

**UPAYA PENINGKATAN  
HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KOORDINASI MATA  
KAKI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
KETEPATAN UMPAN LAMBUNG SEPAKBOLAPADA PEMAIN USIA 13-15  
TAHUN SSB PESAT KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2017**

Parit Dwi Handoko<sup>1</sup>, Agustiyanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 tahun SSB Pesat kabupaten karanganyar tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Pesat kabupaten Karanganyar berjumlah 20 orang. Sampel yang dipakai yaitu pemain U 13-15 tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *Porposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan kemampuan umpan lambung sepakbola. Analisis data menggunakan analisis *statistic* dengan studi korelasi menggunakan aplikasi SPSS 23. Hasil penelitian adalah sebagai berikut. Pertama terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis ( $X_1$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.798 dan nilai  $p$  ( $sig$ ) sebesar 0.000. Sedangkan nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 20$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0.444. Sehingga  $r_{hitung} (0.798) > r_{tabel} (0.444)$  atau  $p (sig) < 0.05$ . Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.557 dan nilai  $p$  ( $sig$ ) sebesar 0.011. Sedangkan nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 20$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0.444. Sehingga  $r_{hitung}(0.557) > r_{tabel} (0.444)$  atau  $p (sig) < 0.05$  Ketiga terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.624 dan nilai  $p$  ( $sig$ ) sebesar 0.003. Sedangkan nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 20$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0.444. Sehingga  $r_{hitung} (0.624) > r_{tabel} (0.444)$  atau  $p (sig) < 0.05$ . Keempat terdapat hubungan yang signifikan antara variable keseimbangan dinamis ( $X_1$ ), koordinasi mata kaki ( $X_2$ ), kekuatan otot tungkai( $X_3$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar  $0.837 > r$  tabel sebesar 0.444. Pertama keseimbangan dinamis ( $X_1$ ) memberikan kontribusi terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar 45,7 %. Kedua koordiasi mata kaki ( $X_2$ ) memberikan kontribusi terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar 11,4 %. Ketiga kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) memberikan kontribusi terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar 13,3 %. Keempat keseimbangan dinamis ( $X_1$ ),koordinasi mata kaki ( $X_2$ ), kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar 70,1 %.

**Kata Kunci:** Kemampuan umpan lambung sepakbola, Keseimbangan dinamis, Koordnasi mata kaki dan Kekuatan otot tungkai.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari masyarakat, meskipun persepakbolaam Indonesia belum menunjukkan prestasi yang membanggakan. Akhir-akhir ini persepakbola di Indonesia mengalami perkembangan setelah dicabut saksi dari FIFA, hal ini dapat dilihat dari ikut serta kembali Indonesia di ajang turnamen yang bergensi se Asia Tenggara berhasil menjadi juara dua dan sudah dapat bersaing dengan Negara lain seperti Thailand, Singapura, dan Vietnam.

Permainan sepakbola di kabupaten Karanganyar dua tahun terakhir ini terus mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan adanya klub-klub sepakbola yang bermunculan, adanya peningkatan jumlah sekolah-sekolah sepakbola seperti : Pesat Karanganyar, Matra, Radial dan yang terbaru sekolah sepakbola Champions. Hal lain yang menandai perkembangan permainan sepakbola yaitu adanya turnamen – turnamen sepakbola yang diselenggarakan di tingkat desa maupun di tingkat kecamatan.

Perkembangan permainan sepakbola di wilayah kabupaten Karanganyar tidak terlepas dari adanya pelatih-pelatih berkualitas bermunculan yang ada di klub-klub sepakbola atau sekolah-sekolah sepakbola. Sekolah sepakbola Pesat Karanganyar merupakan salah satu wadah yang melakukan pembinaan pemain-pemain yang ada di kabupaten Karanganyar dan sekitarnya. Sekolah sepakbola Pesat Karanganyar dalam pelaksanaan pelatihannya dilakukan secara teratur, kontinyu dan terprogram. Sekolah sepakbola Pesat Kabupaten Karanganyar dalam

pengembangannya mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan adanya pemain-pemain sepakbola yang mengikuti Piala Suratin, Liga 2 dan pemain yang cukup terkenal di wilayah Karanganyar yang berasal dari sekolah sepakbola Pesat Karanganyar.

