

---

**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Passing*.**

Risky Aditya\*, Suranto, Wiyono

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp : 085658936133, e-mail : [riskyaditya\\_78@yahoo.co.id](mailto:riskyaditya_78@yahoo.co.id)

**Abstract: Correlation of Leg Muscle Strength and Eye-Foot Coordination with Passing Accuracy.** The purpose of this study was to determine the correlation between leg muscle strength and eye-foot coordination with passing accuracy. The method used in this research is a descriptive correlation. The sample used in this research is students of extracurricular football SMK 2 Mei Bandar Lampung which amounted to 20 students. The technique of taking data using Leg Dynamometer, Mitchell Soccer Test, and Passing the low ball. The result of correlation coefficient analysis between  $X_1$  and  $Y$  is  $r_{\text{count}} = 0,689 > r_{\text{table}} = 0,444$ , between  $X_2$  and  $Y$  that is  $r_{\text{count}} = 0,537 > r_{\text{table}} = 0,444$ , and result of double correlation analysis with  $F$  test show consultation between  $F_{\text{count}} = 9,740 > F_{\text{table}} = 3.592$  with 5% significance level. So it can be concluded that there is a significant correlation between leg muscle strength and eye-foot coordination with passing accuracy.

**Keywords:** accuracy of passing, coordination of the foot, leg muscle strength

**Abstrak: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Akurasi *Passing*.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan *Leg Dynamometer*, *Mitchell Soccer Test*, dan Mengoper bola rendah. Dari penelitian ini didapatkan hasil nilai koefisien korelasi antara  $X_1$  dan  $Y$  yaitu  $r_{\text{hitung}} = 0,689 > r_{\text{tabel}} = 0,444$ , antara  $X_2$  dan  $Y$  yaitu  $r_{\text{hitung}} = 0,537 > r_{\text{tabel}} = 0,444$ , dan Hasil perhitungan analisis korelasi ganda dengan uji  $F$  menunjukkan konsultasi antara  $F_{\text{hitung}} = 9,740 > F_{\text{tabel}} = 3,592$  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.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. 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. Ada tiga kegiatan

proses pembelajaran di sekolah, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Di SMK 2 Mei sendiri 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 pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah, 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. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK 2 Mei Bandar Lampung, salah satu cabang olahraga yang diminati siswa adalah cabang permainan sepakbola.

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 terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus di kuasai 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), *stopping/controlling* (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 mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat melakukan *passing* dengan baik. Maka dari 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.

Untuk menghasilkan kekuatan diperlukan latihan fisik yang harus dilatih dengan baik dan benar. Seperti 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 *passing* yang baik.

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). Maka dari sinilah, 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.

### **Sepakbola**

Menurut Joseph 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. Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang 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 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.

### **Akurasi Passing**

Menurut Mohammad 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 Suharno (1998:35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Menurut pendapat Joseph 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.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* (mengoper bola) adalah mengoper atau memberikan bola dari kaki ke kaki kepada teman dengan cepat, terarah sesuai dengan tujuannya.

### **Kekuatan Otot Tungkai**

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. Kekuatan merupakan sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi (Komarudin, 2005:26).

Muhajir (2004:9) mengemukakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot tungkai adalah daya maksimum otot tungkai atau sekelompok otot yang bekerja pada tungkai didalam mengatasi suatu tahanan atau beban.

### **Koordinasi Mata-Kaki**

Menurut Rusli Lutan (2000:77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Menurut Djoko Pekik 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

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

### **Tujuan Penelitian**

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

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional, yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

### Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswa.

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Suharsimi 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 siswa, oleh karena jumlahnya terbatas dan kurang dari 100 subyek, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu secara keseluruhan.

### Instrumen Penelitian

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. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi:

#### 1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Leg Dynamometer* (Ismaryati, 2006:115). *Validitas* instrument ini adalah 0.924 dan memiliki *reliabilitas* 0.960. Untuk satuannya adalah kilogram (kg).

#### 2. Tes Koordinasi Mata-Kaki

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

#### 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.

### Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karna data tersebut masih 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:

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

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai (X<sub>1</sub>), koordinasi mata-kaki (X<sub>2</sub>), dan kemudian satu variabel terikat yaitu akurasi *passing* (Y). Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.** Rangkuman Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X<sub>1</sub>), Koordinasi Mata-Kaki (X<sub>2</sub>), dan Akurasi Passing (Y).

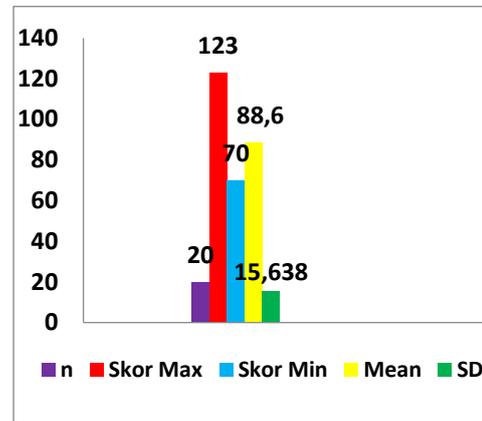
Data	Variabel		
	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Y
<b>n</b>	20	20	20
<b>Skor Max</b>	123	21	9
<b>Skor Min</b>	70	17	6
<b>Mean</b>	88,6	19,55	7,2
<b>SD</b>	15,638	1,099	0,695

