

ANALISIS DAYA LEDAK, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SDN PACINONGAN UNGGULAN KABUPATEN GOWA

Ahmad Adil, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang*

Abstract

This research aims to obtain answers to problems: (1). Is there a contribution of leg explosive power to the ability to kick the ball in a soccer game? (2). Is there a contribution of balance to the ability to kick the ball in a soccer game? (3). Is there a contribution of eye-foot coordination to the ability to kick the ball in a soccer game? (4). Is there a joint contribution of leg explosive power, balance and eye-foot coordination to the ability to kick the ball in a soccer game? This research is descriptive of three independent variables and one dependent variable. The population and sample were students at SDN Pacinongan Unggulan and by random sampling a sample of 60 people was obtained. The data analysis technique used was correlation (R-test). Based on the results of data analysis, it can be concluded as follows: (1). There is a significant contribution of leg explosive power to the ability to kick the ball in a soccer game, where the value of $R_o = 0.596$ ($P < 0.05$). with a contribution of 0.755 which means 75.50%. (2). There is a significant contribution of balance to the ability to kick the ball in soccer games, where the value of $R_o = 0.761$ ($P < 0.05$). with a contribution of 0.713 which means 71.30% (3). There is a significant contribution of eye-foot coordination to the ability to kick the ball in a soccer game, where the value of $R_o = 0.866$. ($P < 0.05$). with a contribution of 0.820 which means 82.00%. (4). There is a significant joint contribution of leg explosive power, balance and eye-foot coordination to the ability to kick the ball in a soccer game, where the value of $R_o = 0.928$. which contributed 0.829 which means 82.90%.

Keywords: Explosive Power, Balance, Coordination and Kicking

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan : (1). Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. (2). Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bolapada permainan sepakbola. (3). Apakah ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. (4). Apakah ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini bersifat deskriptif terhadap tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah murid SDN Pacinongan Unggulan dan secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 60 orang. Teknik analisis data yang digunakan korelasi (uji-R). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: (1). Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, dimana nilai $R_o = 0.596$ ($P < 0.05$). dengan kontribusi sebesar 0.755 yang berarti 75.50 %. (2). Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, dimana nilai $R_o = 0.761$ ($P < 0.05$). dengan kontribusi sebesar 0.713 yang berarti 71.30 % (3). Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, dimana nilai $R_o = 0.866$. ($P < 0.05$). dengan kontribusi sebesar 0.820 yang berarti 82.00 %. (4). Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama daya ledak tungkai, seimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, dimana nilai $R_o = 0.928$. dimana berkontribusi sebesar 0.829 yang berti sebesar 82.90 %.

Kata Kunci : Daya Ledak, Keseimbangan, Koordinasi dan Menendang

Email Korespondensi : aliyahnadir2012@gmail.com

Alamat Korespondensi : Universitas Negeri Makassar, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang memiliki semangat juang untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dari orang yang melakukannya. Berbagai cabang olahraga telah dilakukan dan dilembagakan dalam masyarakat. Olahraga sepakbola dalam waktu beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer sekali, baik diluar negeri maupun ditanah air teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara mendalam. Salah satu cara untuk mewujudkan terciptanya manusia Indonesia seutuhnya dan pengembangan manusia Indonesia seluruhnnya dengan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat terwujud apabila pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik, tentu dalam hal ini pembinaan dan masyarakat olahraga harus semakin mendapat perhatian dan dukungan dari semua pihak lebih khusus dari pemerintah. Sejalan dengan usaha tersebut diatas pencapaian tahapan dimana arti pentingnya peningkatan prestasi tertentu berdampak pada kesegaran jasmani sebagai salah satu mutu kehidupan seseorang yang akan tercermin dalam pembangunan manusia Indonesia dengan sumber daya manusia yang berkualitas.

Permainan sepakbola sekarang ini adalah kegiatan olahraga yang sangat berkembang dan bersifat prestasi, maka tidak heran jika melalui cabang olahraga sepakbola ini dapat mengangkat prestasi olahraga di tanah. Untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi harus dengan latihan yang keras dan kontinyu, juga tidak terlepas dari faktor keterampilan gerak dan teknik permainan yang baik. Usaha meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola tidak lepas dengan berbagai faktor utama diantaranya dengan peningkatan faktor kondisi fisik yang diduga dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik diharapkan akan memudahkan para atlet untuk mencapai permainan yang optimal.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat kompleks, hal ini dapat dilihat dari banyaknya teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, disamping itu unsur-unsur kemampuan fisik dan kepemilikan ukuran antropometrik yang turut menunjang juga perlu diperhatikan, menendang bola khususnya tendangan jauh merupakan kemampuan yang harus di miliki oleh tiap pemain, karena dengan memiliki tendangan jauh, sebuah tim dapat melakukan serangan balik secepat mungkin dari daerah pertahanan sendiri ke daerah pertahanan lawan, di samping itu tendangan jauh sangat dibutuhkan pada saat terjadi pelanggaran, tendangan bebas, tendangan penjur, dan tendangan gawang. Dalam permainan sepakbola hampir semua anggota tubuh bereaksi dan bekerja, namun unsur yang paling dominan adalah tungkai.

Namun kenyataan yang membuktikan bahwa pencapaian peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola bisa terbilang masih rendah. Hal ini dapat dibuktikan pada pembinaan cabang olahraga sepakbola yang belum berlandaskan pada metode ilmiah. Sedangkan menurut Muhajir (2007:138) bahwa “cara yang umum digunakan mencari bibit pemain sepakbola adalah dengan melakukan observasi yang harus dilengkapi dengan cara-cara pendekatan ilmiah”. Sebagai konsep pembinaan olahraga menurut Hasanuddin (2006:26) bahwa “Untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah dengan melakukan pendekatan ilmiah secara maksimal seperti : sport medicine, sport physiology, sport training, sport nutrition, sport teknologi dan sebagainya”.

Untuk mencapai hasil tendangan maksimal selain komponen fisik, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi teknik juga harus diperhatikan khususnya tehnik menendang bola. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras terarah dan akurat. Daya ledak tungkai merupakan salah satu unsur komponen fisik yang menyangkut pada tungkai. Dimana dengan daya ledak tungkai, maka diprediksikan akan menghasilkan tendangan yang keras dan jauh. Kekuatan menurut Sajoto (1988:58), mengemukakan bahwa: “Kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut kemampuan seorang pemain saat

mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja". Sehingga kekuatan otot tungkai yang kuat pada saat menendang bola akan mengakibatkan daya dorong bola menjadi laju atau jauh. Kekuatan otot tungkai mempunyai peranan penting pada saat menendang, bukan saja sebagai kaki ayun tapi juga sebagai penopang badan saat menendang. Namun demikian untuk mendapatkan jauhnya tendangan, maka masih diperlukan kemampuan fisik lain sebagai penunjang, seperti keseimbangan.

Keseimbangan yang dimanfaatkan guna untuk menambah daya dorong pada tungkai pada saat akan menendang bola. Dimana dapat memberikan gerakan tambahan secara cepat dan kuat, sehingga laju bola akan lebih jauh. Ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Harsono (1988:178), bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dalam permainan sepakbola seorang pemain tidak akan mampu mengarahkan tendangan yang maksimal dalam mengayunkan kaki untuk menendang bola tanpa didukung oleh unsur daya ledak, begitu pula tanpa memiliki keseimbangan dan koordinasi yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang maksimal karena menyangkut besarnya sudut ayunan dari kaki tendangan tersebut. Melihat permasalahan tersebut maka jalan yang terbaik adalah menganalisis unsur komponen fisik yang diharapkan dapat menunjang kemampuan menendang bola. Unsur-unsur yang dimaksud adalah daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi dengan kemampuan menendang bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis daya ledak, keseimbangan, koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi sederhana dan regresi ganda. Pada penelitian ini dalam menguji signifikansi koefisien jalur dengan menggunakan uji t atau uji F, sedangkan untuk menyatakan signifikan atau tidaknya koefisien jalur didasarkan pada hasil uji t, Uji normalitas dilakukan dengan galat taksiran. Variabel yang dalam penelitian ini yaitu X1 (Daya Ledak), X2 (Keseimbangan), X3 (Koordinasi) dan Y Menendang merupakan variabel bebas, dan Variabel terikatnya yaitu Y (Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SDN Pacinongan Unggulan. Populasi penelitian ini adalah Murid SDN 44 Palangka dengan sampel 60 atlet.