Berkaitan dengan keberhasilan dalam pembinaan pemain oleh sekolah sepakbola Pesat Karanganyar, tidak berarti bahwa pada sekolah sepakbola Karanganyar tersebut tidak ada kendala atau masalah sama sekali. Berdasarkan informasi yang disampaikan pelatih sekolah sepakbola Pesat Karanganyar, ternyata sebagian besar pemain atau siswanya masih lemah dalam melakukan umpan lambung. Rata-rata pemain sepakbola di sekolah sepakbola Pesat Karanganyar dalam melakukan umpan lambung masih arah tidak tentu dan umpan lambungnya masih lemah dan tidak akurat sehingga bola diambil alih oleh lawan. Selama ini juga belum dilakukan penelitian secara khusus terhadap kemampuan umpan lambung yang dimiliki oleh setiap pemain tersebut.

Mengingat pentingnya penguasaan umpan lambung, maka harus dilakukan pelatihan secara terprogram dan kontinyu, sehingga setiap pemain akan mampu bermain dengan baik untuk mendukung tim guna memenangkan pertandingan. Untuk bisa menguasai teknik umpan lambung perlu latihan gerak, belajar gerak melibatkan unsur fisik, emosi dan perasaan. Melalui belajar gerak yang diterapkan pada program latihan maka penguasaan teknik umpan lambung tercapai dengan baik. Faktor lain yang menentukan kemampuan teknik umpan lambung adalah faktor fisik, karena bila fisik pemain baik, maka dalam penguasaan teknik umpan

lambung akan lebih mudah dilakukan. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat utama untuk meningkatkan prestasi pemain, karena tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin dapat menguasai teknik dengan baik.

Untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik yang diperlukan adalah latihan fisik, latihan fisik adalah bentuk latihan yang diatur berdasarkan prinsip-prinsip pembebanan terhadap fungsi organ-organ tubuh dan bertujuan meningkatkan daya fisik, yaitu meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincihan, daya ledak (Power), fleksibilitas, dan sebagainya. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, untuk meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau situasi tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada permasalahan status kondisi fisik. Menurut Komarudin (2005 : 33), “ kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangatlah banyak diantaranya koordinasi, kekuatan, kelincihan, kecepatan dan keseimbangan”.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka dapat di jelaskan bahwa, unsur-unsur tersebut merupakan unsur pendukung dalam mencapai prestasi olahraga tertentu, termasuk umpan lambung sepakbola. Dengan kemampuan fisik yang baik, maka dalam penguasaan teknik umpan lambung akan lebih mudah dan berhasil dengan baik. Unsur-unsur kondisi tersebut tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi dalam usaha untuk mendukung pencapaian prestasi dapat

dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara terprogram, teratur, terukur dan kontinyu sesuai kebutuhan cabang olahraga yang ditekuninya.

Teknik umpan lambung merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik oleh setiap pemain sepakbola. Umpan lambung mempunyai arti penting dalam permainan sepakbola, tidak sedikit peluang mencetak gol tercipta dari hasil operan lambung. Dalam setiap pertandingan sepakbola, operan lambung sangat sering dilakukan oleh setiap pemain, karena selain digunakan untuk memberikan umpan jauh kepada teman satu tim, untuk mengamankan daerah pertahanan sendiri (*clearent*) agar terhindar terciptanya gol bagi lawan atau untuk menciptakan gol pada keadaan kiper lawan dalam keadaan tidak menguntungkan. Misalnya saja pemain belakang dari daerah pertahanan memberikan umpan kepada pemain depan. Umpan lambungpun dapat digunakan untuk tendangan penjur, tendangan bebas untuk membuang bola dari serangan lawan dan sebagainya. Jadi, operan lambung dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan dan mempunyai arti yang sangat penting.

