

PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING*

(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

**YUKI NANDRA
2009/98372**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Long Passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Taruna Mandiri Padang)

Nama : Yuki Nandra

BP/NIM : 2009/98372

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

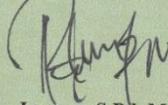
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2015

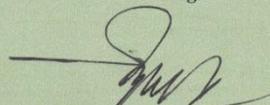
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

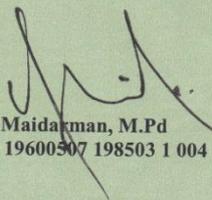
Pembimbing II



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidaqman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

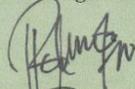
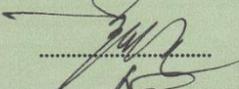
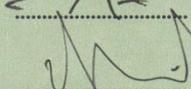
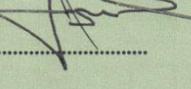
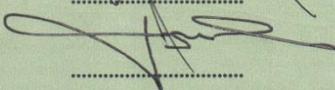
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Long Passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Taruna Mandiri Padang)
Nama : Yuki Nandra
BP : 2009
NIM : 98372
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Umar, MS., AIFO	
3. Anggota	: Drs. Afrizal, S, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
5. Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd	

دَائِمًا مَرْتَلًا

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan.
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah
Yang mengajar (manusia) dengan perantara kalam (tuliskanlah)
Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.
(Qs.96 : 1-5)

Hari ini
Secercah harapan telah kugenggam
Sepenggal asa telah ku raih
Terima kasih ya Allah...

Kupersembahkan sebuah karya kecilku ini untuk kedua orang tuaku tercinta
" **Ayahanda Sutardi & Ibunda Hasnaini** " yang telah menyayangiku,
membesarkanku, dan membimbingku dalam mencapai cita-cita, maafkan
salahku atas semua yang ku lakukan baik yang sengaja maupun tidak disengaja.

serta buat my sister Tuti Indrayani, Yulia Hastika, Delfi
Gusnita, semua sanak family yang telah memberi dukungannya.

Terima Kasih atas segala cinta dan do'a yang dilimpahkan. Semoga aku mampu
mewujudkan harapan (Amin).

Buat semua naks kece 09 , teman-teman ank kepelatihan yang slalu
menemaniku dalam suka maupun duka thank for all, maupun junior di FIK
yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu , smoga Allah Yang Maha
Pengasih dan Penyayang memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita
semua, Amin ya Rabbal Alamin.

Buat panjul (izul), ajo (juliet) jan acok2 bana goyang bubuar lai jo
skripsi di goyang lai, анги (jambang), niko (konco) ncooo tolong asahan batu
cincin wak yoooo, muhari (kempot), zendra. capek nyusul
yooooooooooooooooooooo.....,!!!!!!!

Salam by



ABSTRAK

Yuki Nandra (2015) : ” Pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *long passing* terhadap atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 84 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, perlakuan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah diberikan latihan beban dengan empat bentuk latihan *leg pres*, *leg extension*, *leg curl*, *squat jump*. Sebanyak 10 kali pertemuan, diberikan 10 kali pertemuan karena keterbatasan biaya untuk melakukan penelitian ini, dengan sampel memilih pemain usia 16-18 tahun sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes kemampuan *long passing*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang dengan $t_{hitung} 3,15 > t_{tabel} 1,72$, serta terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *long passing* dari rata-rata 32,56 menjadi 34,16. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban dapat meningkatkan kemampuan *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Long Passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang)”**.

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

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada saya.
2. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan.
5. Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Pembimbing II.

6. Bapak Drs. Afrizal, S, M.Pd, Donie S.Pd. M.Pd dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah menyempatkan waktunya untuk hadir.
7. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada saudara – saudara saya yang saya sayangi dan saya cintai, yang telah memberikan dukungan kepada saya.
9. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan tahun 2009 khususnya Kepel C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan.
10. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	8
1. SepakBola.....	8
2. Kemampuan <i>Long Passing</i>	11
a. <i>Long passing</i> menggunakan kura-kura kaki bagian dalam....	15
b. <i>Long passing</i> menggunakan kaki bagian dalam.....	19

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Long Passing</i>	20
4. Latihan	20
5. Prinsip – prinsip Latihan	22
6. Latihan Beban.....	23
a. Latihan <i>Leg Press</i>	29
b. Latihan <i>Leg Extension</i>	31
c. Latihan <i>Leg Curl</i>	32
d. Latihan <i>Squat Jump</i>	34
7. Sirkuit	35
B. Kerangka Konseptual	37
C. Hipotesis	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	42
D. Definisi Operasional.....	43
E. Jenis dan Sumber Data	44
F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Validitas rancangan Penelitian	46
H. Variabel Penelitian	47
I. Instrumen Penelitian.....	48
J. Teknik Pengumpulan Data.....	48

K. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet SSB Taruna Mandiri Padang	42
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>pre test</i> kemampuan <i>long passing</i>	51
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>post test</i> kemampuan <i>long passing</i>	52
Tabel 6. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	53
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Long Passing</i> Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2. <i>Long Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam.....	19
Gambar 3. Latihan <i>Leg Press</i>	31
Gambar 4. Latihan <i>Leg Extension</i>	33
Gambar 5. Latihan <i>Leg Curl</i>	34
Gambar 6. Latihan <i>Squat Jump</i>	35
Gambar 7. Kerangka Konseptual	40
Gambar 8. Tes Tendangan Lambung (<i>Long Passing</i>)	48
Gambar 9. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) kemampuan <i>Long Passing</i>	52
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) kemampuan <i>Long Passing</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian.....	61
Lampiran 2. Data Hasil Distribusi Frekuensi	62
Lampiran 3. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	63
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	64
Lampiran 5. Uji Hipotesis	65
Lampiran 6. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	67
Lampiran 7. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	68
Lampiran 8. Nilai Persentil untuk distribusi t	69
Lampiran 9. Program Latihan	70
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	89
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 12. Surat Keterangan Alat.....	98
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba - lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang - Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005.

Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No.3, 2005: 16).

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang yang dinyatakan dalam Luxbacher (2001: 1).

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1990: 16), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : Kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility),

koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Sajoto, 1990: 15) . Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita - citakan.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang bola (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar bola (*throw-in*), (Gifford, 2007: 12).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999: 49).

Long passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu

pertandingan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya *long passing*. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan umpan jauh atau *long passing* baik itu yang mengarah ke teman atau daerah target sasaran umpan.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta sarana dan prasarana yang diperlukan.

Untuk melatih kemampuan teknik *long passing*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan dengan cara yang bervariasi. Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen - elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999:44).

Salah satu bentuk metode latihan yang dapat diberikan dalam rangka mengaktifkan atlet sehingga menguasai *long passing* adalah bentuk latihan beban, latihan beban yang akan di berikan antara lain:

1. Latihan *Leg Press*
2. Latihan *Leg Extension*
3. Latihan *Leg Curl*
4. Latihan *Squat Jump*

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *long passing* di SSB Taruna Mandiri Padang, telah diberikan latihan *long passing* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *long passing* pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu peneliti mengajukan judul penelitiannya **”Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Long Passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Taruna Mandiri Padang)”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik akan mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Kemampuan fisik akan mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

3. Intensitas latihan akan mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Status gizi akan mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.
5. Program latihan akan mempengaruhi kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut :

Seberapa besar pengaruh latihan beban terhadap kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban terhadap hasil kemampuan *long passing* pada pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Taruna Mandiri Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit - bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.