

**PENGARUH METODE LATIHAN *ANGKLE WEIGHT* TERHADAP
PENINGKATAN POWER TENDANGAN *LONG PASSING*
PADA PEMAIN SSB GARUDA FC PILADANG
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi untuk
memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



**Oleh
FAHRUL ROZI
16089189/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

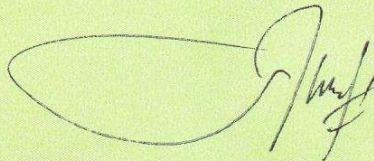
Judul : Pengaruh Metode Latihan *Angkle weight* Terhadap Peningkatan Power Tendangan *Long Passing* Pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Fahrul Rozi
NIM/BP : 16089189/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2021

Disetujui Oleh:

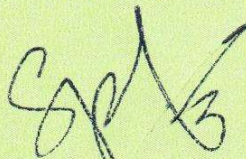
Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009012 004

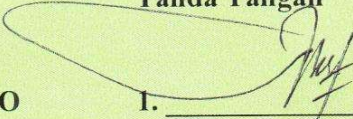
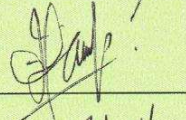
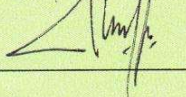
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fahrul Rozi
NIM : 16089189/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Metode Latihan *Angkle weight* Terhadap Peningkatan Power
Tendangan *Long Passing* Pada Pemain SSB Garuda FC Piladang
Kabupaten Lima Puluh Kota**

Padang, Maret 2021

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota : Alimuddin, S.Or, M.Or	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Angkle weight* Terhadap Peningkatan Power Tendangan *Long Passing* Pada Pemain Ssb Garuda Fc Piladang Kabupaten Lima Puluh Kota**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2021
Yang membuat pernyataan



FAHRUL ROZI
16089189/2016

ABSTRAK

Fahrul Rozi. 2021. Pengaruh Metode Latihan *Angkle weight* Terhadap Peningkatan Power Tendangan *Long Passing* Pada Pemain Ssb Garuda Fc Piladang Kabupaten Lima Puluh Kota. *Skripsi*. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya power tendangan pemain saat melakukan tendangan *long passing* sehingga berakibat pada rendahnya prestasi yang diraih oleh pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *ankle weight* terhadap peningkatan power tendangan *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasy Exsperiment). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 November 2020 s.d 29 Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, alasan pengambilan sampel karena pada saat obsevasi dan wawancara dengan pelatih, dari 25 orang pemain yang terdaftar hanya 10 orang sampel yang tersedia untuk dilakukan perlakuan latihan rutin 3 x seminggu maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *Long Passing*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 7,99 > t_{tabel} = 1,83$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: *Angkle weight, Long Passing, Sepakbola*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan *Angkle weight* Terhadap Peningkatan Power Tendangan *Long Passing* Pada Pemain Ssb Garuda Fc Piladang Kabupaten Lima Puluh Kota**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama (Desi Haryani) dan Papa (Eriyanto), yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd dan Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf keputakaan dan staf administrasi jurusan kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skirpsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masi jauh dari kesempurnaan baik Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2021

Fahrul Rozi
NIM. 16089189/2016

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakekat Teoritik	13
1. Hakekat Sepak bola	13
2. Teknik Bermain Sepakbola.....	14
3. <i>Long Passing</i>	25
4. Hakekat Latihan	32
5. Latihan dengan <i>Ankle weight</i>	38
B. Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	45
B. Defenisi operasional.....	46
C. Populasi dan Sampel	46
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Analisis Data Penelitian	51
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) kemampuan <i>Power Tendangan Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota	51
2. Hasil Tes Akhir (<i>Post test</i>) kemampuan <i>Power Tendangan Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota	53
C. Uji Persyaratan Analisis	54
1. Uji Normalitas.....	54
D. Uji Hipotesis Penelitian.....	56
E. Pembahasan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Kekuatan <i>Long Passing</i> Dengan Menggunakan Rumus Skala 5...	46
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) kemampuan <i>Power</i> Tendangan <i>Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota.....	49
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (<i>Post test</i>) kemampuan <i>Power</i> Tendangan <i>Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota.....	51
4. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Long Passing</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	14
2. <i>Long Passing</i>	28
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	43
4. Bagan rancangan penelitian	45
5. Tes Tendang Jauh.....	48
6. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) kemampuan <i>Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota	52
7. Histogram Hasil Tes akhir (<i>Pre-Test</i>) kemampuan <i>Long Passing</i> pada Pemain SSB Garuda FC Piladang Kabupaten 50 Kota.....	54

