



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola Smp Negeri 1 Kecamatan Kapur Ix Kabupaten 50 Kota

Miko Sabrianda¹, Arsil², Suwirman³, Atradinal⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olaharaga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
msabrianda@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, suwirman@fik.unp.ac.id, atradinal@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.118>

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, kemampuan long passing, sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dimana diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah 1) *standing broad jump test*, 2) *wall soccer volley test*, dan 3) *Tes long passing*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Key words : *Leg muscle explosive power, eye-foot coordination, long passing ability, football*

Abstract : *The problem in this research is the low long passing ability of football players at SMP Negeri 1, Kapur IX District, 50 City Regency, which is thought to be caused by low levels of leg muscle explosive power and ankle-foot coordination. The aim of this research was to determine the relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination on the long passing ability of football players at SMP Negeri 1 Kapur IX District, Regency 50 Kota. This type of research is correlational research. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 20 people. The instruments of this research are 1) standing broad jump test, 2) wall soccer volleyball test, and 3) long passing test. Data analysis techniques use simple correlation analysis and multiple correlation. The results of this research are: 1) There is a significant relationship between the explosive power of leg muscles and the long passing ability of football players at SMP Negeri 1, Kapur IX District, Regency 50 Kota. 2) There is a significant relationship between ankle coordination and the long passing ability of football players at SMP Negeri 1, Kapur IX District, Regency 50 City. 3) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination and the long passing ability of football players at SMP Negeri 1 District. Kapur IX District 50 City.*

PENDAHULUAN

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia

yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017).

“Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang” (Nando, 2018). Salah satu olahraga yang rutin di lakukan pembinaan dan pengembangan diindonesia adalah olahraga sepakbola.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang,

baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi

yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, dimana kita letakan pembinaan dan latihan.

Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang begitu populer dari dulu hingga sekarang. Seluruh dunia termasuk Indonesia menjadikan sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati banyak orang baik dari golongan muda, anak-anak hingga orang dewasa sangat menggemari olahraga sepakbola.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari di seluruh dunia adalah dengan adanya pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan, seperti pertandingan piala dunia, pertandingan piala campion, dan liga di negara masing-masing. Sehingga menjadikan olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sampai saat ini sangat diminati oleh banyak orang.

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).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan" (Putra, A. N.2018).

Dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik

yang baik. Menurut Djezet (2019) "fungsi teknik dalam bermain adalah salah satu modal untuk mencapai kemenangan".

Jadi, untuk mencapai kemenangan suatu tim harus dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan harus mampu mempertahankan gawangnya dari kebobolan.

Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita-citakan. Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola (*throw-in*).

Long passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu salah satu bentuk keterampilan mengoper bola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman atau bisa juga untuk membuang bola sejauh-jauhnya serta untuk melindungi daerah pertahanan.

Long passing adalah salah satu bagian dari teknik dasar *passing*, yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran. Dengan mempelajari *long passing*, maka pemain dapat mencapai tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak gol.

Teknik *long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang jauh di udara. Kualitas *long passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol.

Oleh sebab itu, *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, terutama *long passing*. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas

kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar yang harus di miliki setiap pemain.

Dalam melakukan teknik *long passing*, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpu harus berada tepat disisi bola, posisi ayun, perkenaan kaki pada bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan lawan sekaligus.

Long passing merupakan cara memberi/mengumpan bola dalam permainan sepakbola oleh seorang pemain dalam permainan sepakbola.

Kegunaan dari *long passing* ini adalah untuk melakukan umpan dari jarak jauh yang berguna dalam menyusun serangan, menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan dan mempunyai manfaat bagi *defender* yang dapat secara taktis membuang bola (*sweeping*) yang dianggapnya dapat membahayakan daerah pertahanan.

Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Memberi umpan lambung yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola serta seberapa kuat tungkai memberikan tendangan terhadap bola.

