mana menjadi faktor pendukung dalam bermain sepakbola terutama pada saat melakukan *passing*. Oleh karena itu, hal ini sangat penting bagi seorang pelatih dalam menganalisis kekurangan untuk segera ditingkatkan. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan proses pelatihan.

Kondisi fisik sendiri berperan penting bagi setiap pemain sepakbola. kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti waktu, akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang

memuaskan. Mubarak (2021) menjelaskan dengan tingkat kondisi fisik yang baik, seseorang akan mampu melakukan aktifitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik. Dalam permainan sepak bola jelas bahwa kondisi fisik sangat diperlukan untuk memaksimalkan seorang pemain dapat bermain penuh selama 2x45 menit.

Menurut Sugianto (2014) mengatakan bahwa unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tekanan dengan menggunakan kontraksi otot yang ditentukan oleh besarnya penopang otot serta kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan. Selain itu faktor yang penting guna meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola adalah kekuatan maka hal ini perlu dilatih agar prestasi seorang atlet dapat maksimal. Kemudian Nala (2018) mengungkapkan bahwa kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua atlet yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda satu dengan lainnya.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu faktor yang paling penting terhadap hasil *passing*. Azis dkk., (2020) menjelaskan kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan *passing* dalam permainan sepak bola. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk mendukung saat melakukan suatu gerakan.

Harsono (2017) mengatakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam menerima beban sewaktu bekerja.

Fenlampir, dkk., (2015) mengatakan bahwa koordinasi mata dan kaki juga termasuk dalam komponen biomotorik yang digunakan dalam aktivitas sepakbola untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh stabil. Dalam sepakbola, menurut Widiastuti (2017) menendang merupakan sebuah seni dalam mengoper bola, teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan kemana arah tendangan yang akan ditujukan (Widiastuti, 2017). Kemudian menurut Faruq (2018) mengatakan bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran. Teknik menendang bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam.

Koordinasi mata dan kaki sangat penting dimiliki setiap pemain sepakbola, karena dibutuhkan dan mendukung dalam pelaksanaan *passing*. Dengan kemampuan koordinasi mata dan kaki yang baik, seorang pemain memungkinkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan yang lancar sehingga menjadi suatu gerakan yang kompleks seperti melewati penjagaan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain sangat terbatas, karena dijaga ketat (*pressure*) oleh pemain lawan. Mubarak (2018) menjelaskan kemampuan koordinasi mata dan kaki sangat berperan dalam memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh

dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan bola yang sedang dikuasi dan posisi keseimbangan badan tetap terjaga. Koordinasi mata dan kaki sangat berperan untuk melakukan operan yang tepat sasaran pada teman satu tim. Syafi'i & Setiawan (2019) menjelaskan koordinasi mata dan kaki merupakan kemampuan mata untuk mengintegrasikan rangsangan yang diterima dan kaki sebagai fungsi penggerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan sewaktu observasi pada saat SSB Cahaya Motor sedang latihan masih banyak pemain yang dirasa belum bisa mengarahkan *passing* ke rekannya dengan pas dalam arti kurang akurat. Selain itu masih kurang tenaga pada saat melakukan *passing* sehingga bola tidak sampai ke temannya. Jarak dari operan pendek itu sendiri sekitar 10-20 meter. Tingkat akurasi *passing* para pemain dirasa kurang baik, dengan demikian permainan tim tersebut tidak akan berjalan dengan baik, bola sering direbut lawan dan lebih mudah untuk dibaca permainannya. Selain postur tubuh salah satu indikator dari kekuatan kaki saat menendang adalah dari kekuatan fisiknya yang sudah terlatih.

Memang tidak bisa dipungkiri bahwa seorang pemain sepakbola harus didukung dengan faktor fisik yang baik dalam hal ini adalah kekuatan. Salah satu kekuatan yang terpenting dalam sepakbola adalah pada kekuatan otot tungkai. Dengan kekuatan otot tungkai yang kurang baik maka akan bisa dilihat dari ketepatan *passing* yang buruk akibatnya *passing* yang dilakukan mudah di intersep oleh lawan. Padahal dalam sepakbola *passing* dengan

ketepatan yang baik sangat berperan penting untuk menguasai permainan, sehingga dirasa teknik *passing* dengan akurasi yang baik ini wajib dikuasai pemain SSB Cahaya Motor.