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Oleh karena itu dijelaskan pula dalam Undang-undang No. 4 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional menerangkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta ketepatan olahraga yang dimiliki

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang melalui kompetensi dengan tujuan meraih prestasi tinggi. Seorang pemain dalam melakukan Aktivitas olahraga yang

dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi yang buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Agus, 2009:20-21).

Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi, tentu harus di tunjang oleh keterampilan bermain yang bagus. Keterampilan bermain sepak bola yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang bagus dan matang, yang mana ini semua merupakan suatu refleksi dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan untuk mencapai keterampilan bermain sepak bola.

Aktivitas proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu: metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik, status gizi, dan sarana dan prasarana latihan serta daya dukung sosial ekonomi orang tua. Supaya dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain sepak bola, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan faktor-faktor yang saling mendukung dalam latihan tersebut. Adanya penyesuaian tersebut diharapkan keterampilan dalam bermain sepakbola akan lebih mudah tercapai dalam hal ini meraih prestasi yang mudah didapatkan oleh pemain sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya di Indonesia. Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri

dari 11 orang. Tujuan permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola.

Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks, karena pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Permainan sepakbola merupakan permainan kolektif yang membutuhkan kerjasama dalam tim. Semua pemain harus bekerja sama dengan teman satu tim untuk mendapatkan hasil maksimal sesuai harapan yakni terciptanya gol yang indah. Gol dapat membangkitkan semangat permainan manakala gol itu tercipta secara fantastis dan spektakuler. Namun gol juga bisa menurunkan semangat ketika peluang gol yang ada tidak bisa dimanfaatkan dan berlalu sia-sia begitu saja.

Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan macam-macam teknik dasar bermain sepakbola. Saat kondisi fisik dan mental dalam keadaan siap atau baik, namun tidak diimbangi penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang mumpuni, tentu akan sia-sia saja. Begitu pula sebaliknya, memiliki kemampuan bermain sepakbola yang mumpuni namun tidak dibarengi dengan kesiapan fisik dan mental, maka hanya akan menciptakan permainan yang tidak bertenaga dan kurang maksimal dalam mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Hartomo (2010:8) seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Seperti menendang bola, menghentikan atau mengontrol bola, menyundul bola, dan lainnya. Teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang tinggi.

Seorang pemain sepakbola dalam permainan sepakbola tidak akan terlepas dari kemampuan teknik yang dimilikinya. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, adalah cara melakukan gerakan menendang dimulai arah sasaran, letak kaki tumpu, sikap kaki yang menendang, sikap badan, arah pandangan mata, ayunan kaki yang menendang, perkenaan kaki bagian dalam pada bola, berakhir pada gerakan lanjutan. Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dalam

bermain sepakbola.

Menendang adalah bentuk atau teknik dasar dalam permainan sepakbola yang paling dominan. Kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: Memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau penalti.

Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang. Adapun hasil yang didapat oleh tendangan dalam sepakbola bisa berupa tendangan datar atau pendek (*short passing*) dan tendangan jauh (*Long Passing*). Seorang pemain yang tidak dapat menguasai teknik *passing* dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Seorang pemain sepakbola dapat melakukan *passing* maupun *long pass* yang baik harus sungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

Long Pass sendiri merupakan taktik dalam sepak bola, yaitu *passing* atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam fase tak bergerak maupun

selama permainan berjalan dan bertujuan untuk: a) Memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan, b) Memberi operan ke depan gawang, c) Mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong, d) Terutama untuk menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan ke luar dari sarangnya

Mengenai tendangan jauh (*Long Passing*), agar dapat dilakukan dan mencapai sasaran dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula, dalam hal ini yang diperlukan adalah kekuatan (*power*) tungkai. *Power* tungkai berhubungan langsung dengan kekuatan yang dimiliki oleh otot tungkai seorang pemain untuk menghasilkan tendangan yang jauh atau keras.