Tempat penelitian di SDN Pacinongan Unggulan. Instrumen untuk mengukur daya ledak digunakan instrumen vertikal jump, Keseimbangan menggunakan instrumen keseimbangan dinamis. Sedangkan untuk mengukur koordinasi digunakan tes koordinasi mata-kaki dalam Sepakbola (soccer volley test-modifikasi). Untuk mengukur kemampuan menendang penelitian ini menggunakan tes menendang bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongan Unggulan Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif setiap variabel.

	N	Selisih	Minimal	Maksimal	Rerata	Std.	Variance
DLT	60	0.49	1.72	2.21	2.0265	0.11315	0.031
KSB	60	21	67	88	79.72	5.383	28.974
KMK	60	11	14	25	20.68	23.25	5.404
KMB	60	8.00	27.52	35.52	31.1495	2.07166	4.292

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran analisis data daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan dapat dikemukakan sebagai berikut: 1) Daya ledak otot tungkai pada SDN Pacinongang Unggulan, diperoleh rata-rata 2.0265 cm, standar deviasi 0.11315 cm, minimal 1.72 cm, maksimal 2.21 cm, rentang 0.49 cm. 2) Keseimbangan pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh rata-rata 79.72 poin, standar deviasi 5.383 poin, minimal 67 poin, maksimal 88 poin, rentang 21 poin. 3) Koordinasi mata-kaki pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh rata-rata 20.68 poin, standar deviasi 2.325 poin, minimal 14 poin, maksimal 25 poin, rentang 11 poin. 4) Kemampuan menendang bola pada SDN Pacinongang Unggulan, diperoleh, rata-rata 31.1495 meter, standar deviasi 2.07166 meter, minimal 27.52 meter, maksimal 35.52 meter, rentang 8.00 meter.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data daya ledak otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel-variabel dalam penelitian penelitian ini. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan antara variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji normalitas data.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan. Maka di lakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data setiap variabel penelitian.

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob.	Ket
DLT	0.141	0.077	- 0.141	0.889	0.408	Normal
KSB	0.119	0.074	- 0.119	0.750	0.627	Normal
KMK	0.144	0.144	- 0.111	0.913	0.375	Normal
KMB	0.145	0.145	- 0.077	0.915	0.372	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki serta data kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.889$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data daya ledak otot tungkai pada SDN Pacinongang Unggulan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Keseimbangan pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.750$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan pada SDN Pacinongang Unggulan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Koordinasi mata-kaki pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.913$ ($P > 0.05$),

maka dapat dikatakan bahwa koordinasi mata-kaki pada SDN Pacinongang Unggulan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4. Kemampuan menendang bola pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.915$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan menendang bola pada SDN Pacinongang Unggulan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik. Ada empat hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Ke empat hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Pearson (statistik parametrik) maka diperoleh hasil seperti data daya ledak otot tungkai pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh melalui tes. Untuk mengetahui keeratan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan, dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis regresi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola

Variabel	R	R _o	P	Keterangan
DLT (X1)				
KMB (Y)	0.596	0.755	0.000	Signifikan

Hasil analisis data daya ledak otot tungkai pada SDN Pacinongan Unggulan, diperoleh $r = 0.596$ dimana dapat dilihat pada uji regresi diperoleh R hitung (R_o) = 0.596, ($P < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan Nilai kontribusi diperoleh sebesar 0.755, ini berarti bahwa 75.50 % kemampuan menendang bola dapat dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel keseimbangan dan kordinasi mata-kaki variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Data keseimbangan pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh melalui tes keseimbangan dinamis. Untuk mengetahui keeratan kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel.4 di bawah ini:

