

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH
(LONG PASSING) PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
UNITED SAROLANGUN JAMBI**

SKRIPSI



OLEH :

**DICKY SEPTIANSYAH
21086153**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh (*Long Passing*) Pemain Sekolah Sepakbola United Sarolangun Jambi

Nama : Dicky Septiansyah
NIM : 21086153
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd
NIDN.0010118703

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dicky Septiansyah
NIM : 21086153

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap
Kemampuan Tendangan Jauh (*Long Passing*) Pemain Sekolah Sepakbola
United Sarolangun Jambi**

Padang, Februari 2026

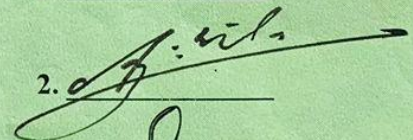
Nama

Tanda Tangan

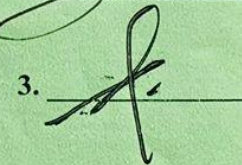
1. Ketua : Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd

2. 

3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh (long passing) Pemain Sekolah Sepak Bola United Sarolangun Jambi, adalah karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam permtaan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tuli, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026


Dicky Septiansyah
21086153

ABSTRAK

Dicky Septiansyah, 2026. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh (*Long Passing*) Pemain Sekolah Sepakbola United Sarolangun Jambi”.

Penelitian ini dilatarbelakangi kurangnya kemampuan tendangan jauh pemain sekolah sepakbola United Sarolangun Jambi. Hal ini diduga oleh kurangnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh pemain United Sarolangun Jambi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik penarikan sampel sensus sampling dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepakbola United Sarolangun Jambi sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan berupa tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes *wall pass* untuk mengukur koordinasi mata kaki, dan tes *passing accuracy* untuk mengukur kemampuan tendangan jauh. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh pemain sekolah sepak bola United Sarolangun dengan $r_{hitung} = 0.373 > r_{tabel} = 0.361$, 2) Terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan jauh pemain sekolah sepak bola United Sarolangun dengan $r_{hitung} = 0.378 > r_{tabel} = 0.361$, 3) Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan jauh pemain sekolah sepak bola United Sarolangun dengan $f_{hitung} = 7.60 > f_{tabel} = 3.32$.

Kata Kunci : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh (*long passing*)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tugkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh (Long Passing) Pemain Sekolah Sepak Bola United Sarolangun Jambi”**.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa terimakasih, saya ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih tak terhingga kepada cinta pertama ku ibunda meryanti , beliau sangat berperan penting bagi penulis terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan dimana cita-cita beliau agar bisa bersekolah tinggi, namun beliau mampu dan senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana yang diimpikan.
2. Bapak Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra,M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Haripaah Lawanis S,P.d.,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, arahan, saran dan doa yang telah membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr.Arsil.M.pd sebagai penguji yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak Ibnu Adli Marta. S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran yang membangun kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga Angkatan 2021, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari cerita hidup dan pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2026

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Sepak Bola	12
2. Daya Ledak Otot Tungkai	17
3. Koordinasi Mata Kaki	20
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Pemikiran.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi Dan Sampel	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	39
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahap Persiapan <i>Passing</i> Melambung	25
Gambar 2. Tahap Pelaksanaan <i>Passing</i> Melambung	26
Gambar 3. Tahap <i>Follow Through Passing</i> Melambung.....	27
Gambar 4. Kerangka Konseptual	31
Gambar 5. Test <i>Vertical Jump</i>	36
Gambar 6. Denah Lapangan Test Koordinasi Mata Kaki	37
Gambar 7. Tempat Pelaksanaan Test <i>Accuracy Longg Passing</i>	38

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar, karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang di jelaskan dalam Undang-Undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh manusia.

Sepakbola adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari penduduk di seluruh dunia terutama di Indonesia. Hal tersebut sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola bahwa sekarang permainan sekarang tambah maju, sepakbola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak didunia. Artinya permainan ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua bahkan wanita pun menggemari dan memainkannya. Sekarang telah timbul banyak club-club sepakbola di masyarakat luas walau sebagai penikmat maupun untuk mencapai prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu contoh olahraga yang mengandalkan aktivitas fisik dalam performanya. Dapat melatih otot-otot tubuh melalui gerakan-gerakan seperti berlari, menendang bola, dan menggiring bola. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Untuk bermain, perlu menguasai teknik dasar sepak bola.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). “Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita” (Nirwandi, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa Sepakbola adalah Sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang dengan dua gawang di setiap ujungnya. Tujuan utama dari sepak bola adalah mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan.

Sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, ada tiga momen sepakbola yaitu;menyerang, transisi, dan bertahan. Pertama menyerang, semua pemain harus menyebar sehingga membuat area bermain menjadi lebih lebar. Selanjutnya dalam momen transisi ada terbagi menjadi dua yaitu transisi positif dan transisi negative (Delgado-bordonou dan Mendez-Villanueva , 2012; Fitranto dan Budiawan 2019). Dalam momen sebuah pertandingan sepakbola permainan menyerang ialah permainan dengan menyerang daerah lawan dengan serang terus menerus agar dapat mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan (Pramdhan et al,2020). Menyerang dalam permainan sepakbola adalah dengan cara memegang bola dengan persentase sebesar-besarnya dan dapat dilakukan dari bawah, tengah, sampai kedepan atau bisa disebut dengan bangun serangan. Fase ini disebut biasa disebut dengan *Build Up* (Fitranto dan Budiawan,2019). Momen permainan dalam bertahan ialah agar mencegah lawan agar tidak mencetak gol ke gawang tim sendiri. Momen bertahan sangat penting bagi tim yang sedang menyerang maupun sedang bertahan. Tujuan dari fase bertahan ialah menetrallisir peluang dari lawan,dengan contoh seperti melakukan *zonna*

marking, man marking dan compact defend atau zona bertahan paling rendah. Sedangkan dalam momen permainan sepakbola transisi negative ialah Ketika penyerangan kehilangan bola sehingga bertransformasi secepat mungkin untuk membuat strategi bertahan, pentingnya transisi telah dicatat dalam beberapa penulis karena dalam situasi negative ini sangat rentan dengan terjadinya gol (C.Casal et al., 2016). Sementara itu transisi positif ialah ketika melakukan momen bertahan selanjutnya bertransformasi ke momen menyerang.

Ada empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu sasaran pada saat menguasai bola, sasaran pada saat lawan menguasai bola, sasaran pada masapergantian dari menyerang ke bertahan, dan sasaran pada masa pergantian dari bertahan kemenyerang, (Emral, 2016).

Dalam sepakbola, prestasi seorang pemain dipengaruhi oleh empat komponen utama yang saling berkaitan, empat komponen tersebut yaitu, (1) kondisi fisik, Kondisi fisik merupakan aspek terpenting yang mendasari performa pemain. Ini mencakup berbagai elemen seperti: Daya Tahan (*Endurance*), Kemampuan untuk bertahan dalam aktivitas fisik selama waktu yang lama. Kekuatan (*Strength*) kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga, penting dalam situasi kontak fisik. Kecepatan (*Speed*), kemampuan untuk bergerak cepat, sangat penting dalam permainan yang dinamis. Kelincahan (*Agility*) kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien saat berlari. (2) Keterampilan Teknik, Keterampilan teknik mencakup kemampuan dasar dalam menguasai bola, seperti *dribbling*, *shotinng*, *passing*.

(3) Pemahaman Taktik, Pemahaman taktik melibatkan strategi permainan, termasuk posisi, pergerakan, dan pengambilan Keputusan. (4) Mental, Di dalam Aspek mental mencakup ketahanan psikologis dan motivasi pemain, termasuk konsentrasi, kepercayaan diri dan menghadapi tekanan dari lawan.

Daya ledak otot tungkai memainkan peranan penting dalam kemampuan seseorang dalam melakukan long passing dalam sepakbola. Daya ledak otot tungkai menghasilkan tenaga tendangan, daya ledak otot tungkai memungkinkan pemain untuk menghasilkan kekuatan besar saat menendang bola. Kekuatan ini diperlukan untuk mengirim bola dengan jarak yang jauh. Daya ledak otot tungkai juga meningkatkan jarak dan kecepatan dalam melakukan long passing, semakin besar daya ledak otot tungkai, semakin jauh dan cepat bola dapat ditendang, hal ini penting untuk mengirim umpan Panjang yang akurat ke rekan satu tim di area yang jauh. Daya ledak otot tungkai berkontribusi pada stabilitas dan keseimbangan pemain dalam melakukan tendangan, keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol tendangan dan mengarahkan tendangan lebih akurat. Secara keseluruhan daya ledak otot tungkai menjadi salah satu faktor penting dalam kemampuan melakukan long passing yang efektif dalam sepakbola.