Idealnya, salah satu komponen yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola adalah memiliki *power* tungkai yang baik dengan berbagai macam latihan yang mendukung. Diantaranya menggunakan *Ankle weight* Latihan *Ankle weight* dan tarik karet bertujuan untuk menguatkan atau membiasakan tungkai kaki dalam kondisi terbebani dan menghasilkan kekuatan atau energi maksimal sehingga hasil tendangan *Long Passing* pemain lebih meningkat dibandingkan sebelum diberikan latihan atau *treatment* (perlakuan).

Kekuatan *Long Passing* sendiri sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (dekat gawang), untuk mencetak gol (*shooting*), dan umpan jarak jauh. Sehingga sangat penting bagi pemain sepakbola menguasai teknik *Long Passing*.

Di Kecamatan Aka Biluru Kabupaten Lima Puluh Kota terdapat klub Sepakbola SSB Garuda FC Piladang yang didirikan sejak tahun 2016 dengan

ketua bernama Wan Tarok. Tujuannya menjaring pemain-pemain muda yang berbakat ditingkat Kecamatan Aka Biluru dan sekitarnya dan diharapkan bisa berprestasi baik dikancah lokal maupun nasional. Klub ini memiliki anggota yang berusia belasan tahun. Keberadaan klub ini berada didekat kota payakumbuh dan termasuk daerah yang ramai.

Para pemain biasanya baru berlatih secara intensif saat akan ada pertandingan sepakbola. Pemain hanya melakukan aktivitas permainan sepakbola tanpa penguasaan teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Termasuk dalam pengolahan *Long Passing* yang kurang maksimal karena kurang terlatihnya otot tungkai sebagai penyokong kekuatan saat menendang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih pada Sabtu tanggal 15 Agustus 2020, pelatih SSB Garuda FC Piladang mengatakan SSB Garuda FC Piladang mengalami penurunan prestasi pada setiap turnamen yang diikuti oleh SSB Garuda FC. Selama 2 tahun belakang. Berikut adalah prestasi dari beberapa turnamen yang pernah diikuti oleh SSB Garuda FC.

No	Turnamen	Tanggal/Bulan/ Tahun	Prestasi
1	Victory Cup	27-28 Oktober 2018	Juara
2	Padang Panjang Cup	18-19 November 2018	Runner up
3	Agotax Football Festival Sumbar	14 Januari 2019	8 besar
5	Pra Danone	14 Januari 2019	8 besar
4	Putra Bumi Serambi Cup	16 Februari 2019	16 besar

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa prestasi yang didapatkan oleh SSB Garuda FC Piladang menurun disetiap turnamen yang di ikuti. Jika hal ini tidak di evaluasi, dan harus dicari masalah yang menyebabkan menurunnya prestasi yang di raih oleh SSB Garuda FC Piladang. Peneliti mengamati pada

saat melakukan pertandingan maupun saat latihan. Dari beberapa pemain masing-masing menunjukkan kualitasnya saat melakukan pertandingan penulis melihat pada saat melakukan *Long Passing*. Pada saat itu penulis mengamati ketika pemain melakukan *Long Passing* saat melakukan pertandingan dimana pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan *Long Passing*, contoh nya disaat pemain melakukan *Long Passing* sering sekali *Long Passing* pemain tidak sampai pada rekan atau pemain satu tim, akibatnya dari kesalahan tersebut banyak pemain lawan memiliki kesempatan dalam melakukan *counter attack* atau serangan balik, dan banyak yang berujung dengan kebobolan ke gawang sendiri. Secara tidak langsung mengakibatkan SSB Garuda FC Piladang sering mengalami kekalahan dalam setiap pertandingan.

