

**PENGARUH LATIHAN *LEG EXTENSION* TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG PASSING* PADA ATLET SSB PUTRA ANDALEH
BATUSANGKAR**

Skripsi

*Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Strata 1(S1)*



**OLEH :
ALEXSANDER PUTRA
NIM: 14372**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *LEG EXTENSION* TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* PADA ATLET SSB PUTRA ANDALEH BATUSANGKAR

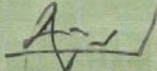
Nama : Alexsander Putra
NIM : 14372
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

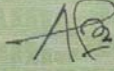
Padang, Januari 2014

Pembimbing I

Disetujui Oleh:

Pembimbing II


Prof. Dr. Eddy Marheni, M. Pd
NIP.19561020 198003 1 005


Drs. Afrizal, M. Pd
NIP.19590616 198603 1003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 1960057 198503 1004

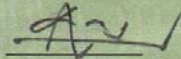
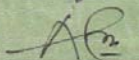
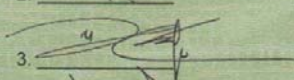
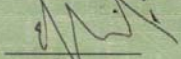
PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Latihan *Leg Extension* Terhadap
Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Putra
Andaleh Batusangkar
Nama : Alexsander Putra
NIM : 14372
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Maidarman, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Roma Irawan, S. Pd., M. Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan Saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai kutipan atau acuan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yang menyatakan

Alexsander Putra
ALEXSANDER PUTRA
NIM/TM. 14372/2009

ABSTRAK

Alexsander putra 2014 : Pengaruh Latihan *Leg Extension* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *long passing* SSB Putra Andaleh Batusangkar baik dalam latihan maupun saat pertandingan. *long passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai suatu sasaran jauh dan tepat sasaran. untuk meningkatkan kemampuan *long passing* ada bentuk latihannya yaitu berupa latihan *leg extension*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Legextension* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2013 di klub sepakbola SSB Putra Andaleh Batusangkar. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar. yang berjumlah 69 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) diberi perlakuan latihan *Leg Extension*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *LegExtension* yang signifikan terhadap kemampuan *longpassing*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan maka diperoleh hasil $t_{hitung} (11,45) > t_{tabel} (2,07)$ dengan kesimpulan terdapat pengaruh latihan *Leg Extension* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *longpassing* dengan. Peningkatan rata-rata 36,21m menjadi 37,48m.

KATA PENGANTAR



Pujisyukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Leg Extension* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar"**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana 1 pada Jurusan Kepelatihan Olahraga 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 penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis, Ibundaku Ratna Sari. A dan Ayahandaku Sofyanyang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah

menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak maidarman, M.Pd, Bapak Drs. hendri irawadi, M.Pd, Bapak roma irawan, M.Pd selaku dosen penguji.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Sepakbola.....	7
2. <i>Long Passing</i>	8
3. Kekuatan Otot Tungkai	12
4. Hakekat Latihan.....	14
a. Latihan Beban.....	15
b. Prinsip-prinsip Latihan Beban	15
c. Daya ledak.....	16
5. Latihan <i>Leg Extension</i>	18

a. Proses Latihan <i>Leg Extension</i>	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Waktudan Tempat Penelitian.....	23
1. Tempat	23
2. Waktu.....	23
C. Rancangan Penelitian	23
D. Defenisi Operasional	24
E. Variabel Penelitian	24
F. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
G. Jenisdan Sumber Data	26
1. Jenis data.....	26
2. Sumber Data	26
H. Prosedur Penelitian	26
I. Teknik Pengumpulan Data	28
1. TesAwal (<i>Pretest</i>).....	28
2. TesAkhir (<i>Postest</i>).....	28
J. Tes Kemampuan <i>Long Passing</i>	29
K. Instrumen Penelitian	30
L. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Dskripsi Data Penelitian	31
B. Uji Persyaratan Analisi	33
1. Uji Normalitas	34
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan	35
E. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	40
B.	Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Cara melakukan <i>long passing</i>	9
2. Alatlatihan <i>leg extension</i>	19
3. Latihan <i>leg extension</i> dengan machine	19
4. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>long passing</i>	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Jumlah atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar	25
2. Data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>long passing</i>	31
3. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan <i>long passing</i>	31
4. Uji normalitas data	34
5. Uji-t <i>pre tes</i> dan <i>post test leg extension</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Data Mentah Kemampuan <i>long passing</i> (<i>Pre test</i>)	44
2. Data hasil test kemampuan <i>long passing</i> <i>pretest</i> dan <i>post test</i>	45
3. Analisis distribusi frekuensi kemampuan <i>long passing</i> dengan Menggunakan skala lima (kwartil).....	46
4. Uji Normalitas kemampuan <i>long passing</i> (<i>Data Pre test</i>)	47
5. Uji Normalitas kemampuan <i>long passing</i> (<i>Data Post test</i>)	48
6. Uji t kemampuan <i>long passing</i> <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	49
7. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors	50
8. Luas di bawah lengkungan kurve normal dari 0 s/d Z	51
9. Nilai-nilai dalam distribusi t	52
10. Dokumentasi penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 belomba-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, menumbuh kembangkan sentral 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.

Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang, karena merupakan faktor pendukung untuk mencapai prestasi yang membanggakan. Persiapan fisik merupakan hal yang utama dalam pertandingan maupun latihan. Karena menurut Luxbacher (2001: 1) yaitu 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 olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik,taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik,

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 (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), teknik melempar (*throw-in*) dan teknik tendangan lambung (*Long passing*), Gifford, (2007: 12). *Long passing* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga dilakukan oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya. Dalam *Long passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus. Otot-otot yang terlibat dalam gerakan *Long passing* sangat banyak, karena melibatkan otot-otot yang berada pada tungkai, baik tungkai atas maupun tungkai bagian bawah. Jadi, *Long passing* walaupun termasuk dalam teknik dasar tetapi melibatkan otot-otot yang banyak sehingga perlu banyak latihan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tersebut.

Tidak hanya posisi tubuh, tapi ketepatan atau keakuratan juga penting dalam melakukan *Long passing* harus tepat serta memanjakan teman satu tim kita agar dapat menyelesaikan umpan tersebut/menguasai bola. Bahkan tidak jarang menjadi sebuah gol, maka dari itu, latihan yang keras akan

membuat teknik *Long passing* ini menjadi baik dan benar saat digunakan. Seperti halnya pembinaan sepakbola di daerah Batusangkar melalui klub dan sekolah sepakbola yang ada di daerah Batusangkar, SSB Putra Andaleh merupakan salah satu klub yang berada di daerah Batusangkar dan klub ini belum cukup lama berdiri serta belum banyak pula prestasi yang berhasil diraih oleh para atletnya.

Oleh sebab itu untuk mencapai prestasi SSB Putra Andaleh batusangkar meningkatkan program latihan, sarana dan prasarana, bentuk latihan, dan peran pelatih yang bisa meningkatkan kemampuan *long passing*. Banyaknya bentuk latihan harus bisa dimanfaatkan sesuai dengan kemampuan para pemain. Dari kesalahan bentuk latihan *long passing* ini dapat mengakibatkan kurang berprestasinya SSB Putra Andaleh Batusangkar. Jadi pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *long passing*. Dari banyaknya bentuk latihan dalam meningkatkan *long passing* pelatih memilih salah satu bentuk latihan yaitu melalui latihan *leg extension*.

Bentuk latihan untuk meningkatkan power otot tungkai dalam melakukan *Long passing* adalah latihan *Leg Extension* dapat diartikan sebagai gerakan suatu model latihan beban dengan meluruskan tungkai/memperbesar sudut antara tulang *femur* dan *fibula, tibia* pada suatu persendian pada posisi duduk. Secara harfiah menurut Damiri (1994: 74) bahwa: “*Extension* merupakan gerakan meluruskan atau memperbesar sudut antara dua tulang atau lebih pada suatu persendian”.

Otot yang dilatih pada gerakan model latihan *Leg Extension* adalah otot paha atas (*quadriceps femoris*) yang terdiri dari *rectus femoris*, *vastus*

lateralis, vastus medialis, sartorius. Model latihan *Leg Extension* merupakan suatu bentuk latihan untuk melatih power tungkai. Dari uraian singkat diatas, penulis tertarik mengajukan judul penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *Leg Extension* terhadap kemampuan *Long passing* pada atlet SSB Putra Andaleh Batusangkar ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka didapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *Long passing*?
2. Bagaimana pengaruh latihan *Leg Extension* dengan tanpa latihan *Leg Extension* terhadap kemampuan *Long passing*?
3. Apakah latihan teknik *Leg Extension* berpengaruh terhadap kemampuan *Long passing*?
4. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan *Long passing*?

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 *Leg Extension* terhadap kemampuan *Long passing* SSB Putra Andaleh Batusangkar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini merumuskan masalah: apakah latihan *Leg Extension* berpengaruh terhadap kemampuan *Long passing*?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Leg Extension* terhadap kemampuan *Long passing*.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, 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 Putra Andaleh Batusangkar Sumatera Barat.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Putra Andaleh Batusangkar Sumatera Barat.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Putra Andaleh Batusangkar.
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.