

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN *LONG PASSING*
SSB TUNAS PUTRA KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**M. IRFAN HERDIANSYAH
NIM.19086366**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Long Passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh
Nama : M. Irfan Herdiansyah
NIM : 19086366
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing

Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M. Irfan Herdiansyah
NIM : 19086366

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

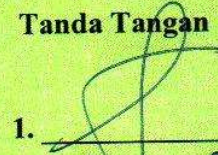
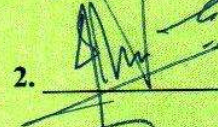

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan
Kemampuan *Long Passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh

Padang, Desember 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Mardepi Saputra, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukkan Pinggang dengan Kemampuan Long Passing SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023

Saya yang menyatakan



M. IRFAN HERDIANSYAH

NIM. 19086366

ABSTRAK

M. Irfan Herdiansyah. 2023. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan kelentukan pinggang dengan Kemampuan *Long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh

Permasalahan dalam penelitian ini diduga masih kurang maksimalnya kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang diduga dipengaruhi oleh faktor daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2023 di lapangan Sepakbola Bukik sitabur payakumbuh timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tunas Putra Kota payakumbuh yang berjumlah 64 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel adalah 20 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *vertical jump test*, 2) *sit and reach test*, dan 3) tes kemampuan *long passing*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana atau product moment yang dilanjutkan dengan analisis korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh sebesar 90,82%. 2) Kelentukan pinggang memiliki hubungan dengan kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh sebesar 72,60%. 3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang memiliki hubungan bersama-sama dengan kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh sebesar 91,20%.

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, kemampuan *long passing*, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan long passing SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Abang dan adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Ibu Dra. Darni, M. Pd dan Bapak Mardepi saputra, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. <i>Long passing</i>	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai	16
4. Kelentukan pinggang	22
B. Kerangka konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Instrument Penelitian	35
G. Teknik Analisi data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
1. Daya ledak Otot Tungkai (X_1)	43
2. Kelentukan pinggang (X_2)	45
3. Kemampuan <i>Long passing</i> (Y)	46
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	32
2. Tenaga pembantu penelitian.....	34
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai pemain SSB Tunas Putra Kota payakumbuh	43
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan pinggang pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh	45
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Long passing</i> pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh	47
6. Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	48
7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan long passing SSB Tunas Muda Kota Payakumbuh.....	49
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan long passing SSB Tunas Muda Kota Payakumbuh.....	51
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama dengan Kemampuan long passing SSB Tunas Muda Kota Payakumbuh	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Long passing</i>	15
2. Otot Tungkai	19
3. Kelentukan Pinggang	27
4. Kerangka Konseptual.....	29
5. <i>Test Vertical jump</i>	37
6. <i>Test sit and reach</i>	38
7. <i>Aerial Pass For Accuracy</i>	40
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.....	44
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Pinggang Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.....	46
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Long Passing</i> Pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan juga kebugaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang pembinaan prestasi.

Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 yang berbunyi.

- 1) Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.
- 2) Olahraga Prestasi dilakukan oleh Setiap Orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai Prestasi.
- 3) Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.
- 4) Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau Masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi, dan mengendalikan kegiatan Olahraga Prestasi.

Dari uraian di atas tampaklah bahwa diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan Olahraga di Indonesia salah satunya adalah pembinaan

prestasi. Artinya manfaat kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun juga kepada peningkatan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa dimata dunia.

Dari sekian banyak cabang olahraga saat ini salah satu yang harus mendapatkan perhatian dan pembinaan yaitu olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga favorit yang digemari berbagai kalangan masyarakat. Menurut Emral dalam fahri hasanul arfit (2023:55) permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten wasit 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan.

Dalam permainan sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik secara umum diartikan dengan kemampuan fisik. Pada cabang olahraga sepakbola tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik jauh lebih kompleks jika dibandingkan dengan cabang olahraga perorangan. Selain kondisi fisik penguasaan teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Semakin baik penguasaan teknik seorang pemain, maka semakin efisien tenaga yang digunakan oleh pemain dalam pertandingan. Dari sekian banyak bentuk teknik dalam permainan sepakbola, salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *long passing*.