Hasil uji tes yang telah diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan masing-masing variable yaitu:

**1. Kekuatan Otot Tungkai**

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 88,6. Skor tertinggi kekuatan otot tungkai

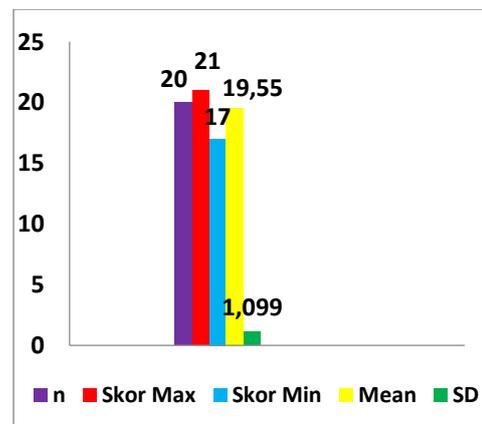
adalah 123, Skor terendah kekuatan otot tungkai adalah 70, dan standar deviasi kekuatan otot tungkai adalah 15,638. Dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



**Gambar 1.** Diagram kategori Kekuatan Otot Tungkai

**2. Koordinasi Mata-Kaki**

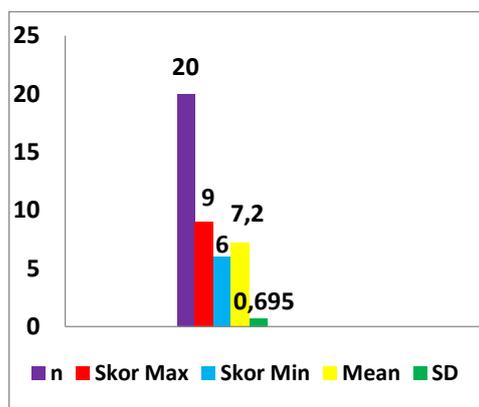
Tabel rangkuman data menunjukkan bahwa rata-rata koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 19,55. Skor tertinggi koordinasi mata-kaki adalah 21, Skor terendah koordinasi mata-kaki adalah 17, dan standar deviasi koordinasi mata-kaki adalah 1,099. Dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



**Gambar 2.** Diagram Kategori Koordinasi Mata-kaki

### 3. Akurasi *Passing*

Tabel rangkuman data menunjukkan bahwa rata-rata akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 7,2. Skor tertinggi akurasi *passing* adalah 9, Skor terendah akurasi *passing* adalah 6, dan standar deviasi akurasi *passing* adalah 0,695. Dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



**Gambar 3.** Diagram Kategori Akurasi *Passing*

### Pengujian Hipotesis

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ), Koordinasi Mata-Kaki ( $X_2$ ), dengan Akurasi *Passing* (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Dalam hasil penelitian korelasi antara kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), koordinasi mata-kaki ( $X_2$ ), dengan akurasi *passing* (Y) menggunakan  $F_{hitung}$ . Dengan koefisien korelasi  $R_{X_1X_2.Y}$  nilai  $F_{hitung} = 9,740 > F_{tabel} = 3,592$  dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ), Koordinasi Mata-Kaki ( $X_2$ ), dengan Akurasi *Passing* (Y).

$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
9,740	3,592	Signifikan

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung. Secara rinci hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing*, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan nilai  $r_{hitung} = 0,537 > r_{tabel} = 0,444$  pada  $\alpha = 5\%$ .

Dalam permainan sepakbola kekuatan otot tungkai berperan sangat penting, karena didalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam melakukan *passing* (mengoper bola). 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.

Pada saat akan melakukan gerakan *passing* (mengoper bola) bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Pada dasarnya tidak mungkin seseorang pemain sepakbola akan berprestasi tanpa menggunakan kekuatan otot tungkainya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, 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.

2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan nilai  $r_{hitung} = 0,537 > r_{tabel} = 0,444$  pada  $\alpha = 5\%$ .

Dalam permainan sepakbola koordinasi berperan sangat dominan, 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. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2000:77), yakni koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

3. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing*, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung, dengan nilai  $F_{hitung} = 9,740 > F_{tabel} = 3,592$ . Kemudian secara bersama-sama besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* diketahui dengan cara mencari nilai Koefisien Determinasi

$= (R^2 \times 100\%)$ . Nilai  $r^2$  sebesar 0,534 sehingga besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* sebesar 53,4%, sedangkan sisanya sebesar 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Komarudin (2005:45), tujuan dari *passing* adalah memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim. Karna kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi *passing* memiliki hubungan yang signifikan, dapat dipastikan jika seseorang memiliki kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki yang baik, maka akurasi *passing* seseorang tersebutpun baik yaitu dapat melakukan *passing* (mengoper bola) dengan cepat, tepat, dan terarah sesuai dengan tujuan sasaran yang diinginkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK 2 Mei Bandar Lampung.

### 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.
- 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.
- 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.
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.
- Luxbacher, Joseph. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, Mohammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1998. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahraagaan.