

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETERAMPILAN *LONG PASSING* SEPAK BOLA PEMAIN BONGAS RAYA FC

Sidah¹, Mochamad Zakky Mubarok²

^{1,2} STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Penjaskesrek

Alamat: Jl. Raya Kaplongan No.28, Kaplongan, Kec. Karangampel,
Kabupaten Indramayu, Jawa Barat 45283

Email: sidah101101@gmail.com, m.zakky@stkipnu.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the relationship between leg muscle power and eye-foot coordination with the long passing skills of Bongas Raya Fc players. This study uses a correlational method where data obtained from the field is transformed into numbers so that statistical calculations can be carried out. The total population is less than 30 people with 18 Bongas Raya Fc players using saturated sampling techniques. The instruments in this study used three instruments, namely leg muscle power using the squat jump test, eye-foot coordination using the passing and stop passing test, and long passing using the long passing skill test. Based on the results of the study obtained. Power leg muscles and eye-foot coordination with long passing skills, conditions with significant description. The conclusion of this study is that there is a relationship between leg muscle power and eye-foot coordination together with the long passing skills of Bongas Raya Fc players with a strong level of relationship.*

Keywords: *leg muscle power, eye-foot coordination, long passing, football.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *long passing* pemain Bongas Raya Fc. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dimana data-data yang diperoleh dari lapangan ditransformasikan ke dalam angka-angka sehingga dapat dilakukan perhitungan statistik. Jumlah populasi kurang dari 30 orang dengan sampel 18 pemain Bongas Raya Fc menggunakan teknik *sampling jenuh*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu *power* otot tungkai menggunakan tes *squat jump*, koordinasi mata-kaki menggunakan tes *passing* dan *stop passing*, dan *long passing* menggunakan tes keterampilan *long passing*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan. *Power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *long passing*, kondisi dengan keterangan signifikan. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* sepak bola pemain Bongas Raya Fc dengan tingkat hubungan kuat.
Kata kunci: *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki, *long passing*, sepakbola.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak bebas yang dilakukan secara spontan tanpa terduga untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup manusia (Azis, Mubarak & Mudzakir, 2020:62-67). Olahraga merupakan bagian dari suatu aktivitas manusia, dimana olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan, supaya tubuh kita sehat dan bugar selalu, karena dengan olahragalah lemak dapat berkurang serta zat racun yang masuk ke dalam tubuh kita bisa di keluarkan melalui keluarnya keringat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang *positif* dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan berkelanjutan dan berkesinambungan. Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Selain sebagai sarana meningkatkan aspek kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai

ajang berprestasi. Olahraga prestasi merupakan salah satu cara mengenalkan sebuah bangsa kepada dunia. Pada salah satu pasal dalam UU no 11 Tahun 2022 yaitu pasal 28 ayat 1 disebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Sepak bola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan berusaha untuk mencetak goal sebanyak mungkin. Menurut Mubarak (2019:10) menyatakan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara tim atau beregu, satu tim terdiri dari 11 orang pemain. Setiap pemain mempunyai peranan masing-masing, secara garis besar dalam sepak bola terdiri dari tiga pembagian posisi yaitu, sebagai pemain bertahan (termasuk penjaga gawang), pemain tengah dan pemain penyerang. Seperti olahraga permainan lainnya sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemainnya dalam memenangkan sebuah pertandingan.

Long passing sendiri sangat berperan penting dalam suatu pertandingan untuk mengoper pada teman satu tim yang

jaraknya yang jauh. Menurut Afif dan Maidarman (2019) *long passing* bisa dikenal dengan istilah umpan lambung atau umpan panjang yaitu melakukan umpan dengan jarak jauh. Selanjutnya menurut Sucipto dalam Mubarok (2019:52) menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk *long passing* atau sering disebut mengumpan jarak jauh. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing* dalam permainan sepak bola, baik dari faktor internal seperti kondisi fisik seperti *power* otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh dan kondisi fisik yang lain. Selain itu faktor eksternal seperti kondisi alam seperti angin yang mempengaruhi arah lintasan bola.

