

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG KEKUATAN TUNGKAI DAN
KOORDINASI TERHADAP TENDANGAN *LONG PASS* PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA**

(Skripsi)

Oleh
AZWIR IRFANSYAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG KEKUATAN TUNGKAI DAN KOORDINASI TERHADAP TENDANGAN *LONG PASS* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA

Oleh

AZWIR IRFANSYAH

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, dan koordinasi terhadap tendangan long pass dalam permainan sepak bola pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengukuran kelentukan pinggang menggunakan tes Sit and Reach, Pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan Leg Dynamometer, Tes koordinasi menggunakan Mitchell Soccer Test, dan Tes tendangan long pass menggunakan tes menendang sejauh-jauhnya. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung yang berjumlah 36 orang. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. 2) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. 3) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi dengan tendangan long pass dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. Secara rinci sumbangan variabel kelentukan putra sebesar 43,30% dan putri 15,05%. Sumbangan variabel kekuatan tungkai putra sebesar 73,30% dan putri 36,60%. sumbangan variabel koordinasi putra sebesar 42,84% dan putri 38,56%. Dan sumbangan kelentukan pinggang, kekuatan tungkai serta koordinasi putra sebesar 77,90% dan putrid 45,16%.

Kata Kunci : kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, koordinasi, menendang bola

ABSTRACT

CONTRIBUTION WAIST FLEXIBILITY LIMB STRENGTH AND COORDINATION TO LONG PASS KICK ON A HIGH SCHOOL STUDENT'S FOOTBALL GAME

By

AZWIR IRFANSYAH

This study aims to determine the contribution of waist flexibility, leg strength, and coordination to long pass kicks in soccer games for high school students. This research is a correlational research with test and measurement instruments. Measurement of waist flexibility using the Sit and Reach test, the measurement of leg muscle strength using the Leg Dynamometer, the coordination test using the Mitchell Soccer Test, and the long pass kick test using the kicking test as far as possible. The research subjects used were 36 students of SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung. The data analysis technique uses product moment correlation.

The results showed that: 1) There was a significant contribution between flexibility and long pass kicks in football games for high school students. 2) There is a significant contribution between leg strength and long pass kicks in soccer games for high school students. 3) There is a significant contribution between coordination and long pass kicks in soccer games for high school students. In detail, the contribution of the male flexibility variable is 43.30% and the female variable is 15.05%. The contribution of the male limb strength variable is 73.30% and the female is 36.60%. the contribution of the variable to the coordination of the sons is 42.84% and the female is 38.56%. And the contribution of waist flexibility, leg strength and coordination is 77.90% for boys and 45.16% for girls.

Keywords : waist flexibility, leg strength, coordination, kicking a ball

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG KEKUATAN TUNGKAI DAN
KOORDINASI TERHADAP TENDANGAN *LONG PASS* PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA**

Oleh

AZWIR IRFANSYAH

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakulta Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG
KEKUATAN TUNGKAI DANKOORDINASI
TERHADAP TENDANGAN *LONG PASS*
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMA**

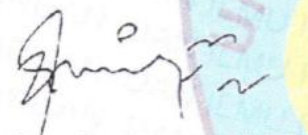
Nama Mahasiswa : **Azwir Irfansyah**
Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051017
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

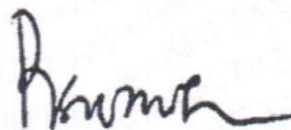


Drs. Surisman, M.Pd.
NIP. 19620808 198901 1 001



Dr. Marta Dhata, M.Pd.
NIP. 19670325 199803 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP. 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

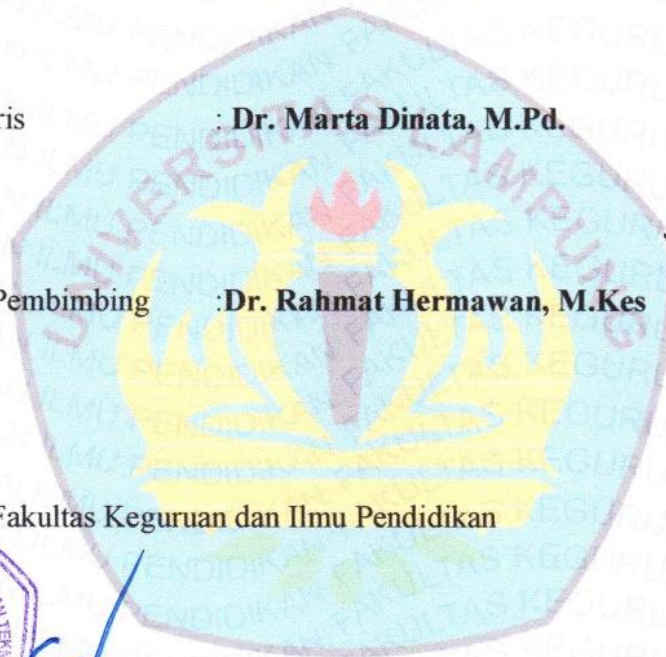
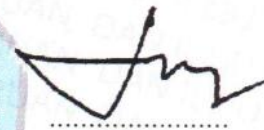
Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Marta Dinata, M.Pd.

Penguji

Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Juli 2021

PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Azwir Irfansyah

NPM : 1413051017

Tempat Tanggal Lahir : Way Kanan 11 Agustus 1997

Alamat : Kamp. Neki, Kec. Banjit, Kab. Way Kanan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Kontribusi Kelentukan Pinggang Kekuatan Tungkai dan Koordinasi Terhadap Tendangan Long Pass pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2021. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan 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, 9 Agustus 2021



Azwir Irfansyah
NPM 1413051017

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Azwir Irfansyah, dilahirkan di Kampung Kedaton, Kec. Kasui, Kab. Way Kanan, Prov. Lampung, pada tanggal 11 Agustus 1997 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Syahrudin dan Ibu Milna.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis antara lain:

Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 01 Kedaton dan selesai pada tahun 2008.

Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Kasui lulus pada tahun 2011. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) SMA Negeri 1 Banjit dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam kegiatan KSR (Korps Sukarela) PMI Unit Unila, Judo Dan Cricket. Penulis juga mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 1 Banjit serta Kuliah Kerja Nyata di desa Rantau Temiang Kec. Banjit, Kab. Way Kanan.

