

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI DENGAN AKURASI *PASSING* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMK 2 MEI BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh
Risky Aditya



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN AKURASI *PASSING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK 2 MEI BANDAR LAMPUNG

Oleh
Risky Aditya

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional, dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa. Pengambilan data untuk kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer*, untuk koordinasi mata-kaki menggunakan *Mitchell Soccer Test*, dan akurasi *passing* menggunakan tes mengoper bola rendah. Selanjutnya data dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Product Moment*. Hasil perhitungan uji korelasi variabel kekuatan otot tungkai (X_1) dengan akurasi *passing* (Y) diperoleh $r_{x_1y} = 0,689$ tergolong kuat, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} , atau $r_{hitung} = 0,689 > r_{tabel} = 0,444$ maka hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing*. Hasil perhitungan uji korelasi variabel koordinasi mata-kaki (X_2) dengan akurasi *passing* (Y) sebesar $r_{x_2y} = 0,537$ tergolong sedang, lalu hasil tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} , atau $r_{hitung} = 0,537 > r_{tabel} = 0,444$ maka hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*. Hasil perhitungan analisis korelasi ganda dengan uji F menunjukkan konsultasi antara $F_{hitung} = 9,740 > F_{tabel} = 3,592$ dengan taraf signifikansi 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*.

Kata kunci : akurasi *passing* , kekuatan otot tungkai, koordinai mata-kaki.

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI DENGAN AKURASI PASSING PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMK 2 MEI BANDAR LAMPUNG**

**Oleh
Risky Aditya**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

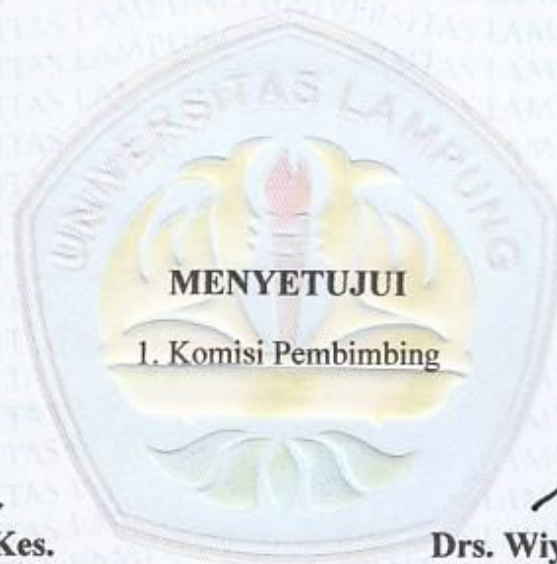
Judul Skripsi : **HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN AKURASI PASSING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK 2 MEI BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Risky Aditya**

No. Pokok Mahasiswa : 1313051066

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198503 1 001

Drs. Wiyono, M.Pd.
NIP 19570111 198303 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

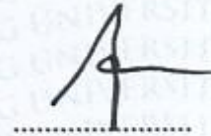
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Suranto, M.Kes.**



Sekretaris : **Drs. Wiyono, M.Pd.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Ehsan M.Hum
NIP. 19590722 198603 17003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **16 Juni 2017**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Risky Aditya

NPM : 1313051066

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 08 Desember 1994

Alamat : Jl. R. A. Basyid. Dusun I Fajar Baru, RT 02/RW 01
Kec. Jati Agung. Kab. Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2017. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 16 Juni 2017



METERAI
TEMPEL
A993FADF634982478
6000
ENAM RIBURUPIAH
Risky Aditya

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Risky Aditya dilahirkan di Bandar Lampung, pada tanggal 08 Desember 1994 sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Didik Joko Prayitno dan Ibu Dwi Ningsih.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain :

Masuk Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Labuhan Dalam, Bandar Lampung pada tahun 2001 dan selesai pada tahun 2007. Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun 2007 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian masuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di SMK 2 MEI Bandar Lampung tahun 2010 dan selesai pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis masuk ke dalam tim UKM Futsal Universitas Lampung. Penulis juga mengikuti kejuaraan resmi di tingkat Daerah maupun Nasional, diantaranya adalah :

1. Liga Futsal Amatir Lampung tahun 2015.
2. Kejuaraan Nasional Futsal UGM (KEJURNAS) se-perguruan tinggi di Jogjakarta pada tahun 2014, 2015, dan 2016.
3. Kejuaraan Nasional Futsal Darmajaya (KEJURNAS) se-perguruan tinggi di Lampung pada tahun 2014, 2016, dan 2017.
4. Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) di Lampung pada tahun 2015.
5. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Ke 14 (POMNAS XIV) futsal di Aceh pada tahun 2015.