Salah satu faktor yang menyebabkan kurang baiknya *passing* yang dilakukan oleh pemain SSB Cahaya Motor ini adalah kurangnya kekuatan otot tungkai sehingga kekuatan *passing* yang dihasilkan kurang baik. Kekuatan otot yang dihasilkan oleh otot-otot yang terdapat pada tungkai kaki dari paha dan kaki digunakan untuk menggerakkan tungkai kaki mengayun dari belakang ke depan secara angular dengan tujuan untuk menendang bola. Dari gerak angular yang kuat itu, bila menyentuh benda maka benda (bola) tersebut akan bergerak ke depan sesuai dengan besaran dorongan gaya tersebut. Jika dorongan gaya tersebut besar, maka hasil dorongan tersebut akan cepat dan kuat. Hal ini berhubungan dengan masalah menendang bola, artinya bila dorongan berjalan dengan keras dan cepat maka akan sebanding dengan kecepatan bola itu sendiri. Jika bola bisa berjalan dengan kecepatan yang sesuai maka bola bisa diarahkan ke rekan setimnya dengan baik dan pas. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka pemain bisa mengarahkan operan bola dengan baik sehingga bisa sampai pas kepada rekannya. Berorientasi pada analisis tersebut maka diprediksi kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan terhadap ketepatan *passing* baik.

Jika berbicara lagi mengenai bagaimana melakukan teknik *passing* diperlukan aspek koordinasi gerak mata dan kaki untuk mengatur ketepatan *passing* kepada teman yang akan dituju. Karena memang selain melihat bola,

pemain sepakbola juga harus bisa melihat kondisi dimana rekannya berada agar bisa mengatur bagaimana dia akan melakukan *passing*. Koordinasi merupakan salah satu kemampuan seseorang untuk melakukan beberapa rangkaian gerakan menjadi suatu gerakan yang padu. Biasanya bertujuan untuk melakukan gerakan dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Selain itu koordinasi bagi atlet juga berfungsi agar tidak gampang cidera.

Para pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun ini bisa dikatakan belum memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik karena mereka lebih sering melihat ke bola dibandingkan ke rekan satu timnya. Akibatnya ketika mereka melakukan *passing* masih banyak diantara mereka yang belum bisa mengarahkan operan bolanya keteman dengan akurat. Passing yang mereka lakukan seringkali tidak pas sasaran (rekannya). Belum ada koordinasi yang baik ketika melihat bola lalu langsung dilanjutkan melakukan passing ke rekannya. Padahal dalam sepakbola tidak serta merta pemain hanya melihat bolanya saja atau bahkan hanya melihat rekannya saja. Keduanya harus bisa dilakukan dengan baik, diharapkan dengan koordinasi mata dan kaki yang baik maka keduanya bisa dilakukan dengan baik. Jadi pada akhirnya diharapkan juga jika pemain memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik pemain tersebut akan bisa melakukan *passing* dengan tingkat akurasi yang baik pula.

Berdasarkan pada observasi awal yang peneliti lakukan pada pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun, terlihat bahwa pada umumnya yang belum menguasai *passing*, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan

yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan ketepatan *passing* bola. Hal tersebut terlihat dari pertandingan uji coba yang dilaksanakan saat SSB Cahaya Motor bertanding melawan SMP 20 U-15 pada tanggal 17 Oktober terlihat bahwa banyak peluang yang dapat dimanfaatkan malah sia-sia akibat kurang tepatnya *passing* yang dilakukan kepada rekan satu tim, meskipun begitu SSB Cahaya Motor meraih kemenangan dengan skor 5-0 melawan SMP 20 U-15 tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya peningkatan ketepatan *passing* yaitu kurangnya sarana. Selain itu, jarang sekali seorang pelatih maupun pembina menciptakan variasi-variasi latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pemainnya. Hal ini sangat penting untuk diperhatikan dalam latihan keterampilan terutama untuk pemain pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk latihan dengan sarana yang ada, menuntut pelatih maupun pembina berkreaitivitas agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