Demikianlah riwayat hidup penulis, yang telah dijalani selama perjalanan hidupnya, semoga apa yang di sampaikan dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

MOTTO

Ing Ngarsa Sung Tulada, Ing Madya Mangun Karsa, Tut Wuri Handayani.
(Ki Hajar Dewantara)

Bukanlah ilmu yang semestinya mendatangimu,
tetapi kamulah yang seharusnya mendatangi ilmu itu.
(*Imam Malik*)

Paksalah dirimu untuk Bergerak.
Kemalasan hanyalah alasan nafsu untuk malas bergerak.
(*Azwir Irfansyah*)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan Mengucapkan Puji Syukur Kepada Alloh SWT

Ku persembahkan karya sederhana ini kepada :

Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb

Alhamdulillahirobilalamin, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila Dengan Judul “**Kontribusi Kelentukan Pinggang Kekuatan Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Tendangan *Long Pass* pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA**”. adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si. Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Dr. Riswandi, M.Pd. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Univesritas Lampung
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd. Kaprodi Penjaskes Universitas Lampung

5. Drs. Surisman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing utama yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
6. Dr. Marta Dinata, M.Pd. Pembimbing kedua atas kesediannya memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini
7. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. Penguji utama pada ujian skripsi. Terima kasih untuk masukan dan saran-sarannya
8. Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di sekolah tercinta
9. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
10. Seluruh keluarga besar Penjaskes angkatan 2014, serta Almamater tercinta Universitas Lampung yang telah mensupport dan mendukung hingga saat ini
11. Bapak Budi, Bapak Usman, yang selalu membimbing selama penulis melaksanakan KKN serta rekan-rekan KKN dan PPL desa Rantau Temiang, Lutfi, Agil, Mujianto, Raju, Rika, Ribut, Mila, Ajeng, Ayu, Okta, Inka dan Nur

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

Wassalammualaikum, Wr Wb

Bandar Lampung, 8 Agustus 2021
Penulis


Azwif Irfansyah
NPM : 1413051017

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Sepak Bola	7
1. Teknik dalam Permainan Sepak Bola	8
2. Menendang Bola	9
B. Aspek-aspek yang Mendukung Permainan Sepak Bola	12
1. Kondisi Fisik	12
2. Teknik Menendang	13
3. Mental	17
4. Otot yang Terlibat	20
C. Penelitian Yang Relevan	26
D. Kerangka Berfikir	29
E. Hepotesis Penelitian	31
3. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	34
E. Desain penelitian	34
F. Definisi Oprasional Variabel	35
G. Instrumen Penelitian	36

1. Pengukuran Kelentukan Pinggang	37
2. Pengukuran Kekuatan tungkai	37
3. Tes Koordinasi	37
4. Tes Kemampuan Tendangan <i>Long Pass</i>	37
H. Teknik Pengumpulan Data	38
I. Teknik Analisis Data	42
1. Persyaratan analisis data	42
2. Uji Hipotesis	44
4. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Data	47
2. Analisis Data	49
3. Uji Hepotesis	53
B. Pembahasan	58
5. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Linieritas	43
3. Hasil Pengukuran Kelentukan, KekuatanOtot Tungkai, Koordinasi Mata- Kaki dan KemampuanMenendang Bola	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	10
2. Menendang Bola Menggunakan Kura-kura Kaki	11
3. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	12
4. Bagian-bagian Kaki	14
5. Posisi Kaki Ayun dan Kaki Tumpu	16
6. Gerakan Lanjutan	17
7. Otot Tungkai Atas	23
8. Otot Tungkai Bawah	24
9. Desain korelasional antara Varibel X dengan Varibel Y	35
10. Tes <i>Sit and Reach</i>	39
11. Tes Kekuatan Tungkai	40
12. Tes Kelentukan	41
13. Tes Tendangan <i>Long Pass</i>	41
14. Diagram Batang Usia Siswa	47
15. Diagram Batang Berat Badan Siswa	48
16. Diagram Batang Tinggi Badan Siswa	48
17. Diagram Batang Kelentukan Pinggang Siswa SMA Muhammadiyah	

1 Bandar Lampung	50
18. Diagram Batang Kekuatan tungkai Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.....	51
19. Diagram Batang Koordinasi Siswa SMA Muhammadiyah1 Bandar Lampung	52
20. Diagram Batang Tendangan <i>Long Pass</i> Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	66
2. Surat Balasan Penelitian	67
3. Data Hasil Penelitian Kelentukan, Kekuatan tungkai, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan <i>long pass</i> (Putra)	68
4. Data Hasil Penelitian Kelentukan, Kekuatan tungkai, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan <i>long pass</i> (Putri)	69
5. Uji Normalitas Kelentukan	70
6. Uji Normalitas Kekuatan tungkai	71
7. Uji Normalitas Koordinasi	72
8. Uji Normalitas Tendangan <i>long pass</i>	73
9. Uji Korelasi (putra)	74
10. Uji Korelasi (putri)	75
11. Tabel Nilai Kritis Untuk Nilai Lilliefors	76
12. T Table Statistics	77
13. F Table Statistics	78
14. Dokumentasi Penelitian	79

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk juga di Indonesia. Pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke dalam gawang kelompok lawan. Sepak bola membutuhkan keahlian khusus seperti keahlian menggiring bola, kecepatan lari, kelincahan dan kecerdasan agar bisa lolos dari hadangan lawan. Teknik sepakbola disekolah yang diajarkan hanya sebatas pada gerak-gerak dasar seperti, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, dan istilah-istilah dalam permainan sepak bola.

Menjadi pemain sepak bola yang baik, pemain sepak bola memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola merupakan modal utama untuk bermain sepak bola, dalam permainan sepak bola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Sucipto dkk (2000: 17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui Tendangan *long pass* para pemainnya. Prinsip dasar permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Selama permainan, segala kemampuan baik fisik, teknik, maupun taktik dan strategi dikerahkan dalam usaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol. Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan teknik untuk memasukkan bola dengan baik. Penguasaan teknik menjadi dasar utama untuk mengembangkan mutu yang tinggi dalam suatu permainan dan pertandingan.

Pada umumnya peserta didik menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi permainan sepak bola. Namun, hasil pengamatan di lapangan memperlihatkan bahwa, masih banyak peserta didik yang Tendangan nya masih lemah. Sebagian peserta didik masih menggunakan ujung jari kaki untuk menendang bola terutama anak perempuan. Menendang bola dengan ujung jari kaki dapat menimbulkan rasa sakit sehingga membuat mereka tidak ingin untuk menendang bola. Selain itu, posisi badan ketika melakukan gerakan menendang bola masih banyak yang salah, seperti terlalu tegap ketika menendang bola dan ayunan tangan tidak terbuka untuk menjaga keseimbangan ketika menendang bola.

Faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya pembelajaran yang diperoleh siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung dalam permainan

sepak bola salah satunya karena kurang keras dan kurang tepat dalam melakukan Tendangan. Padahal tingkat Tendangan *long pass* sangat penting dalam permainan sepak bola. Kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik menendang bola ditandai dengan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, sebagian siswa hanya sekedar menendang asal-asalan saja.