Melakukan *long passing* diperlukan aspek koordinasi gerak mata dan kaki untuk mengatur ketepatan umpan kepada teman yang akan dituju. Menurut Sukatamsi, (2001), factor-faktor yang mempengaruhi *long passing* adalah sebagai berikut: Pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan.

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam melakukan *long passing*. Dengan menguasai

teknik menendang yang baik, cepat, cermat maka tidak sedikit kemungkinan seorang pemain tersebut bisa memberikan umpan yang berujung gol dan bahkan pemain tersebut bisa mencetak

Berdasarkan observasi serta informasi dari pembina dan beberapa kali peneliti menyaksikan pertandingan yang pernah diikuti pemain SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota antar SMP se kecamatan, baik di Kecamatan Kapur IX maupun Kecamatan lainnya di Kabupaten 50 Kota.

Pemain SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota di beberapa tahun ini mengalami penurunan prestasi. Hal itu dapat dilihat pada tahun 2017 SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota berhasil mendapatkan peringkat pertama pada kejuaraan liga SMP seKecamatan.

Sedangkan dalam dua tahun terakhir ini SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota tiap mengikuti event-event atau tournament sering kali mengalami kegagalan.

Dimana sejak tahun 2018 sampai dengan tahun 2019 SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota selalu gagal mencapai babak final maupun semifinal, dan hanya mampu mencapai babak perempat final pada kejuaraan liga SMP seKecamatan Kapur IX tahun 2019.

Salah satu factor yang paling dominan adalah masih rendahnya teknik *long passing* pemain. Hal ini terlihat dari beberapa pengamatan dan observasi lapangan ketika pemain melakukan latihan dan pada saat melakukan pertandingan terlihat bahwa pemain sering sekali melakukan kesalahan terutama pemain belakang dalam melakukan *long passing*, *long passing* yang dilakukan selalu tidak tepat sasaran kepada teman yang dikirim umpan.

Dalam hal ini peneliti menduga ada beberapa factor yang mempengaruhi

kemampuan passing pemain, diantaranya adalah factor daya ledak otot tungkai pemain dan koordinasi mata kaki pemain.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Yusuf (2014) penelitian deskriptif adalah "salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail".

Berdasarkan kutipan ini, maka dalam penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya secara sistematis, faktual dan akurat tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah seminar proposal, sedangkan tempat penelitian akan dilakukan di lapangan SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. Arikunto (2010), mengatakan bahwa, "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Berdasarkan data yang diperoleh bahwa pemain aktif mengikuti latihan di SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota berjumlah 20 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti, Arikunto (2010). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada yaitu pemain SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebanyak 20 orang yang merupakan pemain yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain SMP N 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Jadi teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Adapun bentuk tes kemampuan teknik dasar sepakbola tersebut yakni sebagai berikut:

1) Tes Kemampuan *long passing*



Gambar 1. Pelaksanaan passing
Sumber: dokumentasi penelitian

Testi sedang melakukan tes passing, dimana jarak long passing terjauh menjadi nilai terbaik yang dilakukan oleh sampel

2) *Standing broad jump*" menurut Arsil (2017).



Gambar 2. Pelaksanaan *standing broad jump*
Sumber: dokumentasi penelitian

Testi melakukan lompatan tanpa awalan selama 3 kali percobaan, nilai tertinggi dari 3 kali percobaan adalah nilai terbaik.

3) Tes koordinasi mata kaki



Gambar 3. Pelaksanaan tes koordinasi
Sumber: dokumentasi penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Daya ledak otot tungkai (X_1)

Pengukuran Daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *push up test* terhadap 20 orang pemain, didapat skor tertinggi 290 cm, skor terendah 210 cm, nilai rata-rata (*mean*) 249 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) 22,8 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Daya ledak otot tungkai

No.	Kelas interval (cm)	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	210-225	3	15
2.	226-241	6	30
3.	241-257	5	25
4.	258-273	3	15
5.	274-290	3	15
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada table 5 distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 3 orang (15%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 210-225 cm. 6 orang (30%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 226-241 cm.