Penulis pada tahun 2016 melaksanakan KKN di Desa Sendang Agung Kecamatan Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah dan melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Sendang Agung Kecamatan Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah. Demikianlah riwayat hidup penulis yang telah dijalani selama perjalanan hidupnya, semoga apa yang disampaikan dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

MOTTO

**“Besar ataupun kecil kemungkinan itu selalu ada, tetaplah berdoa
dan berusaha hasilnya allah yang menentukan”**

(Penulis)

**“Sukses bukan sebuah kecelakaan atau takdir, itu adalah kerja keras,
ketekunan, pembelajaran, dan pengorbanan. Dan yang terpenting adalah
mencintai apa yang kamu kerjakan.”**

(Pele)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah

diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Bapakku Didik Joko Prayitno dan Ibunku Dwi Ningsih yang telah memberikan

do'a, nasihat, dan memberikan semua apa yang mereka miliki,

Adikku yang kusayangi Nabilla Insyira Aurelia dan Rico Anantyo Rivaldo,

yang telah mendukungku untuk menyelesaikan studi ini.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dan doanya yang

memberikan harapan serta menginginkan hal yang terbaik untukku.

Almamater Tercinta FKIP Penjaskes

Universitas Lampung

SANWACANA

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi yang ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi *Passing* Pada Siswa Ektrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung**” adalah syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi dan pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan kritik kepada penulis.
4. Drs. Suranto, M.Kes, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis

5. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
6. Bapak dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapakku tersayang Didik Joko Prayitno dan Ibuku terkasih Dwi Ningsih yang setiap waktu selalu mendukung dan mendoakanku dalam keadaan apapun.
8. Adikku Nabilla Insyira Aurelia dan Rico Anantyo Rivaldo yang selalu mendukung dan mendoakan di setiap langkahku.
9. Kepala sekolah SMK 2 MEI Bandar Lampung beserta dewan guru dan siswa yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Kepada keluarga besar Penjaskesrek khususnya Penjaskesrek angkatan 2013, yang selalu menemani penulisan ini dan teman-teman yang lainnya yang telah memberikan dukungan dan bantuannya saya ucapkan terimakasih.
11. Teman-teman seperjuangan KKN/PPL FKIP Unila , Andriyani, Ani, Dewi, Derra, Desni, Haipa, Meli, Rizky dan dewan guru SMP N 2 Sendang Agung.
12. Sahabat terdekat saya Afif, Andi, Ardi, Batara Togar, Dian genjek, Eko Wicaksono, Fibria, Fiko, Fitra, Fuad, Irfan, Jhon, Rama, Rizky Ariffian, Rexy, Sule, dan teman-teman yang lainnya yang selalu mendukung penulisan ini terimakasih banyak.
13. Keluarga besar UKM Futsal Universitas Lampung yang telah memberikan dukungan proses terselesaikanya skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 18 April 2017

Penulis

Risky Aditya

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Sepakbola.....	10
B. Hakikat Akurasi <i>Passing</i>	12
1. Pengertian Akurasi (Ketepatan).....	12
2. Pengertian <i>Passing</i>	13
3. Tehnik Menendang Bola (<i>Passing</i>) Dengan Kaki Bagian Dalam	15
C. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai.....	20
D. Hakikat Koordinasi Mata-kaki	21
1. Pengertian Koordinasi.....	21
2. Macam-macam Koordinasi.....	22
3. Peran Koordinasi Mata-kaki Dalam <i>Passing</i>	23
E. Kerangka Berfikir	24
F. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metodologi Penelitian	27
1. Metode Penelitian	27
B. Objek Penelitian	28
1. Populasi.....	28