Atas dasar tersebut penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah melalui skripsi dengan judul: “Kontribusi Kelentukan Pinggang Kekuatan Tungkai dan Koordinasi Terhadap Tendangan *Long Pass* pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi faktor yang berkaitan dengan tendangan *long pass*, yaitu:

1. Kelentukan pinggang
2. Kekuatan tungkai
3. koordinasi

C. Batasan masalah

Berdasarkan uraian di atas, dan mengingat terbatasnya kemampuan, waktu dan biaya, serta agar tidak menyimpang dari masalah yang telah diidentifikasi maka penelitian ini difokuskan pada pokok permasalahan yaitu Kontribusi Kelentukan Pinggang, Kekuatan Tungkai, dan Koordinasi Terhadap Tendangan *Long Pass* pada Permainan Sepak Bola Siswa SMA

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai terhadap Tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap Tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?
4. Apakah ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan mendang bola pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan tungkai terhadap tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi terhadap tendangan *long pass* pada permainan sepak bola siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung ?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Ekstrakurikuler dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam pengembangan dan meningkatkan keterampilan sepak bola khususnya dalam tendangan sepak bola.

2. Guru dan pelatih digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap faktor–faktor yang berkaitan dengan peningkatan tendangan *long pass* pada permainan sepak bola.
3. Bagi siswa sebagai penambah ilmu atau wawasan dalam bidang permainan sepakbola serta menjadi acuan untuk meningkatkan kemampuan sepak bola khususnya dalam kelentukan, kekuatan dan koordinasi dalam tendangan *long pass*.
4. Bagi masyarakat umum dapat mengerti dan mengenal bagaimana cara untuk melatih Tendangan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Kedua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya.

Seperti yang didefinisikan oleh Sukatamsi (2001:13) bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Tujuan dari pada masing-masing regu atau tim ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Sejalan dengan definisi di atas, menurut Agus Salim (2008:10) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola. Sedangkan menurut

Soedjono (1985:16) sepak bola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

1. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*) bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam Tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*) bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa

macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

- d. Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*) Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (kiper) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

2. Menendang Bola

Keterampilan menendang bola merupakan salah satu teknik dalam cabang olahraga sepak bola dan futsal. Keterampilan menendang bola juga merupakan salah satu gerakan manipulatif. Artinya bahwa gerakan tersebut dilakukan untuk memindahkan suatu objek atau benda dari suatu tempat ke tempat yang lain. Keterampilan menendang bola ini merupakan keterampilan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks dalam menendang bola. Salah satu gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Juari menjelaskan bahwa menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu menendang dengan kaki bagian

dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Mulyaningsih bahwa menendang bola dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar dan menendang menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki. Menendang menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Secara sederhana, Juari menjelaskan bahwa menendang menggunakan kaki bagian luar, dilakukan dengan cara meletakkan kaki tumpu disamping bola dan lutut agak ditekuk kemudian lutut kaki yang digunakan untuk menendang juga ditekuk lalu bola ditendang tepat di bagian tengah dengan punggung kaki bagian luar. Untuk lebih memahami keterampilan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian luar, maka dapat dilihat dalam ilustrasi gambar berikut ini:

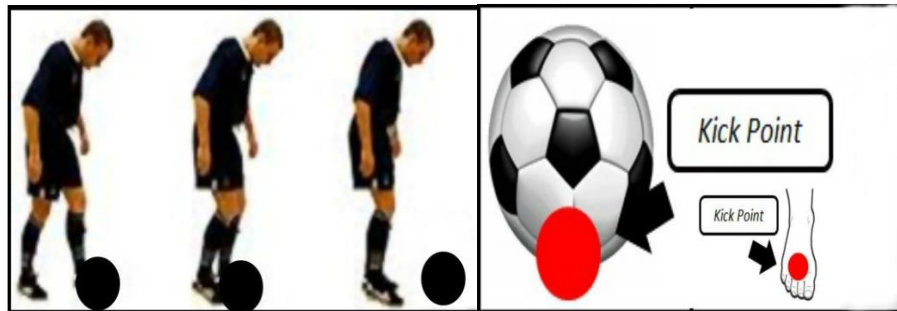


Gambar 1. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Selanjutnya menendang menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). Lebih lanjut Sugiarto menjelaskan bahwa menendang menggunakan punggung kaki dilakukan dengan cara meletakkan kaki tumpu di samping bola dan lutut agak ditekuk kemudian lutut kaki yang digunakan untuk menendang

juga ditekuk lalu bola ditendang tepat di bagian tengah dengan punggung kaki dengan posisi bahu dan pinggul lurus dengan target yang dituju.

Untuk lebih memahami keterampilan gerak dasar menendang bola menggunakan kura-kura kaki, maka dapat dilihat dalam ilustrasi gambar berikut ini:



Gambar 2. Menendang bola menggunakan kura-kura kaki

Selanjutnya, menendang bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menendang menggunakan kaki bagian dalam. Lebih lanjut Juari menjelaskan bahwa menendang dengan kaki bagian dalam dilakukan dengan menempatkan kaki tumpu di samping bola dan lutut agak sedikit ditekuk, telapak kaki yang digunakan untuk menendang diputar keluar kemudian menendang bola tepat dibagian tengahnya dengan kaki bagian dalam. Untuk lebih jelas Surtiyo memaparkan langkah-langkah dalam menendang bola menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut: (a) Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. (b) daerah pergelangan kaki bagian dalam kontak dengan bola, sedangkan bola disepak tepat pada titik tengahnya. (c) badan hampir tegak dan pandangan mata melihat

ke arah bola. Untuk lebih memahami keterampilan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, maka dapat dilihat dalam ilustrasi gambar berikut ini:



Gambar 3. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

B. Aspek- Aspek yang Mendukung Permainan Sepak Bola

1. Kondisi Fisik

Menurut Tatok Sugiarto dalam <http://storyaboutresha.blogspot.com/2012/04/komponen-fisik-pemain-sepak-bola-dan.html>

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola sebagian

besar hampir sama dengan berbagai cabang olahraga lainnya, antara lain:

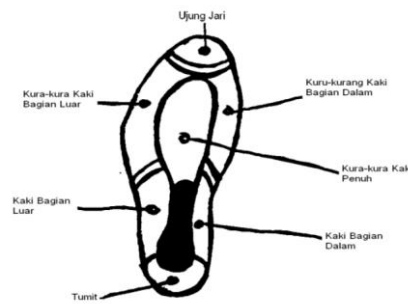
- a. Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan aerobik 12 menit, *interval training*.