5 orang (25%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 241-257 cm. 3 orang (15%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 258-273 cm, dan 3 orang (15%) pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kelas interval 274-290.

Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50

Kota adalah sebesar 249, berdasarkan norma yang sudah ditetapkan, maka daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota berada pada kategori baik.

2. Koordinasi mata kaki (X_2)

Tabel 2. Data Koordinasi mata kaki

No.	Kelas interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	6-7	3	15
2.	8-9	6	30
3.	10-11	5	25
4.	12-13	4	20
5.	14-15	2	10
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel 6 distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 3 orang (15%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 6-7. 6 orang (30%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 8-9.

5 orang (25%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 10-11. 4 orang (20%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 12-13, dan 2 orang (10%) pemain memiliki koordinasi mata kaki pada kelas interval 14-15.

Dari analisis data diperoleh rata-rata koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota adalah sebesar 10,15, berdasarkan norma yang sudah ditetapkan yang dianalisis melalui rumus skala 5, maka koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota berada pada kategori sedang.

3. Kemampuan long passing (Y)

Tabel 3. Data Kemampuan long passing

No.	Kelas interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1.	90-121	7	35
2.	122-153	6	30
3.	154-185	3	15
4.	186-217	1	5
5.	218-250	3	15
Jumlah		20	100

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan pada tabel 7 distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain yang dijadikan sampel, 7 orang (35%) pemain memiliki kemampuan long passing pada kelas interval 90-121. 6 orang (30%) pemain memiliki kemampuan long passing pada kelas interval 122-153.

3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan long passing pada kelas interval 154-185. 1 orang (5%) pemain memiliki kemampuan long passing pada kelas interval 186-217, dan 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan long passing pada kelas interval 218-250.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota adalah sebesar 149, berdasarkan norma yang sudah ditetapkan yang dianalisis melalui rumus skala 5, maka kemampuan long passing pemain berada pada kategori sedang.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		L_0	L_{tabel}	
Daya ledak otot tungkai	20	0.116	0.19	Normal
Koordinasi mata kaki	20	0.141	0.19	Normal
Kemampuan long passing	20	0.182	0.19	Normal

Sumber: data penelitian

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X_1-Y)

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan kemampuan long passing (Y) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka diperoleh $r_{hitung} 0,871 > r_{tabel} 0,444$.

Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini.

Tabel 5. Rangkuman Uji korelasi $X_1 - Y$

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X_1-Y	0,871	0,444	7,51	1,73	Signifikan

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 5 di atas, ternyata $t_{hitung} = 7,51 > t_{tabel} 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Kedua (X_2-Y)

Hasil analisis korelasi antara koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan long passing (Y) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka diperoleh $r_{hitung} 0,540 > r_{tabel} 0,444$.

Artinya terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola

SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Rangkuman Uji korelasi X_2 -Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X_2 -Y	0,540	0,444	2,73	1,73	Signifikan

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 10 di atas, ternyata $t_{hitung} = 2,73 > t_{tabel} 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis Ketiga (X_1 , X_2 -Y)

Hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) terhadap kemampuan long passing (Y) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka diperoleh $r_{hitung} 0,877 > R_{tabel} 0,444$.

Artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, maka dilakukan uji F. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 6. Rangkuman Uji korelasi X_1 , X_2 -Y

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
X_1 , X_2 -Y	0,877	0,444	28,26	3,59	Signifikan

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel 11 di atas, ternyata $F_{hitung} = 28,26 > F_{tabel} 3,59$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot

tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dengan $r_{hitung} = 0,498 > r_{tabel} 0,444$. Artinya semakin baik daya ledak otot tungkai seorang atlet sepakbola, maka akan semakin baik juga kemampuan long passing yang dimiliki atlet tersebut.