2. Sampel	28
C. Variable Penelitian	29
D. Desain Penelitian	29
E. Tehnik Pengambilan Data	30
F. Instrumen Penelitian	31
1. Tes Kekuatan Otot Tungkai	31
2. Tes Koordinasi Mata-kaki	32
3. Tes Akurasi <i>Passing</i>	33
G. Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data	41
2. Pengujian Hipotesis	44
B. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	36
2. Rangkuman Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata-Kaki (X_2), Dan Akurasi Passing (Y)	41
3. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Dengan Akurasi <i>Passing</i> (Y)	45
4. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Koordinasi Mata-kaki (X_2) Dengan Akurasi <i>Passing</i> (Y)	46
5. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Koordinasi Mata-kaki (X_2), dengan Akurasi <i>Passing</i> (Y)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Persiapan Dalam <i>Passing</i>	17
2. Pelaksanaan Dalam <i>Passing</i>	17
3. Follow-Through Dalam <i>Passing</i>	18
4. Bagian Bola Yang Ditendang	19
5. Pandangan Mata.....	20
6. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y	30
7. Tes Kekuatan Otot Tungkai	32
8. Tes Koordinasi Mata Kaki	33
9. Instrumen Mengoper Bola Rendah	35
10. Diagram kategori Kekuatan Otot Tungkai.....	42
11. Diagram Kategori Koordinasi Mata-kaki	43
12. Diagram Kategori Akurasi <i>Passing</i>	44
13. Foto Bersama Siswa.....	72
14. Memberi Pengarahan Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	72
15. Memberi Pengaraha Tes Akurasi <i>Passing</i>	72
16. Pemberian Pemanasan Statis.....	73
17. Pemberian Pemanasan Dinamis	73
18. Pemberian Pemanasan Menggunakan Bola	73
19. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai	74
20. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki	74
21. Pelaksanaan Tes Akurasi <i>Passing</i>	74
22. Alat-Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian.....	75
23. Alat Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	75
24. Alat Tes Akurasi <i>Passing</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	57
2. Mencari Koefisien Korelasi	60
3. Nilai r <i>Product Moment</i>	68
4. Distribusi F (Probabilita 0,05)	69
5. Surat-surat	70
6. Foto-foto Penelitian	72

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Secara khusus, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, antara lain memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Di SMK 2 Mei kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah wahana ataupun tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta akan olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya

kesehatan jasmani dan rohaninya. Dalam pelajaran di sekolah siswa tidak dapat memperoleh pelajaran yang spesifik dan mendalam sesuai bidang yang diminatinya, sehingga rata-rata sekolah menyediakan wahana untuk mengembangkan minat dan bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut tentunya harus didukung oleh beberapa faktor seperti ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai, kecakapan guru pembimbing ekstrakurikuler dalam memberikan materi maupun kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa juga diarahkan untuk memilih macam-macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah sesuai dengan minat, bakat, dan keterampilan siswa.

Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMK 2 Mei Bandar Lampung, diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk berprestasi di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Semakin banyak kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah secara tidak langsung akan semakin meningkatkan promosi sekolah tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya berbagai macam ekstrakurikuler yang ada, maka tanggapan masyarakat untuk menyekolahkan anaknya di sekolah tersebut juga akan semakin besar. SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah salah satu sekolah yang di dalamnya memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti sepakbola, futsal, bola voli, bola basket, pencak silat dll. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di

SMK 2 Mei Bandar Lampung, salah satu cabang olahraga yang diminati siswa adalah cabang permainan sepakbola. Cabang permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapatkan perhatian tinggi baik dari kepala sekolah, guru, serta para siswa itu sendiri. Dengan demikian, olahraga tersebut menjadi salah satu olahraga favorit, hal ini terlihat dari antusiasnya pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah serta para guru yang mendukung kegiatan-kegiatan permainan sepakbola baik di dalam maupun di luar sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK 2 Mei Bandar Lampung sebenarnya berjalan dengan baik. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei berjumlah 20 orang yang selalu aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada hari Sabtu pukul 15.30 – 17.30 WIB. Akan tetapi, karena dalam satu minggu hanya ada satu kali pertemuan sehingga hasil latihannya kurang maksimal. Tim ekstrakurikuler sepakbola di SMK 2 Mei Bandar Lampung ini juga belum memiliki banyak prestasi di berbagai tingkat kejuaraan, itu dikarenakan juga kejuaraan sepakbola tingkat SLTA/SMK Sederajat sangat jarang diadakan di Provinsi Lampung. Program latihan juga yang diberikan pada saat latihan masih kurang baik dan hasilnya kurang memuaskan karena materi tidak diberikan secara rutin dan bertahap. Kurangnya jam latihan juga mempengaruhi kualitas teknik dasar sepakbola yang dimiliki peserta ekstrakurikuler SMK 2 Mei Bandar Lampung. Salah satu teknik dasar yang menjadi fokus peneliti adalah teknik dasar *passing* (mengoper bola), karena masih banyak peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *passing* (mengoper

bola) terlihat kurang baik. Untuk itu peneliti ingin melihat selain dari faktor kurangnya jam dan program latihan yang kurang baik, maka peneliliti ingin mengetahui apakah kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki peran yang signifikan dalam akurasi *passing*.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Di Indonesia sendiri sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik, untuk itu dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring,

menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Pada permainan sepakbola terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: *passing* (mengoper bola), *Shooting* (menendang bola), *dribling* (menggiring bola), *stoping/controlling* (menahan/menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *throw-in* (lemparan kedalam), *tackling* (merampas/merebut bola).