- c. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
- d. Daya Lentur (*Flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- e. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.
- f. Koordinasi (*Coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- g. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- h. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

2. Teknik Menendang

Menurut Subroto (2010:47), bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola terdapat macam-macam Tendangan yaitu: 1). Tendangan kaki bagian dalam, 2). Tendangan kura-kura kaki bagian luar, 3). Tendangan kura-kura kaki bagian dalam, 4). Tendangan kura-kura kaki penuh, 5). Tendangan ujung kaki dan 6). Tendangan dengan tumit. Teknik Tendangan terbagi dua macam

yaitu: Tendangan yang biasa kita lakukan dan Tendangan yang tidak biasa kita lakukan. Tendangan yang biasa kita lakukan adalah Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, Tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki, Tendangan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Tendangan yang tidak biasa kita lakukan adalah Tendangan dengan ujung kaki, Tendangan dengan menggunakan kaki bagian belakang (tumit), Tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar dan Tendangan dengan menggunakan kaki bagian bawah. Untuk lebih jelasnya lihat gambar:



Gambar 4. Bagian-bagian kaki
Sumber : Subroto, 2010: 47

Penelitian ini akan menggunakan teknik menendang bola dengan kura kura kaki bagian dalam. Teknik dasar sepak bola, gerakan menendang bola tidak dilihat dari gerakan menendangnya saja, melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, pandangan mata dan gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola merupakan suatu rangkaian gerak yang paling berkaitan. Tendangan ini sering digunakan dalam permainan sepak bola, karena bola yang di tendang akan dapat lebih terarah menuju sasaran. Kegunaan Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah untuk operan jarak jauh, operan lambung, memasukkan bola ke

gawang, dan Tendangan melengkung. Prinsip Prinsip dalam teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah:

a) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu ke tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan pondasi bagi badan atau letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan sangat menentukan arah lintasan bola, sehingga posisi letak kaki tumpu berperan penting dalam pencapaian atau kesempurnaan dalam melakukan Tendangan. Untuk Tendangan jauh dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sucipto (2000 : 21), bahwa kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola. Kaki tumpu tidak boleh goyang, karena akan mempengaruhi hasil Tendangan yang dihasilkan. Selain itu kaki tumpu diusahakan untuk menghadap kesasaran.

b) Kaki Ayun

Kaki ayun atau yang digunakan untuk menendang adalah kaki yang digunakan untuk melakukan Tendangan bola, biasanya yang digunakan untuk menendang adalah kaki yang lebih kuat. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, sehingga kaki ayun tidak boleh bergerak ke arah lain kecuali mengenai bola yang harus ditendang. Kaki yang menendang harus diayunkan dari belakang menuju ke depan dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu dan ayunkan ke arah kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai

sasaran bola di bagian bawah bola sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan maksud dan tujuan yang diinginkan. Seperti yang terlihat pada gambar:



Gambar 5. Posisi Kaki Ayun dan Kaki Tumpu
Sumber : www.freepik.com

c) Bagian Bola yang Ditendang

Melakukan Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam, seorang pemain harus cermat menendang bagian bola mana yang harus ditendang. Bagian bola yang ditendang harus tepat mengenai di bagian bawah bola, oleh karena itu apabila perkenaannya mengenai bagian bawah bola, maka hasilnya akan melambung tinggi ke atas. Sehingga diharapkan perkenaan antara kaki yang menendang dengan bola harus tepat mengenai bagian bawah bola.

d) Sikap Badan

Sikap badan seorang pemain ketika menendang bola harus baik karena akan menentukan arah bola. Menurut Subroto (2010:33), bahwa ketika menendang bola, kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu menendang sikap badan condong ke belakang.

e) Pandangan Mata

Waktu akan menendang dan saat kaki Tendangan mengenai bola pandangan mata tetap pada bola kemudian pada arah sasaran (Subroto,2010 : 33).

f) Gerakan Lanjutan

Gerak kaki yang menendang dilanjutkan dengan kaki ayun diangkat dan diarahkan ke depan, pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto, 2000:21). Untuk lebih jelasnya lihat gambar:



Gambar 6 Gerak Lanjutan
Sumber : www.freepik.com

3. Mental

Mental adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan atribut mental utama seorang pemain. Gucciardi et. Al. (2008) mengklarifikasi bahwa ketika kapasitas fisik, spesialisasi dan strategis seorang pemain secara umum akan serupa, daya tahan mental adalah pembeda antara pemain "hebat" dan pemain "luar biasa". NGucciardi dkk. (2008)

mencirikan kekokohan mental dengan: "Daya tahan mental adalah berbagai kualitas, sikap, perilaku, dan perasaan yang memberdayakan Anda untuk melindungi dan mengalahkan segala halangan, kesulitan, atau faktor penekan yang dialami, namun juga untuk menjaga fokus dan inspirasi saat semuanya berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan Anda dengan andal "(Gucciardi et.al., 2008).

a. Kerjasama

Kerjasama merupakan sifat sosial bagian dari kehidupan masyarakat yang tidak bisa dielakkan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat yang telah berkembang maju, menempatkan kerjasama sebagai indikator keberhasilan mereka. Dalam bidang olahraga sangat dibutuhkan kerjasama tim untuk mencapai suatu tujuan atau prestasi. Menurut Coakley dalam Mylsidayu (2014) proses keberhasilan kinerja dapat diukur dan dihargai adalah kerjasama. Kerjasama didefinisikan sebagai proses sosial melalui performa yang dinilai dan dihargai dengan istilah sekumpulan prestasi dari kelompok orang yang bekerjasama untuk mencapai tujuan tertentu. Selaras dengan pendapat diatas menurut Garfield dalam Mylsidayu (2014) sifat yang berhubungan dengan kerjasama seseorang dalam mencapai prestasi adalah misi dalam memotivasi orang-orang yang punya misi yang sangat alami karena pentingnya terikat pada sesuatu yang dinikmati dan percayai. Proses keberhasilan kinerja yang diukur dari kerjasama harus juga disertai dengan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki

korelasi yang signifikan terhadap prestasi Zinnser dalam (Komarudin, 2013). Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Kepercayaan diri sangat penting untuk sebuah performa, kepercayaan diri membangkitkan emosi-emosi positif. Kesenangan, antusiasme, dan keringanan yang mendampingi kepercayaan diri dalam melakukan suatu performa akan memotivasi untuk melakukan aksi leluasa, kuat, cepat, dan mengalir.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat berharga yang harus dimiliki oleh setiap individu, tanpa disadari kepercayaan diri turut memberikan dorongan dan motivasi kepada setiap individu untuk berkarya dan berani menampilkan kelebihan yang dimiliki. Semua tentu saja mempengaruhi kepuasan dari keberhasilan yang dicapai. Sebagaimana dikemukakan oleh Lie (2003) bahwa seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri. Rasa percaya diri yang tinggi mengembangkan individu dalam proses interaksi dengan masyarakat, teman dan lingkungannya, mengarah membandingkan dirinya dengan temannya dalam kompetisi dan juga perasaan keyakinan dan keberanian karena

keberhasilan atau kegagalan adalah bentuk upaya dari percaya diri (Verma, 2014). Kepercayaan diri dapat dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan atau aktifitas dengan orang lain. Seorang pembina atau pelatih harus mampu menanamkan sikap percaya diri kepada atlet binaannya

4. Otot yang Terlibat

a. Kelentukan Pinggang

Kelentuan merupakan unsur yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga, karena kelentukan menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal.