Pemain di daerah selama ini juga sering menggunakan umpan lambung baik pada saat latihan maupun bertanding. Selama ini peneliti mengamati kebanyakan dari pemain yang kurang akurat dalam melakukan umpan lambung. Di dalam latihan maupun pertandingan permainan yang sesungguhnya bisa dilihat pemain selalu menggunakan umpan lambung yang kurang akurat entah faktor apa yang mempengaruhi sehingga para pemain tersebut sering melakukan umpan yang

kurang akurat dalam permainan sepakbola selama ini.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk aktif bergerak. Berlari mencari ruang, mendribel bola kemudian melepaskan umpan lambung kepada teman satu tim. Dalam hal ini keseimbangan setiap pemain mempengaruhi keberhasilan melakukan umpan lambung. Keseimbangan dalam permainan sepakbola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Dalam gerakan umpan lambung keseimbangan dinamis berfungsi pada gerak menumpu yang dilanjutkan dengan gerak lanjut setelah menendang. Keberhasilan melakukan umpan lambung yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan umpan lambung sepakbola.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam ketepatan melakukan umpan lambung sepak bola, koordinasi mata dan kaki sangat penting dan mutlak dimiliki oleh pemain sepak bola. Semakin baik koordinasi mata dan kaki, ketepatan operan lambung yang dihasilkan akan baik juga. Secara umum, hal itu dikarenakan koordinasi sangat diperlukan dalam setiap bentuk gerakan olahraga. Secara khusus, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang sangat kompleks. Untuk menendang tepat sasaran yang diinginkan maka dibutuhkan koordinasi mata sebagai indra penglihat dan kaki yang berfungsi untuk gerakan menendang bola. Koordinasi mata dan kaki baik diharapkan hasil umpan lambung baik pula.

Pemain yang memiliki tungkai yang panjang belum tentu memiliki kekuatan otot tungkai yang besar. Hal ini dikarenakan dibutuhkannya program latihan yang dikhususkan terhadap kekuatan otot tungkai. Tidak semua

pemain yang mempunyai bentuk kaki besar maupun kaki yang panjang bisa melakukan operan lambung yang keras dan akurat, itu semua tergantung dari kekuatan otot tungkai yang pemain miliki. Dengan kekuatan otot tungkai yang besar pemain dapat melakukan tendangan yang keras itupun harus disertai dengan teknik dasar yang baik pula. Dengan mengetahui kegunaan dan tujuan dari tendangan, maka para pemain sepakbola diharapkan memahami dan kemudian menerapkannya dalam latihan maupun permainan untuk suatu pertandingan.

Kemampuan fisik yang berkaitan dengan kemampuan umpan lambung, proses penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Pesat Kabupaten Karanganyar. Sebagaimana yang dijelaskan di atas bahwa pada kenyataannya ada beberapa siswa yang kemampuan umpan lambung belum sesuai yang diharapkan, tetapi ada juga kemampuan umpan lambungnya cukup baik. Kualitas umpan lambung rendah, apakah karena kemampuan umpan lambungnya rendah atau sebab faktor lain. Demikian juga pemain yang mempunyai kemampuan umpan lambungnya cukup baik apakah karena kemampuan fisiknya juga baik. Inilah permasalahan yang menarik untuk diteliti.

Dengan memperhatikan uraian di atas ,perlu untuk melakukan penelitian yang berkaitan antara unsur kondisi fisik dengan ketepatan umpan lambung, yaitu: "Hubungan antara kesimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan umpan lambung sepak bola pada pemain U 13-15 Tahun SSB PESAT Kabupaten Karanganyar tahun 2017".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian akan dilaksanakan di stadion 45 karanganyar, Jl. lawu No. 365, cerbonan, Kecamatan Karanganyar.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik korelasional menggunakan empat variabel yaitu keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan ketepatan umpan lambung sepakbola.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dalam penelitian ini diarahkan pada permasalahan yaitu keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan kemampuan ketepatan umpan lambung sepakbola. Dari pokok permasalahan tersebut muncul masalah yang perlu dikaji dan diteliti yaitu seberapa besar hubungan antara keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai dan kemampuan ketepatan umpan lambung sepakbola. Hal inilah yang mendasari penelitian dengan judul “ Hubungan antara keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan ketepatan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 tahun SSB PESAT Kabupaten Karanganyar Tahun 2017.

Kesimpulan analisis yang dapat dipaparan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut:

### **1) Hubungan Keseimbangan Dinamis terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data keseimbangan dinamis dengan hasil kemampuan umpan lambung sepakbola diperoleh Nilai korelasi antara variabel kekuatan keseimbangan dinamis ( $X_1$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola ( $Y$ ) sebesar 0.000 dengan  $p$  (sig) sebesar 0,000. persentase kontribusi sumbangan relatif sebesar 65,2 % dan sumbangan efektif sebesar 45,7%. Berdasarkan hasil ini

menunjukkan terdapat hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017

Kontribusi dan Nilai korelasi yang diberikan oleh keseimbangan dinamis terhadap hasil kemampuan umpan lambung sepakbola merupakan terbesar dari variabel koordinasi mata kaki dan kekuata otot tungkai.

Hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan umpan lambung sepakbola yang baik juga. Keseimbangan dinamis memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan umpan lambung, artinya semakin tinggi atau semakin banyak nilai yang didapat pemain saat melakukan tes semakin baik kemampuan umpan lambung sepakbola. Dengan kata lain pemain yang memiliki keseimbangan dinamis yang baik cenderung memiliki kemampuan umpan lambung sepakbola lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki keseimbangan dinamis yang kurang. Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau seseorang untuk memelihara *equilibrium*, baik yang bersifat statis (*static balance*) seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis (*dynamic balance*) seperti pada saat melakukan gerakan lokomotor, (Komarudin, 2005: 34). Permainan sepakbola setiap pemain dituntut untuk aktif bergerak, maka keseimbangan dinamis akan menunjang keberhasilan setiap pemain dalam melakukan umpan lambung.

Hasil pengujian ini memiliki makna bahwa semakin besar keseimbangannya, semakin baik

umpan lambung dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola U 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017.

**2) Hubungan Koordinasi mata kaki terhadap Kemampuan Umpan Lambung Sepakbola**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data koordinasi mata kaki dengan hasil kemampuan umpan lambung sepakbola diperoleh Nilai korelasi antara variabel koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola (Y) sebesar 0,557 dengan p (sig) sebesar 0.011. persentase kontribusi sumbangan relatif sebesar 15,8 % dan sumbangan efektif sebesar 11,4%. Berdasarkan hasil ini menunjukkan terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 tahun SSB PESAT Kabupaten Karanganyar Tahun 2017.

Kontribusi dan nilai korelasi yang diberikan oleh koordinasi mata kaki terhadap hasil kemampuan umpan lambung sepakbola merupakan terendah dibandingkan keseimbangan dinamis dan kekuatan otot tungkai. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik akan memiliki kemampuan umpan lambung sepakbola optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki terkait dengan kemampuan umpan lambung sepakbola yang dimiliki oleh pemain. Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa untuk meningkatkan umpan lambung sepakbola siswa.

**3) Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Umpan Lambung Sepakbola**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data kekuatan otot tungkai dengan hasil kemampuan umpan lambung sepakbola diperoleh Nilai korelasi antara kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) dengan kemampuan umpan lambung sepakbola (Y) sebesar 0.624 dengan p (sig) sebesar 0.003. persentase kontribusi sumbangan relatif sebesar 19,0 % dan sumbangan efektif sebesar 13.3%. Berdasarkan hasil ini menunjukkan terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 tahun SSB PESAT Kabupaten Karanganyar Tahun 2017

Ditinjau dari peranannya terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola, kekuatan otot tungkai sangat berperan penting dalam kemampuan umpan lambung sepakbola. Ini terbukti dengan adanya sumbangan relative dan efektif ataupun nilai korelasi terhadap variable kemampuan umpan lambung sepakbola.

Hal ini mengandung makna bahwa, apabila siswa memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus maka akan diikuti dengan kemampuan umpan lambung sepakbola yang baik juga. Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola, artinya semakin tinggi kekuatan otot tungkai yang dimiliki siswa semakin baik kemampuan umpan lambung sepakbola. Dengan kata lain pemain yang memiliki kekuatan otot tinggi cenderung memiliki kemampuan umpan lambung sepakbola lebih baik dibandingkan dengan pemain yang

memiliki kekuatan otot tungkai yang rendah. karena pemain yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik didapatkan dari aktivitas olahraga maupun sel-sel bawaan keturunan kekuatan otot tungkai dapat dilatih sebagai contoh latihan beban. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor pendukung dalam kemampuan umpan lambung sepakbola, guna memudahkan memberi umpan yang akurat dan merancang penyerangan.