Passing (mengoper bola) merupakan teknik pertama yang sangat penting digunakan dalam permainan sepak bola, akan tetapi berdasarkan hasil observasi peneliti tidak semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik *passing* (mengoper bola). Sedangkan pemberian tes *akurasi passing* juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar kemampuan siswa dalam hal *akurasi passing* tersebut. Para peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung juga belum banyak yang mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat melakukan *passing* dengan baik. Oleh karena itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *passing* siswa dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi teknik dasar *passing* (mengoper bola).

Faktor yang pertama adalah kekuatan otot tungkai. Permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam melakukan *passing* (mengoper bola), karena pada saat akan melakukan gerakan *passing* (mengoper bola) bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Dalam menghasilkan kekuatan diperlukan latihan fisik yang harus dilatih dengan baik dan benar. Banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan tehnik *passing* (mengoper bola) yang baik dan benar.

Faktor yang kedua adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain sepakbola adalah koordinasi antara mata-kaki, karena mata adalah pusat dimana pandangan untuk melihat kondisi di sekitar lapangan serta peranan kaki sebagai pengolah bola pada saat melakukan *passing* (mengoper bola). Latihan yang dapat diberikan misalnya variasi langkah kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata agar bisa dengan mudah menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki dalam

permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki sangat penting.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tentang “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.
2. Belum diketahui adanya hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.
3. Belum diketahui adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada hubungan kekuatan

otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?
2. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung ?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi guru

Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai akurasi passing dan dapat membantu guru penjas dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk melakukan gerakan passing pada waktu kegiatan pemanasan maupun kegiatan inti.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menyelesaikan studi dan juga mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*

3. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* yang baik dan benar.

4. Bagi program studi pendidikan jasmani dan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam akurasi passing itu sendiri. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola

Menurut Sucipto (2000:7), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya.

Menurut Luxbacher (2008:2), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin

dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Dalam permainan sepakbola tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri), akan diadakan penambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Menurut Muhajir (2004:22), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga

gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit.

B. Hakikat Akurasi Passing

1. Pengertian Akurasi (ketepatan)

Menurut Sajoto (1995:9), akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Poerwodarminto (1996:105), ketepatan diartikan menunjukkan ketelitian atau kejituan.

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Menurut Suharno (1985:32), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Menurut Suharno (1998:35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju.

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut: a). Koordinasi tinggi ketepatan baik, b). Besar kecilnya sasaran, c). Ketajaman indra, d). Jauh dekatnya jarak sasaran, e). Penguasaan teknik, f). Cepat lambatnya gerakan, g). *Feeling* dari atlet dan ketelitian, dan h). Kuat lemahnya suatu gerakan.

2. Pengertian *Passing*

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan.

Menurut pendapat Luxbacher (2008:9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Menurut Komarudin (2005:45), tujuan dari *passing* adalah memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim. Sedangkan menurut Mielke (2009:19), bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain.

Menurut Koger (2007:19), mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar

pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan

Menurut Sucipto (2000:17), menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Passing* (mengoper bola) adalah Mengoper atau memberikan bola dari kaki ke kaki kepada teman dengan cepat, terarah dan tidak menyulitkan teman pada saat merima bola tersebut. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*). Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Agar berhasil, tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing*, maksudnya adalah bahwa bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*. Guna

menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola yang terdiri dari pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

3. Tehnik Menendang Bola (*Passsing*) Dengan Kaki Bagian Dalam

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu kearah gawang tim lawan.

Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik. Dikarenakan dalam penelitian ini peneliti ingin mengukur kemampuan akurasi passing menggunakan kaki bagian dalam berikut penjelasan tehnik menendang dengan kaki bagian dalam.

Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang. Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan agar mendapatkan hasil tendangan yang baik. Luxbacher (2012:12) mengemukakan bahwa : Prinsip menendang bola ada 5 yaitu

sebagai berikut : a). Persiapan, b). Pelaksanaan, c). Follow-through, d). Bagian bola yang ditendang, e). Pandangan mata. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut maka keakuratan tendangan dapat dicapai. Prinsip-prinsip menendang bola tersebut harus benar-benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif. Prinsip-prinsip menendang bola tersebut diuraikan sebagai berikut :

a. Persiapan

Pada pelaksanaan menendang bola peletakan kaki tumpu ikut menentukan terhadap hasil tendangan. Penempatan kaki tumpu yang tepat memungkinkan pemain untuk dapat menendang bola dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Luxbacher (2012:12), letak kaki tumpu pada waktu menendang bola adalah :

- 1) Berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- 2) Arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target.
- 3) Tekukkan sedikit lutut kaki.
- 4) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
- 5) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.
- 6) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Kepala tidak bergerak.
- 8) Fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 1. Persiapan dalam *passing*
Sumber : Luxbacher (2012:12).

b. Pelaksanaan

Gerakan kaki yang benar menentukan keakuratan tendangan.