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis regresi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola

Variabel	B	R _o	P	Keterangan
KSB (X2)				
KMB (Y)	0.761	0.713	0.000	Signifikan

Hasil analisis data keseimbangan pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan diperoleh $r = 0.761$ dimana dapat dilihat pada uji regresi diperoleh R hitung (R_o) = 0.713 ($P < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan Nilai kontribusi diperoleh sebesar 0.713, ini berarti bahwa 71.30 % keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

Data koordinasi mata-kaki pada SDN Pacinongang Unggulan diperoleh melalui tes koordinasi mata-kaki. Untuk mengetahui keeratan kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel.5 di bawah ini:

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis regresi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola

Variabel	B	R _o	P	Keterangan
KSB (X ₂) KMB (Y)	0.866	0.820	0.000	Signifikan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan diperoleh $\beta = 0.866$ dimana dapat dilihat pada uji regresi diperoleh R hitung (R_o) = 0.820 ($P < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini berarti ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan Nilai kontribusi diperoleh sebesar 0.820, ini berarti bahwa 82.00 % koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

Analisis Korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui kontribusi ke tiga variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama yaitu mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan Rangkuman hasil analisis dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Rangkuman hasil analisis regresi ganda daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan

Variabel	R	r	P	Keterangan
DLT(X ₁), KSB(X ₂), KMK (X ₃) KMB (Y)	0.928	0.829	0.000	Signifikan

Hasil analisis data regresi ganda diperoleh nilai R hitung (R_o) = 0.928, dengan (r) = 0.829 ($P < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan Nilai kontribusi diperoleh 0.829, ini berarti bahwa 82.90% kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas secara bersama-sama dalam mendukung kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika menendang bola dianalisis dari proses gerak yang terlibat didalamnya, maka unsur kemampuan fisik daya ledak otot tungkai sangat mendukung kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan Dimana kemampuan seorang pemain sepakbola dapat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja yang maksimal, dan dapat membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal.

Sehingga pemain sepakbola yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan mengayunkan tungkai dengan ayunan yang kuat untuk mendapatkan momentum pada saat perkenaan kaki dengan bola dengan semaksimal mungkin. Dengan demikian pemain sepakbola akan dengan sendirinya akan memudahkan melakukan gerakan menendang pada saat tungkai bergerak ke arah bola secara

berturut-turut dengan normal. Dalam hal ini, daya ledak otot tungkai akan memberikan kontribusi yang sangat berarti, dan memberikan kontribusi sebesar 35.50 % dalam melakukan gerakan menendang bola secara kuat untuk menghasilkan tendangan bola yang kuat dan jauh.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika menendang bola didukung oleh keseimbangan dalam proses pergerakan tungkai diayunkan ke belakang dan ke depan dari proses gerak menendang, maka unsur kemampuan fisik keseimbangan sangat mendukung kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan. Dimana kemampuan seorang pemain sepakbola akan menghasilkan ayunan tungkai tanpa kehilangan keseimbangan.

Sehingga pemain sepakbola yang memiliki keseimbangan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan ayunan tungkai ke depan dan ke belakang dengan tidak kehilangan keseimbangan dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola. Dengan demikian pemain sepakbola akan dengan mudah melakukan gerakan ayunan tungkai dengan normal. Dalam hal ini, keseimbangan akan memberikan kontribusi terhadap tendangan bola pada permainan sepakbola. Adapun sumbangan tersebut sebesar 21.30 %.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika menendang bola dianalisis dari proses gerak yang terlibat didalamnya, maka kemampuan fisik koordinasi sangat mendukung kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan. Dimana kemampuan seorang pemain sepakbola dapat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja yang maksimal, dan dapat membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha yang maksimal dengan mengkoordinasikan gerakan dengan pandangan atau penglihatan.

Sehingga pemain sepakbola yang memiliki koordinasi mata-kaki yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan menendang bola dengan tepat untuk mendapatkan momentum pada saat perkenaan kaki dengan bola dengan semaksimal mungkin. Dengan demikian pemain sepakbola akan dengan sendirinya akan memudahkan melakukan gerakan menendang bola. Dalam hal ini, koordinasi mata-kaki akan memberikan kontribusi yang sangat berarti, dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi sebesar 32.00 % dalam melakukan gerakan menendang bola dan menghasilkan tendangan yang jauh.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila pemain sepakbola memiliki unsur daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan menendang bola pada permainan sepakbola SDN Pacinongang Unggulan. Ini dapat dilihat dari besarnya kontribusi yang diberikan, yakni sebesar 52.90 %.

SIMPULAN

Penelitian tentang panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan (2) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada SDN Pacinongang Unggulan (3) Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menendang bola pada SDN Pacinongang Unggulan (4) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada SDN Pacinongang Unggulan

DAFTAR PUSTAKA

- Mahendra, Agus, 2000. Senam : Teori dan Praktek. Jakarta : Bagian Proyek Penataran Guru.
- Arikunto, Suharsimi, 1988., Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, FPOK IKIP Ujungpandang.
- _____, 1996., Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Renika Cipta, Jakarta.
- Ateng, abdukkadir. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : P2LPTK. Ditjen Dikti Depdikbud.
- Ating Sumantri, 2006. Aplikasi Matematika dan Penelitian, Bandung : Pustaka Setia.
- Bambang Sutiyono, 2000. Sepak Bola. Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Eric. C. Batty, 2007. Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan, Bandung : Plonir Jaya.
- Halim, Ichsan Nur, 2004., Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Harsono, 1988., Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Hasanuddin, 2002. Jurnal Sport. Makassar Fakultas Ilmu keolahragaan.
- Indra M. Tohir. 2000. Sepak Bola, Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan dan Menengah.
- Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Jansen, C. R., Gordon, W. I and Bengester, BL. 1983. Applied kinesiology and biomekanic. New York : Mc. Graw Hill Book Company.
- Joe Luxbacher, 2004. Sepak Bola dan Teknik Bermain, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, Engkos, 1981., Olahraga dan Kesehatan. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Kusuma, Dede, 1989., Olahraga dan Manfaatnya. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

- Lay, Paulus, 1980., Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Lompat Tinggi. Proyek Penataran Pelatih Atletik, Jakarta.
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Sola: Tiga Serangkai.
- Nur Ichsan Halim, 2004. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani, Makassar: State University of Makassar Press.
- Nuryadi, 2000. Sepak Bola, Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rani, Abd. Adib. 1992. Pembinaan prestasi olahraga. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Rusli Lutan, 2000. Dasar-dasar kepelatihan, Jakarta : Proyek Penataran Guru.
- Sajoto, Mochamad, 1988., Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sri Kurnia Ningsih, 2007, Matematika, Jakarta : Erlangga
- Sucipto, 2000. Sepak Bola, Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono.2008. Metodologi Penelitian Pendidikan,Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2003. Kamus Besar Bahasa Jakarta : Balai Pustaka.
- Ucup yusup, 2000. Anatomi fungsional, Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Usman, H dan Akbar. S, 1998., Metodologi Penelitian sosial. Bumi Aksara, Jakarta.
- Willmoer. J. H. 1977. Athletic training and phisical fitness. Sidney : Allyn and Bacon Inc.
- Yahya, Kasmad, M. 1994. Belajar Gerak: Suatu Kajian Belajar Keterampilan Gerak. Ujung Pandang. Proyek Pengembangan Buku Kuliah IKIP Ujung Pandang.
- Yoyo Bahagia, 2000. Atletik, Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.