Selain itu, teknik melakukan tendangan *Long Passing* juga kurang dikuasai oleh para pemain SSB Garuda FC Piladang. Seperti posisi penempatan kaki terhadap bola kurang tepat saat melakukan tendangan *Long Passing*. Yakni posisi badan dan kaki tumpu terlalu maju atau terlalu mundur dari bola sehingga menghasilkan tendangan yang kurang akurat dan terukur. Untuk menjadi pemain yang baik, pemain seharusnya terlebih dahulu mengenal sifat-sifat bola. Yakni bentuknya bundar dan bersifat kenyal (lentur) sehingga mudah sekali bergerak, bergulir, dan memantul-mantul kemana saja sehingga dibutuhkan penguasaan bola oleh pemain.

Pemain juga harus menguasai bermacam-macam tendangan. Seperti tendangan bola lurus dengan sempurna, tendangan bola melengkung (*slice*),

juga arah ayunan kaki yang menendang bola ke arah sasaran tetapi tidak sesuai dengan arah badan (untuk mengecoh lawan dalam permainan sepakbola). Hal ini diduga karena kurang maksimalnya kinerja otot tungkai yang menjadi tumpuan saat hendak melakukan tendangan *Long Passing*. Kemampuan pemain SSB Garuda FC Piladang bisa lebih dioptimalkan dengan pemberian *treatment* (perlakuan) yang benar dan juga penerapan perlakuan yang rutin (kontinyu) untuk meningkatkan kinerja otot tungkai yang akan berdampak pada meningkatkan *power* tendangan. Perlakuan yang diberikan secara berkelanjutan dengan beban yang terus ditingkatkan ini bertujuan untuk memaksimalkan kerja otot tungkai dalam menghasilkan tendangan *Long Passing* yang akurat dan terukur.

Penerapan latihan secara berkelanjutan dan didukung dengan alat bantu latihan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam mendukung kemaksimalan hasil tendangan *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang. Pemain akan diberikan perlakuan menggunakan alat bantu *Ankle weight*. Latihan ini akan membantu memaksimalkan kinerja otot tungkai sehingga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menendang *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang.

Kemampuan menendang *Long Passing* ini penting untuk dikuasai di luar teknik dasar permainan sepakbola lainnya. Karena kemampuan menendang *Long Passing* menjadi unsur terpenting saat hendak melakukan operan bola pada teman, melakukan serangan ke gawang lawan, mematikan

langkah permainan lawan, hingga menciptakan gol saat penjaga gawang keluar dari sarangnya.

Bertitik tolak dari uraian permasalahan di atas, maka penulis ingin mengetahui bagaimana pemilihan latihan tersebut apakah efektif dan terdapat perbedaan dalam meningkatkan hasil tendangan *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang. Sehingga penulis mengambil judul penelitian “pengaruh Latihan *Ankle weight* terhadap kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Garuda FC Piladang”. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan *ankle weight* dapat mempengaruhi kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB Garuda FC Piladang
2. Masih rendahnya kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB Garuda FC Piladang
3. Pemilihan latihan yang diterapkan masih kurang efektif
4. Lemahnya kekuatan otot tungkai pemain mempengaruhi kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB Garuda FC Piladang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian ini,

maka peneliti membatasi masalah penelitian ini terkait latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan kekuatan *Long Passing* pemain.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : apakah latihan *ankle weigh* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tendangan *Long Passing* pemain sepakbola SSB Garuda FC Piladang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin di capai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ankle weight* terhadap kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB Garuda FC Piladang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain:

1. Bagi Pemain Sepak bola

Meningkatkan kemampuan dalam *Long Passing* sepakbola dan menunjang keberhasilan dalam bermain sepak bola.

2. Bagi Peneliti

a. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi pelatih tim SSB Garuda FC Piladang sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam mengukur kemampuan *Long Passing* pemain SSB Garuda FC Piladang .
- c. Bagi pembaca, sebagai sarana menambah wawasan dalam bidang sepakbola dan Sebagai bahan masukan atau bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.