Dalam melakukan long passing yang efektif dan akurat dalam sepakbola, koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang penting agar seorang atlet dapat melakukan long passing dengan akurasi yang baik. Koordinasi mata kaki yang baik memungkinkan pemain untuk menentukan arah tendangan dengan lebih akurat. Mata fokus pada target, sementara kaki

menyesuaikan posisi dan gerakan untuk mengarahkan bola sesuai keinginan. Posisi mata kaki yang tepat pada saat menyentuh bola sangat mempengaruhi arah bola jika mata tidak stabil atau posisi tubuh salah, bola bisa melenceng dari target yang akan dituju. Koordinasi mata kaki yang efektif membantu pemain mentransfer kekuatan dari tubuh ke bola secara optimal. Gerakan pergelangan kaki yang terkoordinasi dengan baik memungkinkan pemain untuk menghasilkan ayunan yang kuat dan memberikan daya dorong yang maksimal pada bola.

Dalam melakukan long passing ada dua komponen yang saling berkaitan agar akurasi dalam melakukan long passing memiliki akurasi yang baik, komponen tersebut yaitu (1) Kondisi fisik, kondisi fisik yang diperlukan untuk melakukan tendangan jauh atau *long passing* dalam sepak bola sangat penting untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan umpan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi kemampuan long passing yaitu Kekuatan Otot Tungkai, kekuatan otot tungkai merupakan komponen krusial dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Tanpa kekuatan yang cukup, pemain tidak dapat memberikan tenaga yang diperlukan untuk jarak tendangan yang jauh. Daya Ledak Otot Tungkai, daya ledak, atau power, adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat. Ini sangat penting dalam long passing karena memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan yang keras dan cepat, yang dapat meningkatkan jarak umpan. Kecepatan Tungkai, kecepatan dalam melakukan gerakan menendang juga berpengaruh pada hasil *long pass*. Semakin cepat gerakan kaki saat

menendang, semakin besar kemungkinan bola akan mencapai target dengan tepat. Koordinasi, koordinasi antara mata dan kaki sangat penting untuk memastikan bahwa tendangan tepat sasaran. Pemain harus mampu mengatur gerakan tubuh dan penglihatan untuk menendang bola dengan baik. (2) Kemampuan Teknik, untuk melakukan tendangan jauh (*long passing*) yang efektif dalam sepak bola, terdapat beberapa kemampuan teknik yang perlu dikuasai. Berikut langkah-langkah dan teknik yang penting saat akan melakukan long passing, pertama yaitu persiapan tubuh sebelum melakukan tendangan, kedua teknik dalam melakukan tendangan seperti perkenaan kaki dengan bola, dan *follow through*, dan yang ketiga yaitu control dan akurasi. Dalam melakukan long passing pemain memberikan operan.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola salah satunya yaitu mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi untuk mengalirkan bola kemana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Menurut Ganyarsyah (2019:1), passing dalam sepakbola terbagi menjadi 2 yaitu short pass dan long passing. *Long passing* adalah teknik memberikan umpan jarak jauh yang menuntut kekuatan tendangan, koordinasi, dan akurasi yang tepat. *Long passing* digunakan untuk memberikan bola pada rekan yang berada jauh yang, membutuhkan latihan khusus untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan. Long passing sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh kepada teman, tendangan bebas yang berada