Menurut Luxbacher (2012:12), pelaksanaan pada waktu menendang bola adalah :

- 1) Tubuh berada di atas bola.
- 2) Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
- 3) Jaga kaki agar tetap lurus.
- 4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki (kaki bagian dalam).



Gambar 2. Pelaksanaan dalam *passing*
Sumber : Luxbacher (2012:12).

c. Follow-Through

Sikap badan pemain pada saat menendang bola juga harus diperhatikan. Posisi badan pemain pada saat menendang bola harus dalam keadaan seimbang. Menurut Luxbacher (2012:12), secara lebih jelas menyatakan mengenai sikap badan pada saat melakukan tendangan sebagai berikut :

- 1) Pindahkan berat badan ke depan.
- 2) Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
- 3) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



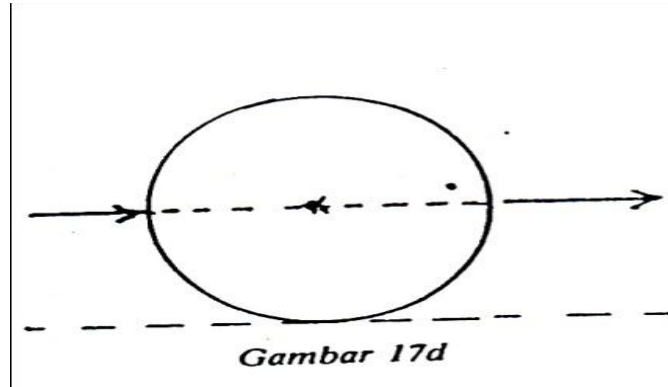
Gambar 3. Follow-Through dalam *passing*
Sumber : Luxbacher (2012:12).

d. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan. Menurut Soekatamsi (1997:53), bagian bola yang tendangan yaitu :

- 1) Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.

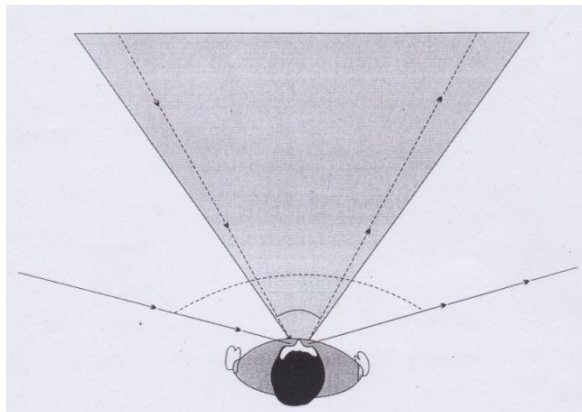
- 2) Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.



Gambar 4. Bagian bola yang ditendang
Sumber : Soekatamsi (1997:53)

e. Pandangan Mata

Menurut Nugraha (2012:74-75), para pemain sepak bola selalu mengarahkan bola kesudut tendangan. Sudut tendangan bola yang datang menuju ke arah kalian bisa menimbulkan perbedaan, apakah mudah untuk memainkan atau mengoperkan bola (passing). Bola yang datang dari arah di mana kalian sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar-benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah.



Gambar 5. Pandangan mata
 Sumber : Nugraha (2012:74)

C. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan mencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan dan kecepatan. Menurut Ismaryanti (2006:111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Menurut Komarudin (2005:26), kekuatan merupakan sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi.

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Menurut Muhajir (2004:9), mengemukakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah daya maksimum otot tungkai atau sekelompok otot yang bekerja pada tungkai didalam mengatasi suatu tahanan atau beban. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung.

D. Hakikat Koordinasi Mata Kaki

1. Pengertian Koordinasi

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak beda dengan permainan sepakbola itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan sepakbola lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola. Menurut Lutan (2000:77), koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

Menurut Irianto (2002:77), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah

dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif. Menurut Ismaryati (2006:53), koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Menurut Sukadiyanto (2002:141), indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah serangkaian unsur gerak mata dan kaki yang menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

2. Macam-macam Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2002:140), pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam yaitu :

a. Koordinasi umum

Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak.

b. Koordinasi khusus

Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan.

Berdasarkan uraian di atas, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

3. Peran Koordinasi Mata-kaki Dalam *Passing* (Mengoper Bola)

Menurut Sukadiyanto (2002: 139), koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan umpan-umpan (*passing*) pendek maupun panjang kepada teman satu tim.

Koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik

dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakanya menjadi efektif.

E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit.