Menurut Rahantoknam (1988:125), bahwa fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan geraknya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

Keleluasaan gerak sendi serta kelenturan otot dalam suatu gerakan, akan tetapi dapat dipertahankan selama bagian tubuh bergerak secara normal. Dan jaringan ikat akan tetap menjaga integritas serta

kekuatannya, dan tetap mampu menahan secara tepat terhadap tekanan yang diterima. Costill, (1993:34). Kolagen akan menunjukkan sifat-sifat mekanik maupun fisiknya apabila terjadi suatu perubahan bentuk. sifat ini memberikan kesempatan kepada kolagen untuk menanggapi beban yang diterima maupun perubahan bentuk secara tepat, serta akan memberikan kemampuan kepada jaringan untuk bertahan terhadap regangan yang kuat. Sifat mekanik tersebut adalah elastisitas, viskoelastisitas dan plastisitas. Faraggiana, (1972:80). Sedangkan yang bersifat fisik akan ditunjukkan dengan gaya relaksasi, rambatan, dan hysteresis. Noyes FR. (1979:118).

Kapsul sendi, ligament, fascia dan aponeurosis semuanya terdiri dari kolagen, yang diperkirakan sebagai jenis hambatan terhadap keterbatasan keleluasaan gerak sendi. Tendon sebagai bagian terpisah dari otot, diperhitungkan sebagai factor penghambat pasif. Hanya otot yang memiliki komponen aktif yang dapat membatasi keleluasaan sendi untuk bergerak maupun kelentukan ototnya. Komponen ini disebut sebagai elemen kontraktil yaitu myosin dan aktin.

b. Kekuatan Tungkai

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, kekuatan memegang peran yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Ketiga dengan kekuatan, atlet dapat

berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Harsono, 1988: 177).

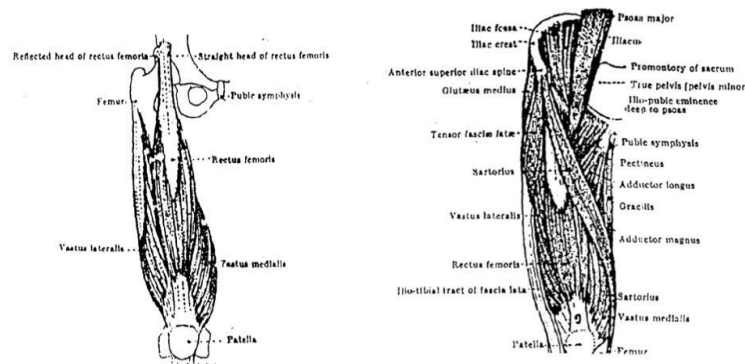
Seperti halnya anggota tubuh bagian atas, Gardner dkk (1995: 328), berpendapat bahwa anggota tubuh bagian bawah dihubungkan dengan badan oleh sebuah gelang sendi. Anggota tubuh bagian bawah terdiri dari tiga bagian yaitu tungkai atas, tungkai bawah, dan kaki. Otot-otot paha meliputi paha belakang, sisi *medial* paha dan bagian depan. Paha belakang terdiri dari *biceps femoris*, *semitendinosus* dan *semimembranosus*. Sisi medial paha meliputi *pektineus*, *adductor longus*, *gracilis*, dan *abductor eksternus*. Sedangkan otot bagian depan paha meliputi *iliopsoas*, *quadriceps femoris*, dan *sartorius*.

Sebagai alat penggerak bagi tubuh otot mempunyai serabut yang terdiri dari serabut otot lambat (*Slow Twitch Fiber*) dan serabut otot cepat (*Fast Twitch Fiber*). Serabut otot cepat disebut juga serabut otot putih sedangkan serabut otot lambat disebut dengan serabut otot merah. Serabut otot cepat lebih kuat bekerja secara *Anaerobik* yang menyebabkan reaksi dan kontraksi juga menjadi cepat. Sedangkan serabut otot lambat lebih kuat bekerja secara *Aerobik*, sehingga reaksi dan kontraksinya juga menjadi lambat.

Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bawah dan otot tungkai atas, seperti dijelaskan berikut ini:

1) Otot Tungkai Atas

Otot tungkai atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.

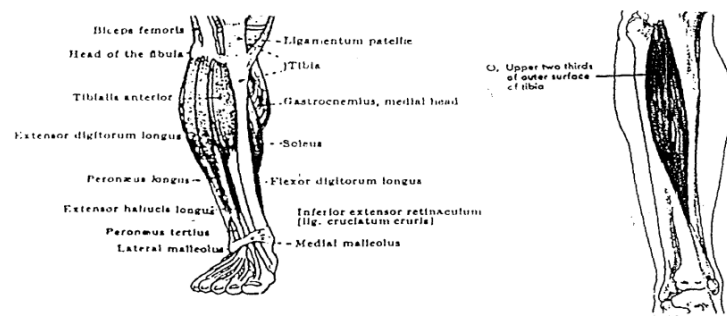


Gambar 7. Otot Tungkai Atas

Sumber : Anatomi (Nirwandi,2010:24)

2) Otot Tungkai Bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot. Ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Otot Tungkai Bawah
Sumber : Anatomi (Nirwandi,2010:24)

c. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien Djoko Pekik Irianto (2002: 77). Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak beda dengan permainan sepak bola itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan sepak bola lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola.

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.

Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi

neuromuscular. Koordinasi *neuromuscular* adalah gerak yang terjadi

dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya. Sebagai contoh, pemain sepak bola yang bermain di posisi sayap dituntut untuk dapat melakukan *crossing* (*passing* atas secara menyilang) sambil berlari cepat atau *sprint*. Pemain sepak bola yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan *crossing* bola yang benar, tetapi bagi pemain sepak bola yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan *crossing*. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Dalam sistem koordinasi diperlukan tiga komponen agar fungsi koordinasi dapat berlangsung, yaitu : (1) reseptor, reseptor adalah bagian tubuh yang berfungsi sebagai penerima rangsangan. Bagian yang berfungsi sebagai penerima rangsangan tersebut adalah indra, (2) konduktor, konduktor adalah bagian tubuh yang berfungsi sebagai penghantar rangsangan. Bagian tersebut adalah sel-sel saraf (neuron) yang membentuk sistem saraf. Sel-sel saraf ini ada yang berfungsi membawa rangsangan ke pusat saraf ada juga yang membawa pesan dari pusat saraf, (3) efektor, efektor adalah bagian tubuh yang menanggapi rangsangan, yaitu otot dan kelenjar (baik kelenjar

endokrin dan kelenjar eksokrin). Sistem saraf dan indra sangat erat kaitannya dalam sistem koordinasi (Sullivan et al., 2014).