Kemampuan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki sangat penting dimiliki setiap pemain sepakbola. Permainan sepakbola modern menuntut setiap pemain lebih efektif dan efisien dalam mengambil keputusan saat bermain khususnya saat memberikan sebuah *passing* sebelum direbut kembali oleh lawan. Parit & Agustiyanto (2017) menjelaskan semakin baik kemampuan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pemain sepakbola, maka ketepatan saat melakukan operan (*passing*) yang dihasilkan akan baik juga.

Berdasarkan pada wawancara dengan pelatih SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun saat observasi awal pelatih mengatakan bahwasannya untuk komponen kondisi fisik seperti koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai pada pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun memang belum pernah dilakukan tesnya, serta belum adanya dilakukan pengamatan dan pengujian untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* terutama pada kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun. Terlihat bahwa pada pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun hanya diberikan pelatihan-pelatihan dasar seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *throw in*, *heading*, dan *ball control*. Hal tersebut dikarenakan terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki, pelatih SSB Cahaya Motor mengatakan saat observasi awal bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki saat ini hanya lapangan beserta gawangnya, bola, cone, papan strategi dan peluit. Syafi'i & Setiawan (2017:103) mengungkapkan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti mengoper bawah, mengoper atas, menembak, lemparan ke dalam, menyundul, menggiring, dan menerima bola.



Gambar 1.1 Proses Latihan SSB Cahaya Motor U-14-15 Tahun
Sumber: Observasi Awal (17 September 2024)

Berdasarkan uraian hasil observasi awal dan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang ”Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan kaki terhadap Ketepatan *Passing* Pemain SSB Cahaya Motor”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih sering kurangnya ketepatan dalam memberikan *passing* para atlet dalam melakukan *passing*.
2. Belum diketahuinya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun.
3. Belum diketahuinya hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun
4. Belum diketahuinya hubungan antara faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil *passing* atlet sepakbola pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun, antara lain : Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, untuk itu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu penelitian ini meneliti terkait hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor usia 14-15 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka akan dipaparkan permasalahan dalam penelitian ini pada sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengungkapkan hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun.
2. Untuk mengungkapkan hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun.
3. Untuk mengungkapkan hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Usia 14-15 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai sumber teoritis bagi sasaran ilmu pengetahuan, ilmu keolahragaan khususnya sepakbola.
- b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi kepada atlet dilingkungan latihan sepakbola.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Pelatih

Dapat membantu mempermudah proses latihan para atlet, khususnya dalam mempelajari teknik gerak dasar pada saat melakukan *passing* dan dapat meningkatkan serta memperhatikan aspek dalam melatih atlet.

- b. Bagi Atlet

Dapat mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki dengan ketepatan *passing* dan berlatih lebih giat lagi untuk meningkatkan ketepatan *passing*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang ditunjukkan dengan koefisien korelasi dengan rhitung = $0,5580 > 0,3610$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Tidak terdapat hubungan antara koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang ditunjukkan dengan koefisien korelasi dengan rhitung - $0,3909 < 0,3610$ dengan taraf signifikansi 5%.
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Cahaya Motor Kota Padang ditunjukkan dengan nilai rhitung $0,7273 > 0,3610$ dengan taraf signikansi 5%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Penjelasan pelaksanaan tes hendaknya lebih diperjelas dengan harapan pemain mudah memahami dan tertarik untuk lebih memperhatikan dari setiap penjelasan jalannya tes.