jauh di tengah lapangan, dan serangan balik (*counter attack*) serta shooting ke gawang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan passing dalam permainan sepakbola adalah daya ledak, kekuatan, ketepatan, koordinasi mata kaki, serta mental dan konsentrasi. Diantara beberapa faktor tersebut daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangat berperan penting dalam melakukan *long passing*.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada klub sepakbola United Sarolangun, ketika dalam permainan sering kali long passing yang dilakukan tidak sampai pada pemain yang di tuju. Terdapat beberapa pemain melakukan long passingnya kurang tepat sehingga bola tidak sampai kepada teman yang dituju dan seringkali di potong oleh lawannya sehingga membahayakan pertahanan sendiri. Ketika saat melakukan latihan long passing masih banyak bola yang tidak sampai ataupun tidak tepat sasaran kepada teman yang di tuju, sehingga hal ini dikarenakan koordinasi mata kaki pemain yang belum sempurna. Selain itu pemain juga seringkali ragu dalam melakukan *long passing* karena tidak terbiasa melakukan *long passing* tersebut. Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yaitu “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Jauh (*Longg Passing*) Pemain Sepakbola United Sarolangun. ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan jauh (*long passing*) , faktor tersebut dapat berupa :

1. Penguasaan teknik mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*long passing*)
2. Program latihan mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*long passing*)
3. Kondisi fisik pemain mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*long passing*)
4. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*long passing*)
5. Koordinasi mata kaki mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*long passing*)

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) pemain sepakbola United Sarolangun. Penulis hanya membatasi variabel penelitian ini pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kemampuan tendangan jauh (*longg passing*)

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh (*longg passing*)?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh (*longg passng*)?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan tendangan jauh (*longg passing*)?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) pemain sepakbola United Sarolangun?
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) pemain sepakbola United Sarolangun?
3. Untuk mengetahui secara bersamaan hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) pemain sepakbola United Sarolangun?

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberi pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) pemain sepakbola United Sarolangun.
2. Secara praktis, yaitu yang mana dapat membantu membina guru atau orang tua dalam meningkatkan kemampuan tendangan jauh (*longg passing*) setelah mengetahui dari hasil daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki pemain sepakbola United Sarolangun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan dan saran.

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Tendangan Jauh (*Long Passing*) (Y) Pemain Sekolah Sepakbola United Sarolangun Jambi.
2. Terdapat hubungan antara Koordinasi Mata Kaki (X_2) dengan Kemampuan Tendangan Jauh (*Long Passing*) (Y) Pemain Sekolah Sepakbola United Sarolangun Jambi.
3. Terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dan Koordinasi Mata Kaki (X_2) Dengan Kemampuan Tendangan jauh (*Long Passing*) Pemain Sekolah Sepakbola United Sarolangun Jambi

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam tendangan jauh, yaitu :

1. Bagi Pelatih

Diharapkan bisa memberikan program latihan yang lebih agar kemampuan tendangan jauh lebih baik untuk kedepannya.

2. Bagi Pemain

Diharapkan dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki agar kemampuan tendangan jauh (*long passing*) semakin baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 165-170.
- Aldo, Naza Putra, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- Aldo,. N. P. 2018. *Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global*. Jipes-journal of indonesian physical education and sport, 4(2), 26-31.
- Alvian, F. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola SMA N 1 Kota Solok (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(2), 57-62.
- Arsil. (2010). *Tes dan Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). *Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola*. Jurnal MensSana, 2(2), 99-105.
- Dahlan, F., & Hidayat, R. (2020). *Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola*. Jurnal Keolahragaan, 8(2).
- Gahafi& Arnando, M. (2023). *Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB*. Jurnal JPDO, 6(3), 115-121.
- Ginanjari, U., & Wijaya, M. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler Mts Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018*.
- Hidayat, A. Y., Yulifri, Y., Suwirman, S., & Atradinal, A. (2022). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola*. Jurnal JPDO, 5(10), 1-6.

- Maidarman, M. (2020). *Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling*. Jurnal Patriot, 2(1), 206-219.
- Monas, A., Atradinal, A., Ihsan, N., & Putra, A. N. (2025). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Rejang Lebong*. Jurnal JPDO, 8(4), 759-767.
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola*. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 3(2), 98–103.
- Ridwan, M. (2019). *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. Jurnal Patriot, 1(2), 749-761.
- SETIAWAN, I., & PRATAMA, B. A. (2020). *Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan*. Jurnal Ilmu Olahraga, 1(1), 72-78.
- Siregar, et al. (2018). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jurnal Olahraga.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola*. Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 42-42.
- Soniawan, V. (2018). *Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola*.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga), 3(2), 194-201.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). *Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat*. Jurnal MensSana, 3(1), 19-32