

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI NAIK TURUN TANGGA
DENGAN LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
LONG PASSING ATLET SSB AMC KP.DALAM
KAB.PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**ALKINDI WINATA
NIM 2008/00891**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga dengan
Latihan *Box Jump* terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet
SSB AMC Kp. Dalam Kab. Padang Pariaman.

Nama : Alkindi Winata

Nim : 00891/2008

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

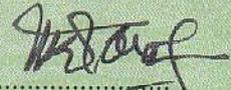
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

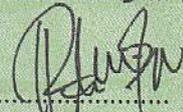
Tim Penguji,

Tanda Tangan

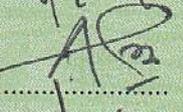
1. Ketua : Drs. Busli Jamal

1.....

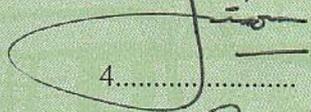
2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2.....

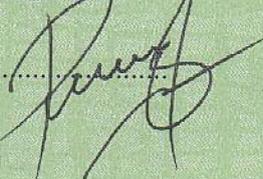
3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

3.....

4. Anggota : Drs. Setiady Tish

4.....

5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

5.....

ABSTRAK

Alkindi Winata (2013) : Perbedaan Pengaruh latihan lari naik turun tangga dan latihan *box jump* Terhadap Kemampuan *Long Passing* atlet SSB AMC Kp.Dalam Kab.Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* sepakbola, serta melihat perbedaan pengaruh naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* sepakbola.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu. populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB AMC Kp.Dalam Kab.Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang. pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*, sehingga sampel penelitiannya yaitu berjumlah 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes kemampuan *Long Passing* sepakbola. Data kemudian di analisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan : (1). Terdapat Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan *long passsing* sepakbola dengan rata-rata kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB AMC Kp.Dalam Kab.Padang Pariaman berkisar antara diatas 48.3 sebanyak 6 orang sampel dengan $\{t_{hitung} (4.43) > t_{tabel} (1.84)\}$. 2)Terdapat Pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *long passsing* sepakbola dengan rata-rata kemampuan *Long Passing* pemain sepakbola SSB AMC Kp.Dalam SSB AMC Kp.Dalam Kab.Padang Pariaman berkisar antara di atas 48.3 sebanyak 6 orang sampel dengan $\{t_{hitung} (3.28) > t_{tabel} (1.84)\}$. 3)Terdapat perbedaan Pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *long passsing* sepakbola dengan $\{t_{hitung} (0.259) < t_{tabel} (1.84)\}$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta salawat dan salam kepada Nabi besar Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga dengan Latihan *Box Jump* terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB AMC Kp. Dalam Kab. Padang Pariaman”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

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 kedua orang tua serta kepada kedua pembimbing yaitu bapak Drs. Busli dan Roma Irawan S.Pd, M.Pd telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu dalam penyelesaian skripsi ini dan tidak lupa juga peneliti menyampaikan terima kasih kepada.

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Drs.Hermanzoni,M.Pd sebagai Sekertaris jurusan kepelatihan.
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

5. Bapak/Ibu Staf TU Jurusan Kepeleatihan
6. Bapak Edi Erianto selaku pelatih kepala ssb amc kp.dalam
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepeleatihan A 2008, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
8. 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 penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Hakekat Sepakbola	9
2. Hakekat Kemampuan <i>Long Passing</i>	11
3. Hakekat Daya Ledak	13
4. Metoda Latihan Daya Ledak	14
5. Latihan lari naik turun tangga	14
6. Latihan <i>jump to box</i>	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Desain Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Variabel penelitian	27
G. Pengembangan Perlakuan	27
H. Prosedur Penelitian	29
I. Instrument Penelitian	30
J. Teknik Pengumpulan Data	31
K. Teknik Analisis Data	32

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	33
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	----