Kondisi fisik sendiri berperan penting pada diri pemain atau atlet dan sebagaimana diungkapkan oleh Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti waktu, akurasi, pandangan, tenaga, dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan. Kemudian, menurut Kharisma dan Mubarok (2020) faktor utama yang dibutuhkan adalah tingkat kondisi fisik sehingga mampu melakukan aktifitas

olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan karena memiliki kebugaran yang baik dalam sepak bola bahwa kondisi fisik sangat perlu untuk kebugaran seorang pemain sepak bola.

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Menurut Akhbar (2017) *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat. *Power* otot tungkai adalah komponen kondisi fisik seseorang dalam menggunakan otot dan tulang yang saling berkaitan dari pangkal paha sampai tumit serta memberikan energi kekuatan. Menurut Prasetya (2018) *Power* otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat hasil tendangan terhadap bola lebih kuat. Selain *power* otot tungkai dalam melakukan *long passing* faktor-faktor lain juga mempengaruhi *long passing* berupa keseimbangan, koordinasi mata-kaki, daya ledak otot tungkai, ketepatan kaki tumpuan.

Koordinasi sangat berperan untuk memadukan suatu gerakan pada permainan sepak bola untuk melancarkan suatu permainan sangat membutuhkan koordinasi. Menurut Supriadi (2015) menjelaskan koordinasi sebagai

kemampuan yang menggabung dua atau lebih dari pola gerak dalam mencapai tujuan keterampilan gerak, dimana gerakan yang dilakukan sampai kegerakan yang rumit sekalipun hingga yang kompleks. Selanjutnya menurut Hasanuddin (2018) koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan.

Koordinasi mata dan kaki sangat berperan untuk melakukan operan yang tepat sasaran pada teman satu tim dan sebagai mana pendapat dari Anderson dan Sidaway, 1994; Chow, dkk. 2008; Tessitore et al, 2011 dalam Syafi'i dan Setiawan (2019) Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan mata untuk mengintegrasikan rangsangan yang diterima dan kaki sebagai fungsi penggerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan. Kemudian menurut Syafi'i dan Setiawan (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara kemampuan koordinasi mata dan kaki terhadap ketepatan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola. Selain itu, Afif dan Maidarman (2019) juga menyatakan kecepatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola. Menurut Pratomo & Gumantan (2020) *power* otot tungkai merupakan

salah satu unsur penting, dengan *power* tungkai yang baik maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras dan cepat. Menurut Mubarak dalam Syafi'i dan Setiawan (2019) menyatakan bahwa seorang pemain dalam pertandingan sepak bola sudah dibekali dengan teknik dan mental yang bagus tetapi tidak didukung dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus maka ketepatan (*accuracy*) bola pun akan berkurang. Koordinasi mata-kaki sangat penting dimiliki setiap pemain sepak bola, karena koordinasi mata kaki merupakan kemampuan dalam memadukan antara mata dengan kaki dan mata dengan bola dalam melakukan tendangan (Jumaking, 2020). Dengan kemampuan koordinasi mata-kaki yang baik, seorang pemain memungkinkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan yang lancar sehingga menjadi suatu gerakan yang kompleks seperti memberikan umpan *long passing* yang tepat kepada rekan satu tim, baik saat melakukan umpan *crossing* ke daerah pertahanan lawan, memberikan umpan saat melakukan tendangan gawang maupun tendangan sudut sampai mencetak gol ke arah gawang dari jarak yang cukup jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk

mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan koodinasi mata- kaki dengan keterampilan *long passing* sepak bola pemain bongas raya fc.

METODE PENELITIAN

Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki atau cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan (Ginanjar, 2019:1). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (A. Ginanjar, 2019).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 18 pemain sepak bola Bongas Raya Fc KU 17 Tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. *sampling jenuh* dalam pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sempel ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang (A. Ginanjar, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu tes *power* otot tungkai dengan tes *squat jump* (Zirzis,

2021), tes koordinasi mata-kaki dengan tes *passing* dan *stop passing* (Mubarok, 2020) sedangkan instrumen tes untuk mengetahui *long passing* dengan tes keterampilan *long passing* (Mubarok dalam Zirzis, 2020). Teknik analisis data menggunakan uji regresi ganda dengan menggunakan SPSS sesuai prosedur perhitungan menggunakan SPSS dari A. Ginanjar (2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui tahapan pengumpulan data, hasil pengolahan dan analisis data menggunakan uji regresi ganda menyatakan bahwa terdapat hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *long passing* sepak bola pemain bongas raya fc dengan nilai F_{hitung} sebesar 4,650 dengan nilai Sig. sebesar $0,02 < 0,05$ maka dinyatakan signifikan yang artinya secara bersama-sama *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki berhubungan terhadap keterampilan *long passing*.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Regresi Ganda