Salah satu tehnik dasar yang sangat penting bagi pemain sepakbola yaitu *passing* (mengoper bola). *Passing* merupakan tehnik mengoper atau memberikan bola dari kaki ke kaki kepada teman dengan cepat dan terarah. Dalam melakukan *passing* yang baik dibutuhkan unsur pendukung yaitu kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Kekuatan Otot tungkai merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang penting peranannya dalam hampir semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan salah satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti permainan sepakbola, kekuatan tungkai sangat penting, karena di dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam melakukan *passing* (mengoper bola). Pada saat akan melakukan gerakan *passing* (mengoper bola) bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Maka tidak mungkin seseorang

pemain sepakbola akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam bermain sepakbola.

Seseorang pemain sepakbola tanpa memiliki otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil *Passing* yang dilakukan. Kekuatan Otot tungkai sangat diperlukan dalam melakukan *Passing* (mengoper) bola sehingga menghasilkan tendangan yang akurasinya lebih tepat dan kuat, sehingga sasaran yang kita inginkan dapat tercapai secara maksimal.

Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan seseorang untuk merangkai unsur gerak mata dan kaki menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya sehingga menjadi suatu gerakan tertentu dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan umpan-umpan (*passing*) pendek maupun panjang kepada teman satu tim.

Dalam permainan sepakbola, jika seorang pemain sepakbola mempunyai unsur kekuatan otot tungkai dan koordinasi yang baik dapat memudahkan pemain tersebut dalam melakukan passing dengan kuat, cepat, dan penuh ketepatan

F. Hipotesis

Menurut Arikunto (2002:64), hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti

melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

2. H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

3. H_3 : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya mutu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Menurut Arikunto (2006:136), bahwa metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran.

1. Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2006:160), Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005:207), metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut Riduwan (2005:141), analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.

B. Objek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007:55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:101), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2002:109), bahwa Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, dan dalam penentuan sampel tidak ada aturan yang baku, oleh karena itu Arikunto (2002:112), menganjurkan apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, dijelaskan lebih lanjutnya bahwa jika jumlah

subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar berjumlah 20, oleh karena jumlahnya terbatas dan kurang dari 100 subyek, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu secara keseluruhan.

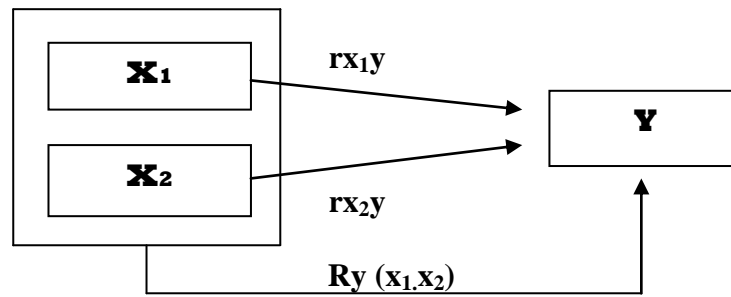
C. Variable Penelitian

Menurut Arikunto (2002:99), Variabel adalah penelitian atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu peneliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu :

1. Variable bebas 1 (X₁) adalah : Kekuatan Otot Tungkai
2. Variable bebas 2 (X₂) adalah : Koordinasi Mata-Kaki
3. Variable Terikat (Y) adalah : Akurasi *Passing*

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto (2002:247), penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan metode korelasi *product moment* dengan simbol *r*. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 6. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y

Keterangan :

X_1 : Kekuatan otot tungkai

X_2 : Koordinasi mata-kaki

Y : Akurasi *passing*

rx_{1y} : Korelasi kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing*

rx_{2y} : Korelasi koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*

$R_y(x_{1,x_2})$: Korelasi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki
dengan akurasi *passing*

E. Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survei dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2002:84), mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengesanan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.

Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data. Tes yang digunakan yaitu :

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Ismaryati (2006:115), pengukuran terhadap kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan alat *Leg Dynamometer*. *Validitas* instrument ini adalah 0.924 dan memiliki *reliabilitas* 0.960. Untuk satuannya adalah kilogram (kg).

a. Petunjuk Pelaksanaan Tes :

- 1) *Testee* berdiri di atas *leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- 2) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan *testee*.
- 3) *Testee* menarik handel dengan cara meluruskan lutut
- 4) Dilakukan sebanyak dua kali tes di ambil nilai terbaik
- 5) Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

b. Alat dan perlengkapan yang digunakan :

- 1) *Leg dynamometer*
- 2) Blangko penilaian dan alat tulis



Gambar 7. Tes Kekuatan Otot Tungkai
Sumber : Ismaryati (2006:115)