Daya ledak otot tungkai memiliki peranan penting dalam keberhasilan dalam melakukan long passing, tidak semua atlet bisa melakukan kemampuan long passing dengan baik. Kemampuan long passing yang baik adalah long passing atau umpan lambung yang tepat sasaran dan sangat nyaman diterima oleh rekan yang dikasih long passing. Untuk itu perlu daya ledak otot tungkai yang baik agar long passing bisa sampai dan tepat sasaran pada rekan yang dikirim umpan.

Otot tungkai juga merupakan otot yang paling dominan dalam sepakbola, mustahil jika pemain dapat mendominasi permainan dengan daya ledak otot tungkai yang kurang baik

Agar teknik pelaksanaan kemampuan long passing dapat dilakukan dengan baik dan bagus, maka dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan kemampuan long passing maka dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan yang

mengarah kepada daya ledak otot tungkai dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dengan koefisien korelasi $r_{hitung} = 0,540 > r_{tab} 0.444$. Artinya kemampuan long passing pemain dipengaruhi oleh koordinasi mata kaki.

Dalam cabang olahraga sepakbola, latihan koordinasi sangat diperlukan agar setiap gerakan yang dipelajari dapat dikuasai dengan cepat, sehingga koordinasi yang dibutuhkan akan teradaptasi dengan baik pada saat latihan dan pertandingan khususnya pada kemampuan teknik termasuk *long passing*.

Pemain yang memiliki koordinasi yang baik tentunya akan mudah melakukan rangkaian gerakan sepakbola yang diinginkan. Koordinasi mata kaki berperan sangat penting dan dominan dalam merealisasikan *long passing* dalam sepakbola. Dalam permainan sepakbola melakukan *long passing* di bawah tekanan lawan dengan waktu dan ruang terbatas sangat membutuhkan koordinasi mata kaki.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

dengan Signifikansi uji $F_{hitung} = 28,26 > F_{tab} 3,59$. Artinya kemampuan long passing pemain dipengaruhi secara bersama oleh daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan long passing, diantaranya adalah kemampuan teknik, kemampuan fisik, mental pemain, status gizi, keseimbangan, koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan perkenaan kaki dengan bola. Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama dengan kemampuan long passing dalam olahraga sepakbola, artinya kemampuan long passing atlet dipengaruhi secara bersama daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Aspek daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dalam sepakbola sangat penting. Penguasaan keterampilan bermain sepakbola pada teknik dasar khususnya *Long passing* selain koordinasi mata kaki, dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang merupakan hal yang utama sebagai penunjang sekaligus penentu dalam hasil dan tujuan yang diharapkan. *Long passing* yang diharapkan adalah yang menghasilkan gol ke gawang lawan. Tentunya dalam melakukan *Long passing* memerlukan kesanggupan, kecakapan serta kekuatan yang baik, agar terciptanya kualitas gerakan yang sempurna dalam tugas gerakan seorang pemain atau sebuah akurasi yang baik dalam melakukan tendangan ke gawang atau *long passing*.

Dalam permainan sepakbola melakukan *long passing* di bawah tekanan lawan dengan waktu dan ruang terbatas sangat membutuhkan koordinasi mata kaki. Begitu juga dengan daya ledak otot tungkai, pemain yang memiliki kekuatan khususnya daya ledak otot tungkai yang baik akan sangat membantu disaat melakukan *Long passing* dalam permainan yang sedang berlangsung.

Kedua unsur kondisi fisik ini jika digabungkan diduga akan menghasilkan gerakan teknik yang baik yaitu saat melakukan *long passing* yang bagi setiap atlet sepakbola

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dengan $r_{hitung} 0,871 > r_{tabel} 0,444$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dengan $r_{hitung} 0,540 > r_{tabel} 0,444$ 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan long passing pemain sepakbola SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota dengan $R_{hitung} 0,877 > R_{tabel} 0,444$

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2017. Tes dan pengukuran olahraga. Padang: sukabina press
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola.

Jurnal MensSana, 2(2), 99-105.

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Djezed. 2019. *Pengaruh metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola*. Jurnal Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Volume 2. Nomor 1:255.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali.

- "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan bola besar 1 sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharma raya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Yusuf. A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: prenada media group