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata-kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian kaki sebagai gerak unruk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu dalam menendang bola dalam permainan sepak bola.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan orang lain yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan peneliti serta dapat dimanfaatkan sebagai penguat kajian teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian Said (2009) yang berjudul "*Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Gawang pada Siswa SSB IM Purwokerto Usia 12-14 Tahun*". Tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok terhadap ketepatan menendang bola ke gawang pada siswa SSB IM Purwokerto usia 12-14 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subyek adalah seluruh siswa SSB IM Purwokerto yang berjumlah 30 Siswa. Instrument yang digunakan adalah tes *power* otot tungkai, kelentukan togok dan tes menendang bola ke gawang. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian a) ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan ketepatan menendang bola ke gawang dengan hasil koefisien korelasi 0,454 lebih besar dari batas penolakan r tabel 5% = 0,361. b) ada hubungan antara kelentukan togok dengan ketepatan menendang bola ke gawang dengan koefisien korelasi 0,383 lebih besar dari batas penolakan r tabel 5% = 0,361.

2. Penelitian Nugroho Dimas Pambudi (2012) yang berjudul "*Hubungan Antara Koordinasi, Kekuatan tungkai dan Kecepatan Dengan Ketepatan Shooting pada Permainan Sepak bola untuk Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 3 Godean*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara koordinasi, kekuatan tungkai dan kecepatan dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepak bola untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Godean. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Subyek penelitian yaitu siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler dan

menggunakan teknik *purposive sampling*, dari jumlah 61 siswa menjadi 41 siswa. Instrument yang digunakan adalah tes koordinasi, tes kekuatan tungkai, tes kecepatan dan tes ketepatan *shooting*. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*, analisis data regresi dan korelasi, baik sederhana parsial maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian a) ada hubungan antara koordinasi dengan ketepatan *shooting* besar hubungan tersebut secara sederhana sebesar 0,656 dan secara murni sebesar 0,558. b) ada hubungan antara kekuatan tungkai dengan ketepatan *shooting* dan besar hubungan secara sederhana sebesar 0,533 serta secara murni 0,433. c) tidak ada hubungan antara kecepatan dengan ketepatan *shooting*, karena hubungan secara sederhana hanya -0,303 dan secara murni 0,090. Dari hasil tersebut disimpulkan tidak ada hubungan antara kecepatan dengan ketepatan *shooting*. d) ada hubungan antara koordinasi, kekuatan tungkai dan kecepatan dengan ketepatan *shooting* yaitu sebesar 14,579. Adapun sumbangan yang diberikan koordinasi dengan ketepatan *Shooting* sebesar 62,21%. Sumbangan yang diberikan oleh kekuatan tungkai dengan ketepatan *shooting* sebesar 34,13%. Sumbangan yang diberikan oleh kecepatan dengan ketepatan *shooting* sebesar 3,66%. Dan sumbangan yang diberikan dari koordinasi, kekuatan tungkai dan kecepatan dengan ketepatan *shooting* sebesar 54,2%.

D. Kerangka Berpikir

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan di mana di dalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepak bola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut meliputi: mengoperkan bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

1. Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Tendangan *Long Pass*

Kelentukan adalah suatu kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan amplitude yang luas. Jadi kelentukan badan dalam Tendangan *long pass* sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila kelentukan dimiliki pada menendang bola maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan Tendangan *long pass* pada permainan sepak bola yang baik. Apabila kelentukan diperhatikan pada Tendangan *long pass*, maka secara fisiologi akan mendorong Tendangan *long pass* pada permainan sepak bola optimal.

2. Kontribusi Kekuatan Tungkai terhadap Tendangan *Long Pass*

Kekuatan tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam olahraga, otot merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai dasar dominan untuk dapat

mencapai prestasi. Kekuatan tungkai pada umumnya semua pemain sepak bola harus mempunyai kekuatan tungkai yang baik, karena dalam permainan sepak bola yang sering digunakan adalah kaki kecuali penjaga gawang. Dalam Tendangan *long pass* kekuatan tungkai sangat diperlukan, semakin kuat otot tungkai semakin akurat bola yang ditendang ke sasaran.

3. **Kontribusi Koordinasi terhadap Tendangan *Long Pass***

Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien.

Komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendiaan merupakan koordinasi *neuromuscular*. Koordinasi *neuromuscular* adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga (Sukadiyanto, 2002: 141).

Seorang pemain sepak bola agar dapat melakukan Tendangan yang tepat dan tidak salah arah haruslah mempunyai koordinasi yang baik antara mata dan kaki yaitu dengan cara konsentrasi sebaik-baiknya. Hal ini dikarenakan seorang pemain yang akan melakukan tembakan haruslah memiliki ketepatan perkenaan bola pada saat menendang dan sasaran yang akan dituju haruslah jelas, dengan mengetahui target yang dituju. Koordinasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seorang dalam melakukan Tendangan. Dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus maka bola yang ditendang akan akurat dan menuju ke sasaran.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara dari permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi, 2006: 71). Berdasarkan kajian teori penalti yang relevan kerangka berpikir maka dari itu hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha₁ Ada kontribusi yang signifikan dari kelentukan pinggang terhadap kemampuan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- H₀ Tidak ada kontribusi yang signifikan dari kelentukan terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- Ha₂ Ada kontribusi yang signifikan dari kekuatan tungkai terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- H₀ Tidak ada kontribusi yang signifikan dari kekuatan tungkai terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- Ha₃ Ada kontribusi yang signifikan dari koordinasi terhadap tendangan *long pass* permainan sepak bola pada siswa SMA
- H₀ Tidak ada kontribusi yang signifikan dari koordinasi terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- Ha₄ Ada kontribusi yang signifikan dari kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, dan koordinasi terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepak bola pada siswa SMA
- H₀ Tidak ada kontribusi yang signifikan dari kelentukan pinggang, kekuatan tungkai, dan koordinasi terhadap tendangan *long pass* permainan sepak bola pada siswa SMA

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2012) Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variable-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan”. Tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi”.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang dimasukan untuk diselidiki (*universal*). Menurut (Sutrisno Hadi, 2004:220) populasi di batasi sebagai sejumlah subjek atau individu yang paling sedikit mempunyai

sifat yang sama. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain pengertian tersebut mengandung maksud bahwa seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung yaitu sebanyak 179 siswa.

2. Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (2004:70), pengertian sampel adalah “Sebagian individu yang hendak diselidiki”. Sampel dalam pengertian ini adalah dengan mengikut sertakan semua populasi. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1996:109) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Dari kedua pendapat tersebut di atas, maka yang dimaksud sampel adalah wakil dari anggota populasi yang akan diteliti, terkait dengan penentuan jumlah sampel penelitian, Suharsimi Arikunto (1996:131) Menyatakan bahwa sebagai acuan dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kecil, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti. Maka teknik pengambilan sampel adalah dengan purposive random sampling. Dengan perhitungan diambil 20% dari populasi, yaitu 36 siswa. Pengambilan masing-masing kelas akan disesuaikan dengan jumlah siswa pada setiap kelas (proporsi).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung, yang berlokasi di Jl. Wolter Monginsidi No. 66 B, Pengajaran, Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung . Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2020.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat empat variabel yaitu tiga variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain.

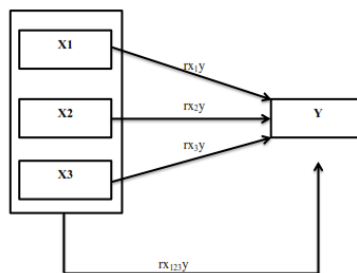
Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

- a) Kelentukan Pinggang(X_1)
- b) Kekuatan tungkai (X_2)
- c) Koordinasi (X_3)

2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain yang di lambangkan dengan (Y). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah: Tendangan *long pass* (Y)

E. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut



Gambar 9. Desain korelasional antara variabel X dengan variabel Y

Keterangan :

X_1 : Kelentukan pinggang

X_2 : Kekuatan tungkai

X_3 : Koordinasi

Y : Tendangan *Long Pass*

F. Definisi Oprasional Variabel

Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari setiap variabel, yaitu:

1. Kelentukan Pinggang (X_1)

Kemampuan yang dimiliki siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung dalam melakukan gerakan dengan penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas luasnya terutama otot-otot, dan ligamen-ligament sekitar persendian.

2. Kekuatan Tungkai (X_2)

Kekuatan tungkai adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot tungkai siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung, untuk mengatasi beban atau tahanan. Kekuatan tungkai dalam penelitian ini merupakan kemampuan tungkai untuk menarik *leg and back dynamometer* sekuat tenaga dalam satuan kg (Ismaryati, 2006: 115).

3. Koordinasi (X_3)

Koordinasi adalah kemampuan yang dimiliki siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Koordinasi mata diukur dengan jumlah (frekuensi) (Ngatman, 2001: 25).

4. Tendangan *Long Pass* (Y)

Menendang bola adalah suatu usaha yang dilakukan siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Rohim 2008:7).

G. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002:136) menyatakan bahwa instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variable sebagai berikut:

1. Pengukuran Kelentukan Pinggang

Untuk mengukur kelentukan seseorang menggunakan *sit and reach*
Tingkat reliabilitas 0,997 dan validitas 0,993

2. Pengukuran Kekuatan tungkai

Untuk memperoleh data kekuatan tungkai dilakukan dengan menggunakan alat yaitu leg dynamometer (Ismaryati, 2006: 115).

Validitas instrument ini adalah 0,924 dan memiliki reliabilitas 0,960.

3. Tes Koordinasi

Tes ini menggunakan *Mitcel Soccer Test* yang dikutip dari Ngatman (2001: 25). Lapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah Tendangan dibuat didepan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah Tendangan berjarak 1,83 m dari dinding sasaran. Tes ini memiliki validitas 0,860 dan reliabilitasnya 0,871.

4. Tes Kemampuan Tendangan *Long Pass*

tes yang dilakukan untuk mengetahui Tendangan *long pass long pass* yaitu dengan mengukur jauhnya menendang bola dengan cara menendang bola sejauhny.

Setelah dilakukan penelitian dan didapatkan hasil SPSS dengan rata-rata Tendangan *long pass* seluruh responden adalah 40,6752 sehingga pengklasifikasian Tendangan *long pass* responden dikatakan normal jika 40,6752, baik jika $> 40,6752$, dan kurang jika $< 40,6752$.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 84) menyatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengamatan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

1. Kelentukan Pinggang

Petunjuk pelaksanaan tes :

- a) *Testee* duduk tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur.
- b) *Testee* kemudian melakukan gerakan membungkukan atau merenggutkan badan ke depan
- c) Posisi tangan sambil diluruskan sejajarkan dengan kaki.
- d) Besarnya kekuatan tarikan otot punggung *Testee* dapat dilihat pada alat pengukur setelah subjek melakukan tes tersebut yang terukur dalam satuan centimeter (cm).
- e) Dilakukan sebanyak 3 kali tes diambil nilai terbaik.



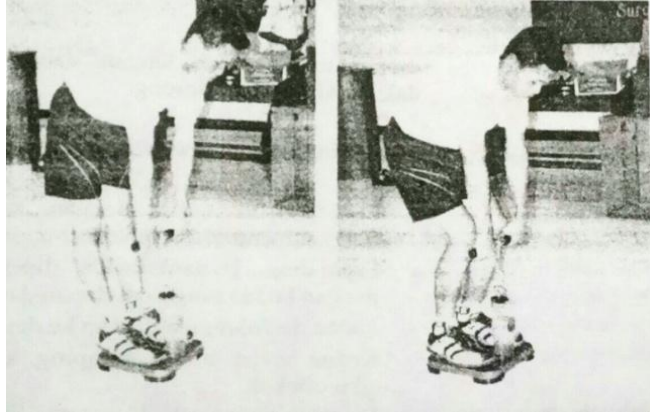
Gambar 10. Tes *Sit and Reach*
Sumber : www.users.rowan.edu

2. Kekuatan Tungkai

Petunjuk pelaksanaan tes :

- a) Orang coba memegang tangkai dengan cara telapak tangan kiri menghadap kedepan sedangkan telapak tangan kanan menghadap ke belakang atau sebaliknya.
- b) Orang coba berdiri dengan kedua kaki sama pada back and leg dynamometer. Lutut-lutut harus agak membengkok dengan sudut 45 derajat. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan orang coba.
- c) Orang coba menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.

Pencatat hasil :Setiap teste melakukan 2 kali dan diambil yang terbaik



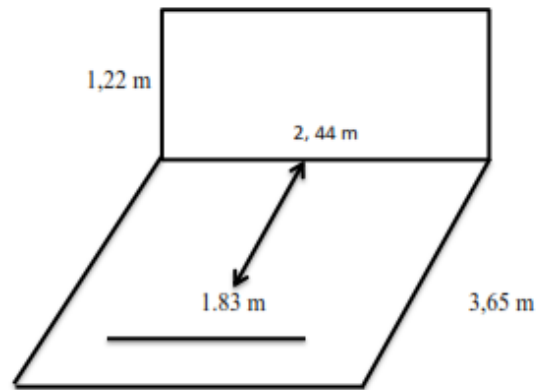
Gambar 11. Tes Kekuatan tungkai
Sumber: Ismaryati (2006:115)

3. Koordinasi

Petunjuk pelaksanaan tes :

- a) Bola diletakan di belakang garis batas yaitu 1,83 meter didepan sasaran.
- b) Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
- c) 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.