2. Keseriusan pemain dalam melaksanakan tes hendaknya lebih diperhatikan agar tes dapat berjalan dengan maksimal dan efektif.
3. Pemain diberikan waktu untuk mengistirahatkan tubuh dengan maksud agar tidak melakukan aktivitas yang berat sebelum melaksanakan tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Yusus Anjani Pjt, D. M. S. (2022). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)* Vol. 2, No.1, Desember 2022. 2(1), 1-7.
- Adityalioni, N. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN KETEPATAN PASSING BOLA UMUR 10-12 TAHUN SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Tunas Pembangunan).
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Anas Sudijono, (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- ANDHINO, F. S., Rumpoko, S. S., & Febrianti, R. (2023). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETEPATAN PASSING BOLA PADA PEMAIN PUTRA UMUR 13-15 TAHUN SSB AT FARMASI SURAKARTA* (Doctoral dissertation, Universitas Tunas Pembangunan).
- Arikunt Suharsimi. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 62–67.
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang: SUKABINA Press.
- Bompa, Tudor O. (2018). *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwibowo, F. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Siswa Sekolah Sepak Bola

Lowo Ijo Kabupaten Grobogan Tahun 2014, *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang.

- Budiyono, Setiadi. (2013). *Anatomi Tubuh Manusia*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Cahyono, S., & Sin, T. H. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan kaki Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299-305.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126-139.
- Fahmi, H. N. (2021). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas Vi Sdn Tegal Binangun.
- Dharmawan Effendy. (2015). Pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Faruq. (2018). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepakbola*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gomez, M. A., & Lago-Penas, C. (2018). "The Effect of Passing Networks on Team Performance in Soccer". *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Gunawan, Indra. (2012). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta : IPA ABONG.
- Hakim, N. (2018). *Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Lari 40 Meter dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa SMPN 4 Takalar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.

- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2012). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Ismaryati. (2016). *Tes dan Pengukuran Olahraga (Cetakan Kedua)*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS & UPT Penerbitan dan Percetakan Surakarta: UNS Press.
- Jambak, A. M., & Atradinal, A. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Siswa SSB Ripan's Soccer School Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(3), 599-606.
- Juni Hartono. (2017). "Variasi Menggiring, Mengumpan, Menembak, dan Menghentikan Bola dalam Permainan Sepak Bola". <https://walpaperhd99.blogspot.com/2017/01/variasi-menggiring-mengumpan-menembak.html> diakses 23 Januari 2025.
- K. Kenniadi, P. Paryadi, and H. Ismawan, "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau," *Borneo Phys. Educ. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 21–30, 2021, doi: 10.30872/bpej.v2i1.580.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincihan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Menegpora. (2015). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung-Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mubarok, M. Z. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarok, M. Z. (2018). Kontribusi Kelincihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 37–45.

- Muslim, M. A., & Rahmat, A. (2021). Perbedaan ketepatan passing kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 30-40.
- Nala, Ngurah. (2018). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Ngatman & Fitria Dwi Andriyani. 2017. *Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*.
- Nurichsan. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata dan kaki Terhadap Kemampuan Menendang Bola Muridsd Inpres Isoka Kecamatan Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa, *Jurnal, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nurhasan & D. Hasanudin Cholil. (2017). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Parit, D. H., & Agustiyanto. (2017). Upaya Peningkatan Hubungan Antara keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata dan kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Ketepatan Umpan Lambung Sepakbola Pemain Usia 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 11, 54– 62
- Rustanto, H. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 21-32.
- R, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Atlet Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 79-85.
- Sajoto, Muchamad. (2016). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sangadji & Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Jogjakarta: CV Andi
- Septiadi, N. R., & Candra, A. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatanotot Tungkai Terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7986-7997.
- Setiadi. (2017). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Sucipto, Dkk. (2018). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (2020). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugianto. (2014). *Materi Pokok Perkembangan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto, M. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Sucipto, dkk. (2020). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Supriady, Irfan, & Hasyim. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Muridsd Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng, *Jurnal, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya*. Rawamangun: PT Bumi Aksara.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1–7.
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2017). Koordinasi mata dan kaki pada long passing sepak bola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 1-7.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widodo, A. (2021). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada sekolah sepakbola bina bintang muda kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1-17.
- Yulmiando, R. (2021). Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 5(1), 353-367