#### **4) Hubungan Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Kaki, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Umpan Lambung Sepakbola.**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai dengan hasil tes kemampuan umpan lambung sepakbola diperoleh persentase kontribusi sumbangan efektif sebesar 70,1% dan Nilai korelasi berganda antara variabel sebesar 0.701. Berdasarkan hasil ini menunjukkan kontribusi keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan terhadap kemampuan umpan lambung sepakbola sebesar 70,1% sedangkan sisanya sebesar 29,9% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti. Berdasarkan hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa terdapat hubungan keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 tahun SSB PESAT Kabupaten Karanganyar Tahun 2017

Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan kepada pemain sepakbola untuk memperhatikan faktor kekuatan, keseimbangan

dinamis dan kekuatan otot tungkai tungkai dalam melakukan latihan umpan lambung sepakbola dan disisi lain mencari faktor lain yang mempengaruhi ketepatan hasil operan tendangan jarak jauh yang tidak termasuk dalam penelitian ini, misalnya penguasaan teknik, panjang tungkai dan *ball feeling*.

## **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017 . Nilai  $r_{hitung}$  0.798 >  $r_{tabel}$  0.444 dan memberikan kontribusi sebesar 45,7 %.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017. Nilai  $r_{hitung}$  0,557 >  $r_{tabel}$  0.444 dan memberikan kontribusi sebesar 11.4%.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15 Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017. Nilai  $r_{hitung}$  0.646 >  $r_{tabel}$  0.444 dan memberikan kontribusi sebesar 13.3%..
- 4) Ada hubungan antara keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan umpan lambung sepakbola pada pemain U 13-15

Tahun SSB Pesat Kabupaten Karanganyar Tahun 2017. Berdasarkan hasil penghitungan regresi berganda diketahui pula bahwa sumbangan efektif dari, variabel keseimbangan dinamis, variabel koordinasi mata kakidan variabel kekuatan otot tungkai terhadap umpan lambung sepakbola adalah nilai  $r_{hitung} 0.837 > r_{tabel} 0.444$  dan memberi kontribusi sebesar 70,1% sisanya 29,9% dipengaruhi olah variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini

### **Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai yang signifikan dengan kemampuan umpan lambung pada pemain U 13-15 SSB Pesat Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2017. Maka perhatian terhadap faktor-faktor tersebut secara umum dalam mengembangkan kemampuan umpan lambung sepakbola, perlu ditingkatkan dan dikembangkan dengan tidak mengabaikan faktor yang lain yang juga masih dapat berpengaruh.

Melihat angka korelasi yang berbeda-beda, antara pridikator dan kritirium, maupun secara regresi tiga predikor, maka dalam penerapannya perlu memberi porsi yang berbeda-beda agar pengaruh dari variabel-variabel tersebut dapat lebih nyata. Berkaitan dengan itu maka dalam menyusun program latihan perlu perencanaan dan penataan yang proposional, baik dari jenjang usia dan kemampuan fisik.

### **Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan diatas, maka saran-saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih SSB Pesat Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2017,

agar terus meningkatkan kualitas dalam SSB Pesat Kabupaten Karanganyar dan membuat program latihan yang terstruktur.

2. Bagi Pelatih SSB Pesat Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2017, agar terus meningkatkan latihan koordinasi mata kaki dalam SSB Pesat Kabupaten Karanganyar .
3. Bagi pemain U 13-15 SSB Pesat Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2017, agar meningkatkan ketrampilan bermain sepakbola khususnya dalam melatih keseimbangan dinamis, koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai agar umpan lambungnya semakin meningkat semakin meningkat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : NUANSA
- Danny Mieke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Decaprio. (2013). *Aplikasi Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta; UNS Press .
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Joseph. A Luxbacher. (2004). *Sepak Bola (Step To Succes)*. Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada.

- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyono B. 2012. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Pate Rotellan Mc Clenaghan. (1993). *Dasar-dasar Ilmu Keplatihan*. Terjemahan Kasiyo. Semarang: IKIP Semarang Press
- Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Deirektorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Soekamtamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta : Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Teori Praktek Sepakbola I*. Surakarta : UNS Press.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharno HP. (1993). *Metedologi Keplatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metedologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syaifuddin. (1995). *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metedologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Timo Scheuneman. ( 2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Malang : Dioma
- Ucup, Yusuf. (2000). *Kiniesiologi*. Depdiknas: Dirjen Dikti.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT.Raja grafindo Persada