

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATAKAKI
DENGAN KEMAMPUAN *LONG PASSING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 2
SEPULUH KOTO SINGKARAK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDRIFO YULIANDA
NIM. 85299**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

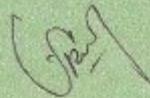
Hubungan Daya Ledak Otot Tungkaidan Koordinasi Mata Kaki Dengan
Kemampuan *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola
Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Kota Stagkarak Padang.

Nama : Andriyo Yulianda
NIM : 85299
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

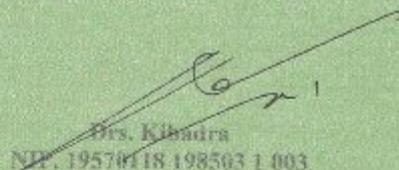
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 1987112 001

Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

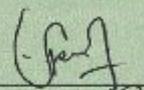
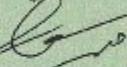
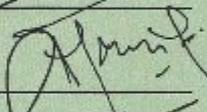
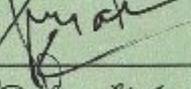
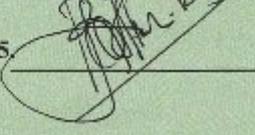
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki
Dengan Kemampuan *Long Passing* Dalam Permainan Sepakbola
Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak

Nama : Andrifo Yulianda
NIM/BP : 85299/2006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Erinati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota : Drs. Madri, M.M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan,
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain,
Dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap. (Q.S AL-Ansyarah 6-8)*

*Yaa Allah kuhaturkan sujud dihadapan-Mu
Kutundukkan hati yang angkuh dikeribatan-Mu
Hanya kepada-Mu lah kugantungkan harapanku
Korenu cahaya-Mu lah yang akan menuntunku
Saat kumasuki suatu lembaran baru dalam hidupku*

Satu... kasih sayang abadi tiada tandingan

Dialah yang satu (Allah Subhanahu Wata'ala)

Dua... sayang yang berpanjangan membawa ke surge

Cintanya ibuku (Reflinda)

Tiga... lapor dan dahaga menghantarkan ilmu

Pengorbanan ayahku (Amriza)

*Hari ini dengan seting-Mu ya Allah, akhirnya kuraih setitik keberhasilan, secercah
harapan yang telah kugenggam, sepenggal asa telah kuraih, walau banyak rintangan
yang kuhadapi dalam pahitnya perjuangan ini.*

Special thaks for:

"Adinda Rahmi Putri yang telah memberi warna dalam kanvas kehidupanku"

**TERIMAKASIH UNTUK SEMUA TEMAN-TEMAN ATAS
SEMUA KEGILAAN YANG TELAH KITA LEWATI
BERSAMA**

Wassalam

Andrijo Yulianda

ABSTRAK

ANDRIFO YULIANDA (85299). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata kaki Dengan kemampuan *Long Passing* Dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *longpassing* dalam permainan sepak bola, hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *longpassing* siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak yang berjumlah 24 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik Total Sampling, untuk mendapatkan data penelitian digunakan *Tes Standing Board Jump*, dan Koordinasi Mata Kaki. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji koralasiganda. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh $r_{hitung} 0.615 > r_{tabel} 0.396$, 2) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai antara kemampuan *longpassing* $r_{hitung} 0.615 > r_{tabel} 0.396$, 3) terdapat hubungan koordinasi mata kaki antara kemampuan *longpassing* $r_{hitung} 0.644 > r_{tabel} 0.396$, 4) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *long passing* $r_{hitung} 0.692 > r_{tabel} 0.396$ artinya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *longpassing* dalam permainan sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima kebenarannya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul **"Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan LongPassing dalam Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak"**. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP)

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat di atasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karna keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

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 Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I yang sekaligus menjadi Penasehat Akademik telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Kibadra, selaku selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Madri, M.Kes.AIFO, Drs. QalbiAmra, M.Pd dan Dra.HjRosmaneli, M.Pd sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
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 sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.

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

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	
PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Sepak Bola.....	8
2. Kemampuan <i>Long Passing</i>	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai	15
4. Koordinasi Mata Kaki	17
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Defenisi Operasional.....	23
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	40
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian.....	29
2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	29
3. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata Kaki (X2).....	30
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Long Passing</i> (Y).....	31
5. Uji Normalitas Data Data Penelitian.....	33
6. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	33
7. Uji Homogenitas Data Penelitian Setelah Transformasi.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>Long Passing</i>	14
2. Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	17
3. Kerangka Konseptual	20
4. Tes <i>Tes Standing Board Jump</i>	24
5. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	26
6. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai	30
7. Histogram Data Koordinasi Mata Kak.....	31
8. Histogram Data Kemampuan Long Passing	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rekap Data Variabel Penelitian	40
2. Analisis Korelasi Manual	41
3. Tabel dari harga kritik dari Product-Moment	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. 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).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, salah satu teknik yang harus dikuasai pemain untuk mencapai prestasi yang diinginkan adalah *long passing*. 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 dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Jika keterampilan *long passing* yang dimiliki sudah bagus maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan tendangan yang akurat baik secara dekat maupun jauh, karena tendangan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan *long passing* yang baik dibutuhkan banyak faktor, diantaranya daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan, 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 katakana

bahwa gerakan koordinasi 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.

Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Kurang berkembangnya prestasi Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan siswa seperti kondisi fisik dan teknik permainan, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai Siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak. Di samping itu, koordinasi mata kaki juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan, baik pada saat latihan maupun pada saat

pertandingan, kemampuan *long paassing* yang dilakukan siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak masih belum baik dan sering melenceng dari sasaran yang dituju. Ini terlihat pada saat mereka melakukan *long passing* yang tujuannya untuk membangun serangan dan mengumpanke daerah sasaran permainan lawan, *long passing* yang dilakukan pemain SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak kurang akurat, bola sering melenceng dan tidak tepat pada sasaran yang dituju, bola mudah dipotong oleh lawan sehingga pertandingan yang berlangsung didominasi oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini penulis berpraduga bahwa faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki siswa yang dominan mempengaruhi kemampuan *long passing* siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak dalam olahraga sepakbola, namun penulis belum mengetahui seberapa besar hubungan atau sumbangan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *long passing* siswa tersebut. Maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Sepuluh Koto Singkarak”

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. Kekuatan otot tungkai

3. Teknik dalam menendang bola
4. Perkenaan kaki dengan bola.
5. Kelentukan
6. 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, penelitian ini hanya melakukan penelitian tentang,

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata kaki
3. Kemampuan (*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 antaradaya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* sepakbola?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kakidengan kemampuan *long passing* sepakbola?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antaradaya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *long passing* sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui hubungandaya ledakotot tungkai terhadap kemampuan*long passingsiswa SMA Negeri 2 Singkarak.*
2. Mengetahui hubungankoordinasi mata kaki terhadap kemampuan*long passingsiswa SMA Negeri 2 Singkarak.*
3. Mengetahui hubungandaya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan*long passing siwa SMA Negeri 2 Singkarak.*

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.
6. Siswa sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam olahraga bola kaki.