Long passing adalah salah satu bagian dari teknik dasar passing, yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada

sasaran. Dengan mempelajari *long passing*, maka pemain dapat mencapai tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak gol. Teknik *long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang jauh diudara. Kualitas *long passing* itu sendiri merupakan salah satu factor penunjang untuk menciptakan gol. Oleh sebab itu, passing merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, terutama *long passing*.

Long passing merupakan bentuk keterampilan mengoper bola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman atau bisa juga untuk membuang bola sejauh-jauhnya serta untuk melindungi daerah pertahanan. Dalam teknik *long passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpu harus tepat berada disisi bola, posisi ayun, perkenaan kaki pada bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan lawan sekaligus.

Tidak hanya posisi tubuh tetapi ketepatan atau keakuratan juga penting dalam melakukan *long passing* sehingga memudahkan teman atau rekan satu tim untuk dapat menyelesaikan umpan atau menguasai bola dengan baik. Bahkan tidak jarang menjadi sebuah gol, maka dari itu latihan yang keras akan membuat teknik *long passing* ini menjadi baik dan benar pada saat digunakan. Seperti pembinaan tim sepakbola di kota payakumbuh khususnya SSB tunas Putra kota Payakumbuh.

Long passing merupakan cara memberi atau mengumpan bola dalam permainan sepakbola oleh seorang pemain dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini adalah untuk melakukan umpan dari jarak jauh yang berguna dalam menyusun serangan, menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan dan mempunyai manfaat bagi defender yang dapat secara taktis membuang bola (*sweeping*) yang dianggap dapat membahayakan daerah pertahanan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen seperti pendapat Balley dalam Arsil (2008:5) menyatakan bahwa "unsure kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan, daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha melalui latihan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut kepada pembinaan kondisi fisik sebagai factor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari pelatih SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang bernama Indra Jaya, saat wawancara 10 Juni 2023 di Lapangan sepakbola Bukit Sitabur, Payakumbuh, kemampuan *long passing* pemain-pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa pemain sepakbola SSB Tunas

putra kota payakumbuh masih belum maksimal dalam melakukan *long passing* khususnya U-15 pada saat latihan, karna bola cenderung tidak mencapai target yang mereka inginkan, disamping itu *long passing* yang dilakukan pemain sering tidak sampai.

Jika para pemain mempunyai kemampuan daya ledak dan kelentukan pinggang kemudian pada saat observasi, peneliti juga melakukandiskusi dengan pelatih SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yaitu Indra Jaya tentang tingkat kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB tunas putra kota payakumbuh baik Dari segi penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan daya ledak yang diberikan. Menurut pelatih Indra Jaya penguasaan teknik secara keseluruhan pemain sudah menguasai teknik *long passing*, melihat hasil pertandingan pada Februari 2023 SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh yang mengikuti pertandingan festival sepakbola putra Cup yang diikuti oleh 32 tim dari Sumbar, Riau, Jambi dan Sumut, pemain SSB tunas putra masuk seperempat final, namun pada kenyataannya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang pun tidak mengalami peningkatan yang berarti dan sesuai dengan harapan terhadap kemampuan *long passing* pemain.

Karena banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing* pemain SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh. Penulis menduga bahwa kendala yang pemain alami disebabkan kurangnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang pemain dalam melakukan *long passing* sehingga gerakan bola tidak tepat sasaran. Maka penulis tertarik meneliti

tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang di bahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi Faktor yang dapat mempengaruhi ketetapan *long passing* yaitu:

1. Kondisi fisik diantaranya, Daya tahan (endurance), kekuatan, daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination).
2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kelentukan pinggang.
4. Taktik.
5. Mental.
6. Kemampuan *long passing*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, terlalu banyak permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *long passing* dan untuk mencegah munculnya penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan

mempertimbangkan kemampuan dan waktu yang dimiliki, penelitian ini dibatasi pada masalah:

1. daya ledak otot tungkai
2. kelentukan pinggang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh?.
2. Apakah terdapat hubungan antara Kelentukan pinggang dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.
2. Hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

3. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* SSB Tunas Putra Kota Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Bagi penulis, dijadikan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (SPd) pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas negeri padang.
2. Bagi pembaca, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan dalam sepakbola.
3. Sebagai bahan acuan bagi pemain sepakbola dan pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik.
4. Sebagai bahan bacaan dan literature bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai pedoman bagi para peneliti selanjutnya.