Pencatat hasil: Penilaian diambil dari banyaknya sepakan yang sah selama 20 detik.



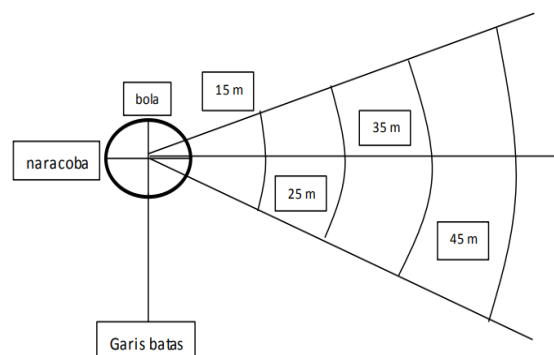
Gambar 12. Tes Koordinasi
Sumber : Ngatman (2001: 25)

4. Tes Tendangan *Long Pass*

Petunjuk pelaksanaan tes :

- a) Testi berada di tempat yang sudah ditentukan
- b) Pada aba-aba hitungan ketiga, testi langsung menendang bola menggunakan punggung kaki
- c) Dilakukan tiga kali pengulangan

Penilaian Dicatat yang terjauh dari ketiga Tendangan yang dilakukan



Gambar 13. Pengukuran Tendangan jauh
(sumber: Arifin,2009:38)

I. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul dari seluruh responden atau sumber data lain, langkah selanjutnya adalah diuji prasyarat terlebih dahulu. Langkah selanjutnya analisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk menjelaskan rerata (*mean*) dan simpangan baku, hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

1. Prasyarat Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan.

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002: 466). Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tabel. 1 Uji Normalitas

No	Variabel		L hitung	L tabel _(0,05)	Kesimpulan
1	Kelentukan Pinggang	Putra	0,245	0,249	Normal
		Putri	0,219	0,258	
2	Kekuatan	Putra	0,154	0,220	Normal

	Tungkai	Putri	0,115	0,249	
3	Koordinasi	Putra	0,070	0,300	Normal
		Putri	0,133	0,258	
4	Long Pass	Putra	0,144	0,220	Normal
		Putri	0,085	0,242	

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji untuk mengetahui linier tidaknya bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menguji kelinieran garis regresi dengan uji F dan berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel. 2 Uji Linieritas

No	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1	Kelentukan Pinggang - Menendang Bola	0,860	8,613	Linier
2	Kekuatan tungkai - Menendang Bola	7,234	19,464	Linier
3	Koordinasi - Menendang Bola	1,128	2,282	Linier

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas berupa :

1. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka kesimpulannya tidak terdapat hubungan yang linear antara variable
2. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kesimpulannya terdapat hubungan yang linear antara variable.

2. Uji Hipotesis

a. Uji korelasi *product moment*

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, jadi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui sumbangan antara power otot tungkai, keseimbangan, dan kelentukan otot punggung terhadap hasil Tendangan *dollyo chagi* Sudjana (2005 :369) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

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 skor variabel x^2
$\sum y^2$: jumlah skor variabel y^2

Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien

Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

b. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Uji t ini akan dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel-variabel bebas (kelentukan, kekuatan tungkai dan koordinasi mata) terhadap variabel terikat (Tendangan *long pass*) secara parsial. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1) Merumuskan hipotesis

H_0 : kelentukan, kekuatan tungkai dan koordinasi mata-kaki secara parsial tidak berpengaruh terhadap Tendangan *long pass*.

H_a : kelentukan, kekuatan tungkai dan koordinasi mata-kaki secara parsial berpengaruh terhadap Tendangan *long pass*.

2) Menentukan nilai kritis t (t_{tabel}) dengan tingkat signifikansi α sebesar 0,05 dan derajat bebasnya (df) = $n-k-1$.

3) Menghitung nilai t_{hitung} dengan rumus:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Dimana:

r : koefisien korelasi

n : jumlah sampe

4) Ketentuan kriteria pengujian yang digunakan dalam pengujian t_{hitung} adalah sebagai berikut:

a) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kelentukan, kekuatan tungkai dan koordinasi mata secara parsial berpengaruh terhadap Tendangan *long pass*.

b) Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya kelentukan, kekuatan tungkai dan koordinasi mata secara parsial tidak berpengaruh terhadap Tendangan *long pass*.

c. Analisis Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda merupakan perluasan dari analisis korelasi sederhana. Dalam analisis korelasi berganda bertujuan untuk mengetahui bagaimana derajat hubungan antara beberapa variabel independent (Variabel X_1, X_2, \dots, X_k) dengan variabel dependent (Variabel Y) secara bersama-sama.

Koefisien korelasi linier berganda tersebut dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$R_{Y.12} = \sqrt{\frac{b_1 \sum X_1 Y + b_2 \sum X_2 Y + \dots + b_n \sum X_n Y}{\sum Y^2}}$$

Dimana:

n = Jumlah data dari setiap variabel = 31

$\sum X_i$ = Jumlah data X_i

$\sum Y$ = Jumlah dari Y

$\sum Y^2$ = Jumlah dari Y^2

$\sum X_i Y$ = Jumlah dari $X_i \cdot Y$

b_1, \dots, b_7 = Koefisien regresi masing-masing variabel

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada BAB sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa putrid SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung
3. Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi terhadap Tendangan *long pass* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik menendang juga berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kelentukan, kekuatan tungkai, koordinasi mata-kaki karena terbukti dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap Tendangan *long pass*.
2. Untuk melihat hasil penelitian yang lebih mendalam diharapkan mengkaji variabel-variabel kondisi fisik lain terutama yang berhubungan dengan kemampuan dalam keterampilan menendang bola agar diperoleh informasi yang lengkap guna menyusun program latihan pembinaan selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat member kontribusi pada perkembangan ilmu olahraga, terutama dalam meningkatkan kemampuan Tendangan *long pass*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Gucciardi et. Al. (2008). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*,
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Ismaryati (2006) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta
- Lie. 2013. *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Dalam Rahayu Afrianti Yofita. Jakarta: PT. Indeks.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ngatman. (2007). *Kriteria-Kriteria Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Pengajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahantoknam. B. E. (1988). *Belajar Motorik; Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : P2LPTK Ditjen. Dikti.
- Rohim, Abdul. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.

- Sadjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIKIKIP Yogyakarta.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.:TigaSerangkai.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Bola Besar I Sepak Bola*. Jakarta:Universitas Terbuka
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta : PT Firma Resama
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta. . . .
Indeks.
- Verma, I. das. 2014. Relationship between Self Confidence & Sports Achievment of Post Graduate Students of Knipss, Sultanpur. *International Jurnal of Human Movements Sports & Allied Sciences*. Volume 1