LAMPIRAN	50
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet SSB AMC KP. Dalam Kab.Padang Pariaman.....	25
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes	30
3. Distribusi frekuensi hasil pre tes dan pos tes Latihan naik turun tangga (X ₁) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	33
4. Distribusi frekuensi hasil pre tes dan pos tes Latihan <i>box jump</i> (X ₂) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	35
5. Pengujian Normalitas Data	37
6. Pengujian Normalitas Data	37
7. Rangkuman hasil analisis pengaruh Latihan naik turun tangga (X ₁) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	38
8. Rangkuman hasil analisis pengaruh Latihan <i>box jump</i> (X ₂) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	39
9. Rangkuman hasil Perbedaan Pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan <i>box jump</i> terhadap kemampuan <i>long passing</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Proses Gerakan <i>Long Passing</i>	12
2. Naik Turun Tangga	16
3. Sikap dalam melakukan latihan <i>Box Jump</i>	19
4. Bagan Kerangka Konseptual.....	23
5. Desain Penelitian.....	25
6. <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	27
7. Tes Tendangan Lambung (<i>Long Passing</i>)	31
8. Histogram hasil pre tes dan pos tes Latihan naik turun tangga (X_1) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	35
9. Histogram hasil pre tes dan pos tes Latihan <i>box jump</i> (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Kemampuan <i>Long Passing</i> Sepakbola Saat Pre Test.....	50
2. Data Hasil Penelitian Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> Setelah Di <i>Matching</i> Dan Di Ranking	51
3. Uji Normalitas Data Pos Tes Latihan Naik Turun Tangga	52
4. Uji Normalitas Latihan <i>Box Jump</i>	53
5. Uji Homogenitas (Uji F)	54
6. Terdapat Pengaruh latihan naik turun tangga (X_1) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola.....	55
7. Terdapat Pengaruh latihan <i>box jump</i> (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola	57
8. Terdapat Perbedaan Pengaruh latihan naik turun tangga (X_1) dan latihan <i>box jump</i> (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Long Passing</i> sepakbola.....	59
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	61
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	62
11. Daftar Daftar Nilai Kritis L untuk Uji LILLIEFORS	63
12. Program Latihan.....	64
13. Dokumentasi Penelitian	80

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 sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara 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. Sepakbola adalah permainan fisik dan mental yang menantang. 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), dayatahan (endurance), daya ledak (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik juga diperlukan sekali bakat yang ada dari atlet itu sendiri, juga adanya sarana dan prasarana yang lengkap sehingga atlet 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*), dan teknik melempar (*throw-in*), (Luxbacher, 2001: 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 dikuasai 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, serta juga berguna dalam mempertahankan area pertahanan dari serangan lawan, dll. Jika kemampuan *Long Passing* bagus dan juga dikuasai pemain maka kesempatan untuk menguasai permainan 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 ini sendiri merupakan salah satu unsure yang 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.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan pelatih dalam rangka meningkatkan kemampuan *long passing* atlet yaitu menerapkan latihan daya ledak otot tungkai melalui metode latihan lari naik turun tangga dan latihan *box jump*. dengan melatih daya ledak otot tungkai atlet maka kemampuan longpassing diperkirakan akan meningkat sehingga siatlet dapat melakukan longpassing sesuai dengan arah dan tujuan yang ingin dicapainya

Dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sekolah sepakbola di kota maupun kabupaten padang pariaman, seperti: SSB AMS Pauh, SSB ABC Kampung Dalam, SSB AMC Kampung dalam, SSB Santos, dan masih banyak klub-klub lainnya.

Di SSB AMC Kampung dalam kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina kegiatan SSB, akan tetapi peningkatan *Long Passing* belum banyak

dirasakan, hal ini diperkirakan karena kurangnya daya ledak otot tungkai atlet dalam melakukan *Long Passing* dan, terlihat pada waktu pemain melakukan longpasing ke arah temannya, bola yang di *Long Passing* selalu gagal sampai tujuan sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. terlihat terutama saat pemain sedang melakukan serangan balik, pemain terlihat lamban dalam melakukan penyerangan dan kurang melakukan *Long Passing* sehingga tidak mampu merubah arah permainan sesuai arah yang diinginkan. Hal ini menyebabkan tim SSB AMC Kampung dalam kurang mampu menguasai permainan dan kurang bisa menciptakan banyak peluang dari longpassing.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *Long Passing* di SSB AMC Kampung dalam, telah diberikan latihan *Long Passing* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *Long Passing* pemain SSB AMC Kampung dalam.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya **”Perbedaan Pengaruh latihan lari naik turun tangga dengan latihan box jump terhadap Kemampuan *Long Passing* atlet SSB AMC kampung dalam Kab.Padang Pariaman”**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latihan naik turun tangga dapat meningkatkan kemampuan *long passing*.
2. Latihan *box jump* dapat meningkatkan kemampuan *long passing*.
3. Terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan *long passing*.
4. Latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan *long passing*.
5. Latihan naik turun tangga dan latihan *box jump* berpengaruh terhadap *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 maka peneliti membatasi penelitian tentang Perbedaan pengaruh latihan lari naik turun tangga dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman?
3. Apakah terdapat terdapat perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman..
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan naik turun tangga dan latihan *box jump* terhadap kemampuan *Long Passing* atlet ssb amc kp.dalam kab.padang pariaman.

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.
3. Pelatih, guru serta pembina, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar ssb amc kp.dalam.
4. 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.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.