Variabel	F_{hitung}	Sig.	Ket.
<i>Power</i> Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil <i>Long Passing</i>	4,650	$0,02 < 0,05$	Signifikan

Kemampuan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memberikan hubungan terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan pendapat menurut Akhbar (2017) *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat. Menurut Ginanjar (2018) koordinasi adalah salah satu faktor utama dimana ketika kita akan melakukan kegiatan selalu memakai koordinasi mata untuk bahan keseimbangan seorang atlet dengan koordinasi yang baik. Menurut Wirato dalam Ginanjar (2018) otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak. Keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola dan *long passing* adalah operan yang dilakukan antara dua pemain dengan jarak berjauhan yang dilakukan dengan menendang bola melambung menuju sasaran operan. Hal ini sejalan menurut Soniawan dan Irawan (2018) teknik *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepak bola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk

melakukan operan yang dilakukan antara dua pemain dengan jarak berjauhan yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan penjelasan diatas, jelas bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola, secara bersamaan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak dan membantu dalam meraih sebuah prestasi maksimal. Meskipun tidak melupakan faktor-faktor pendukung lainnya khususnya dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan secara bersama-sama terhadap hasil *long passing* sepak bola bongas raya fc. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tindak lanjut dan evaluasi pelatih untuk meningkatkan teknik *long passing* dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Adityatama, F. (2017). Hubungan *Power* Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut

- Dengan Ketepatan Menembak Bola.
- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Afif, M. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(4), 773-785.
- Afif, M. Dan Maidarman. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Sepak Bola. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot tungkai terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 66-78.
- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 1 (2): 80-102
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan jarak jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57-62.
- Azis, M. A. (2020). *Hubungan Koordinasi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu
- Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 62-67.
- Bafirman. (2018). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ginanjar, A. (2016). *Modul Statistika Dalam Pendidikan Jasmani Aplikasi Microsoft Excel*. Indramayu: Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan

- Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A. (2021). *Statistik Terapan Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Aplikasi Microsoft Excel Dan SPSS*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, U., & Wijaya, M. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler Mts Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018.
- Handoko, T., & Hadi, H. (2021). Profil kondisi fisik dan keterampilan pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 10-17.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT. Remaja Rosdakarya
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Lamintuarso, R. (2013). *Teori kepelatihan olahraga*. Jakarta: Lankor.
- Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Mahbubi, R., & Adi, S. (2016). Pengembangan model latihan long pass control dalam permainan sepakbola untuk siswa usia 14-16

- tahun di sekolah sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal keolahragaan*, 6(2), 150-161.
- Mubarok, M. Z. (2018). KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 37-45.
- Mubarok, Z. M. (2019). *Belajar Dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarok, Z. M. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Passing Dan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 1 (1), (38-45)
- Mubarok, Z. M. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nashda, F. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Long Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 XIII Koto Kampar Kabupaten Kampar.
- Prasetya, M. A. (2018) . Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Dengan Hasil Kemampuan Passing Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Islam Ulul Albab.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
- Rafsanjani, M., Saparia, A., & Jumain, J. (2018). PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAK TAKRAW KELAS XI DI SMA NEGERI 9 SIGI. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 54-63.
- Rizky, E. (2020). Analysis Of Soccer

- Shooting Skills: Effects Of Power And Self-Confidence Athletes.: Analisis Keterampilan Shooting Sepak Bola: Peran Dari Kekuatan Dan Rasa Percaya Diri Atlet. *Inspiree*, 1(1), 16-23.
- Sadrian, R., Suwirman, S., Yulifri, Y., & Erianti, E. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Long Passing Pemain Tim Sepakbola Adytiawarman Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 5(10), 135-141.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56-65.
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Soniawan, V. Dan Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*. Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.
- Syafi'i, I., & Setiawan, A. (2019). Koordinasi mata dan kaki pada long passing sepak bola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 1-7.
- Syafruddin, S. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga).
- Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga."* Jakarta: Cerdas Jaya.
- Undang-undang Ri Nomor 11 Tahun 2022. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Zirzis, F., & Mubarak, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 18-24.