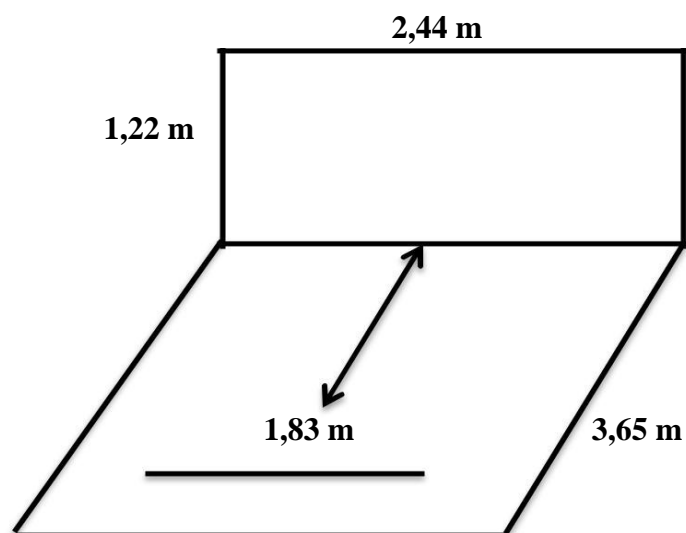
2. Tes Koordinasi Mata-Kaki

Tes koordinasi mata dan kaki yang dikutip oleh Ngatman (2001:25), dilakukan dengan menggunakan *Mitchell Soccer Test*. Tujuannya untuk mengukur koordinasi mata dan kaki. Tes ini memiliki validitas 0.860 dan reliabilitasnya 0.871.

a. Petunjuk Pelaksanaan Tes :

- 1) Bola diletakan di belakang garis batas yaitu 1,83 meter didepan sasaran.
- 2) Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
- 3) Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola kesasaran (tembok). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, dan ini dilakukan terus-menerus secepat mungkin selama 20 detik.

- 4) Penilaian diambil dari banyaknya sepakan yang sah selama 20 detik.
- b. Alat dan perlengkapan yang digunakan :
- 1) Lapangan atau tempat tes ber dinding
 - 2) Kapur atau garis pembatas
 - 3) Bola kaki
 - 4) Stopwatch
 - 5) Peluit
 - 6) Blangko penilaian dan alat tulis

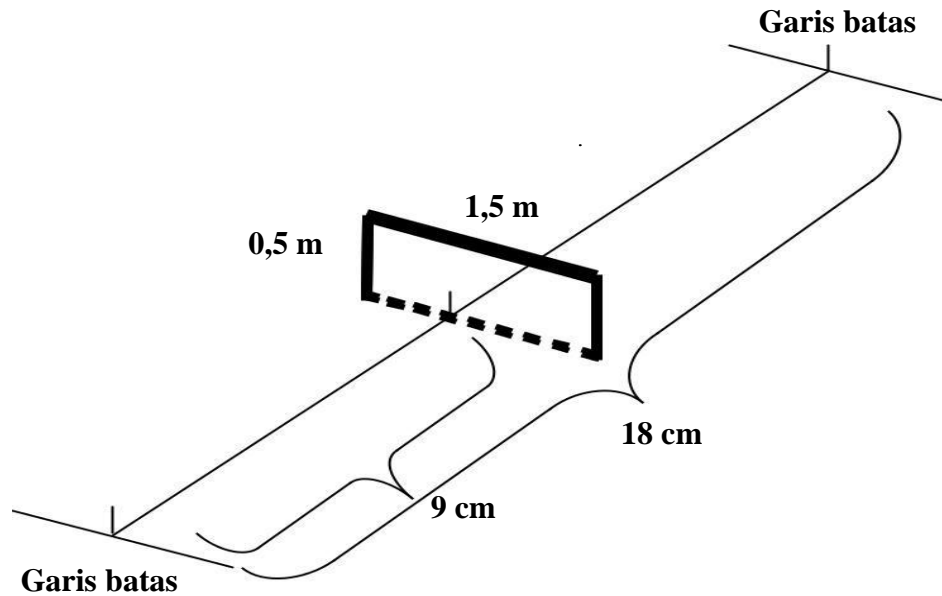


Gambar 8. Tes Koordinasi Mata-Kaki
Sumber : Ngatman (2001:25)

3. Tes Akurasi *Passing*

Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola rendah dari Irianto (1995:9), yang memiliki validitas dan reliabilitas. Validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas instrumen ini sebesar 0,856.

