

**SKRIPSI**



**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA  
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD NEGERI  
PAO-PAO KABUPATEN GOWA**

**ASBI AGUS**

**PROGRAM STUDI S1  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

# KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD NEGERI PAO-PAO KABUPATEN GOWA

## ABSTRAK

**Asbi Agus, 2019.** Kontribusi koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional variabel". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment ( $r$ ), dan hasil analisis korelasi ganda ( $R$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,511 ( $P < 0,05$ ); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,510 ( $P < 0,05$ ); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,500 ( $P < 0,05$ ); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. dengan nilai  $R_{hitung}$  sebesar 0,896 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 89,60%; dan nilai  $F_{hitung}$  ( $F$ ) sebesar 35,358.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan

kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan. Dalam hal ini berkaitan dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Disamping itu perlu pemantapan organisasi induk cabang olahraga mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional. Sehingga dalam mencapai prestasi dibidang olahraga diperlukan suatu usaha pembinaan melalui pembibitan secara dini serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah.

Cabang olahraga permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang langsung menyentuh dengan masyarakat luas apalagi olahraga permainan

sepakbola yang sangat di gemari dan di jadikan olahraga masyarakat, serta sepak bola di jadikan idola di kalangan semua lapisan masyarakat. Sesuai dengan anjuran pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, baik olahraga yang baru berkembang maupun olahraga yang telah lama berkembang dan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari adalah sepakbola.

Teknik dasar sangat penting untuk dimiliki dalam permainan sepakbola. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang

tenaga. Adapun macam teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, meliputi: teknik *dribble* (menggiring), *juggling* (menimang bola), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *throw-in* (lemparan kedalam), *heading* (menyundul), *tricks and turns* (mengecoh dan membalik), *shooting* (menendang), tendangan *chip* dan *volley*, bergerak melewati lawan, ketrampilan bertahan, *goalkeeping* (penjaga gawang), tendangan bola mati, teknik menyerang dan bertahan.

Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola yang

melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola perlu dukungan dari kondisi fisik bagi individu.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar

dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang besar.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan.

Cabang olahraga sepakbola bagi murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa pada beberapa tahun ikut disetiap kejuaraan antar pelajar masih belum bisa meraih prestasi dengan baik, berkaitan dengan belum menguasai teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola secara sempurna dan sarana dan prasarana masih sangat minim serta tidak didukung oleh faktor kemampuan fisik yaitu koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai.

Koordinasi mata-kaki mempunyai peranan yang besar, bola yang di tendang oleh pemain kadangkala matanya hanya tertuju pada fokus bola sehingga disaat melakukan tendangan bola yang di tendang tidak terarah. Seorang pemain yang memiliki peranan yang

besar, koordinasi mata kaki merupakan penunjang dalam meningkatkan kemampuan menendang bola dengan baik.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik yang tidak kalah pentingnya dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.

Begitu pula halnya dengan panjang tungkai, Panjang tungkai adalah salah satu anggota tubuh bagian bawah yang dapat diukur mulai dari telapak kaki hingga

bagian tulang yang menonjol keluar pada bagian atas tulang paha (*trochanter mayor*). Satuan panjang tungkai adalah centimeter. Dengan tungkai yang panjang sangat efektif mendukung jauhnya tendangan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil tendangan bola yang maksimal.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Tiap regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, sehingga regu sepakbola sering disebut kesebelasan. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang hampir seluruh permainannya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan

anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa “yang di maksud dengan teknik permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola berguna dalam permainan”. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh

Abd. Adib Rani (1992:15) bahwa “teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang di perlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal.

Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa “yang di maksud dengan teknik permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola berguna dalam permainan”. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:15) bahwa “teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang di perlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal.

Mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut



untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim. Mengenai teknik dengan bola, menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:41) terbagi dalam 8 macam bagian yaitu :

1. Menendang (*kicking*)
2. Menyetop bola (*ball control*)
3. Membawa bola (*dribbling*)
4. Menyundul bola (*heading*)
5. Gerak tipu (*feint*)
6. Merebut bola (*tackling*)
7. Lemparan ke dalam (*throw-in*)
8. Penjaga gawang (*goal keeper*)

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang di kemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni hanya tertuju pada teknik atau kemampuan menendang bola.

## **2. Tendangan dalam permainan sepakbola**

Kemampuan menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Sucipto (2000: 17) menjelaskan bahwa “tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola”. Sedangkan menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1995: 50) bahwa “menendang bola ialah membawa kedalam kontrol sambil berlari bola tetap dalam penguasaan dan dalam penguasaan untuk dimainkan”.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Variabel dan Desain Penelitian**

Dalam setiap penelitian, variabel merupakan salah satu faktor atau unsur yang ikut menentukan perubahan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa: “variabel merupakan objek penelitian atau apa

yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Variabel penelitian**

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yakni:
  - Koordinasi mata kaki
  - Kekuatan otot tungkai
  - Panjang tungkai
- b. Variabel terikat yakni:
  - Kemampuan menendang bola

### **A. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

1. Kontribusi Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa koordinasi mata kaki memiliki kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,511 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $= 5,236$

+ 0,622  $X_1$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik koordinasi mata kaki, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa sebaliknya semakin tidak baik koordinasi mata kaki, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa semakin tidak baik pula.

Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang dikatakan koordinasinya baik apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakannya, serta iramanya terkontrol dengan baik gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan

kedalam gerak anggota badan. sehingga menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang optimal. Apabila koordinasi mata kaki kuat, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang menopang dalam kerja fisik, termasuk dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Karena dengan koordinasi mata kaki yang baik, akan membantu pada saat melakukan tendangan pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, menjadi

rujukan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola di sekolah dasar.

## **2. Kontribusi kekuatan otot tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,510 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $= -0,252 + 0,758 X_2$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai, semakin

baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa, sebaliknya semakin kurang kekuatan otot tungkai, maka kemampuan menendang bola kurang optimal.

Pada prinsipnya kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Apabila kekuatan otot tungkai dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila kekuatan otot tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Kekuatan otot tungkai

merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

### **3. Kontribusi panjang tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan

kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,500 yang dijelaskan melalui persamaan regresi  $= -28,582 + 0,640 X_3$ . Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik panjang tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, sebaliknya semakin pendek panjang tungkai, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola semakin tidak baik.

Panjang tungkai merupakan salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah,. Jadi panjang

tungkai dalam kemampuan menendang bola sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila panjang tungkai dimiliki pada menendang bola maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik.

Apabila panjang tungkai diperhatikan pada kemampuan menendang bola, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola optimal. Jadi panjang tungkai merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan

menendang bola pada permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Oleh karena itu, dengan pentingnya panjang tungkai, maka dapat dipahami bahwa panjang tungkai memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

#### **4. Kontribusi koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola**

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD

Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,898 yang dijelaskan melalui persamaan regresi =  $23,456 + 0,239X_1 + 0,473X_2 + 0,371X_3$ . Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Artinya, jika koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai yang memiliki

kontribusi dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola hanya mencapai 80,30%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada

murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa.

2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Pao-pao Kabupaten Gowa.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
3. Para pengambil kebijakan untuk memperhatikan koordinasi mata



kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

4. Penelitian ini membahas tentang kontribusi koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpeat, dkk 1991. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.

Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.

Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM

Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Ilyas Haddade dan Ismail Tola. 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Johson, Barry I, Nelson , Jack K . 1986 *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education* . New York :Macmilan publishing Compay

Tim Anatomi UNY. 2011. *Diktat Anatomi Manusia*. Laboratorium Anatomi FIK UNY : Yogyakarta

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.

Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 2002. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Pusat