- a. Petunjuk Pelaksanaan Tes :
 - 1) Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis batas dengan bola siap untuk ditendang.
 - 2) Pada saat peluit berbunyi testi mulai menendang bola dengan memasukkan bola ke gawang.
 - 3) Setiap pemain diberi kesempatan menendang bola sebanyak 10 kali dan dihitung banyaknya bola masuk ke gawang.
 - 4) Bola harus sampai ke teman yang menjadi pasangannya.
 - 5) Pemain mendapat poin apabila bola masuk ke gawang atau mengenai gawang dan bola sampai ke pasangannya.
- b. Alat dan perlengkapan yang digunakan :
 - 1) Lapangan sepakbola
 - 2) Bola ukuran 5 sebanyak 4 buah
 - 3) 2 buah gawang kecil berukuran panjang mistar 1,5 m dan tinggi gawang 0,5 m.
 - 4) Meteran panjang
 - 5) *Cone*
 - 6) Peluit
 - 7) Blangko penilaian dan alat tulis
 - 8) Blangko penilaian dan alat tulis



Gambar 9. Instrumen Mengoper Bola Rendah.
Sumber : Irianto (1995:9)

G. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah.

Menurut Sugiyono (2010:228), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , dan X_2 dengan Y , digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \Sigma xy - (\Sigma x \Sigma y)}{\sqrt{[n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Sugiyono (2010:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut :

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2010:231)

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{n \Sigma x_1 y - (\Sigma x_1 \Sigma y)}{\sqrt{[n \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2][n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{x_1y} = Koefesien korelasi
 n = Jumlah sampel
 x_1 = Skor variabel x_1
 y = Skor variabel y
 Σx_1 = Jumlah skor variabel x_1
 Σy = Jumlah skor variabel y
 Σx_1^2 = Jumlah kuadrat skor variabel x_1
 Σy^2 = Jumlah kuadrat skor variabel y

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{n \Sigma x_2 y - (\Sigma x_2 \Sigma y)}{\sqrt{[n \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2][n \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{x_2y} = Koefesien korelasi
 n = Jumlah sampel
 x_2 = Skor variabel x_2
 Y = Skor variabel y
 Σx_2 = Jumlah skor variabel x_2

- $\sum y$ = Jumlah skor variabel y
 $\sum x_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel x_2
 $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel y

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan X_2 digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dengan X_2 , dengan rumus :

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum x_1 x_2 - (\sum x_1 \sum x_2)}{\sqrt{[n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2][n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi antara x_1 dengan x_2
 n = Jumlah sampel
 x_1 = Skor variabel x_1
 x_2 = Skor variabel x_2
 $\sum x_1$ = Jumlah skor variabel x_1
 $\sum x_2$ = Jumlah skor variabel x_2
 $\sum x_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel x_1
 $\sum x_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel x_2

Setelah dihitung $r_{x_1x_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-

sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut :

$$R_{y,x_1,x_2} = \sqrt{\frac{(r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2) - (2r_{yx_1} \times r_{yx_2} \times r_{x_1x_2})}{(1 - r_{x_1x_2}^2)}}$$

Keterangan :

R_{x_1,x_2} = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel x_1 dan x_2 secara bersama-sama dengan variabel y

r_{x_1y} = Koefisien Korelasi x_1 terhadap y

r_{x_2y} = Koefisien Korelasi x_2 terhadap y

$r_{x_1x_2}$ = Koefisien Korelasi x_1 terhadap x_2

Dilanjutkan dengan mencari F_{hitung} untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/n-K-1}$$

Keterangan :

R = koefisien korelasi ganda

k = jumlah variabel bebas

n = jumlah sampel

F_{hitung} = nilai F yang dihitung

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k = 2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.

untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X_1, X_2 dengan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD = Nilai Koefisien Detreminansi

r^2 = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan nilai $r_{x1.y} = r_{hitung} 0,689 > r_{tabel (0.05)(20)} = 0,444$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan nilai $r_{x2.y} = r_{hitung} 0,537 > r_{tabel (0.05)(20)} = 0,444$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan harga $F_{hitung} 9,740 > F_{tabel (2;17;0,05)}$ yaitu 3,592 dan $R_y(x_1.x_2) = 0,731 > r_{tabel (0.05)(32)} = 0,444$.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes pengambilan data.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol adanya faktor latihan yang juga diduga

ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol.

3. Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol antara lain perasaan, minat, bakat atau intelegensi.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

C. Saran

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

1. Pada program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
2. Bagi pelatih, hendaknya dapat mengetahui unsur-unsur apa saja yang dapat meningkatkan akurasi *passing* kemudian melatihnya secara bertahap.
3. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan gerak dasar akurasi *passing*.
4. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tetapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- . 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset.
- Irianto, Subagyo. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. Yogyakarta : FPOK IKIP.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.
- Luxbacher, Joseph. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- . 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2009. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga.
- Ngatman. 2001. *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nugraha, Andi cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Poerwodarminto. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Riduwan. 2005. *Skalan Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

- Sajoto, Mohammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Soekatamsi. 1997. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- . 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- . 1998. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan.