KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sport sains strata 1 (SI) pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang

OLEH

FIRMAIDES

03012/2008

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2013

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : **Firmaides**
NIM : **03012**
Prodi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan Dan Rekreasi**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, April 2013

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Syafrizar, M.Pd	**Drs. Abu Bakar**
19600919 198703 1 003	**NIP 195305161980111001**

Mengetahui Ketua Jurusan

Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO
NIP 1958101880031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolhragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap *Long Passing* Pemain Sepakbola SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 Rambatan Kabupaten Tanah Datar**

Nama : **Firmaides**

NIM : **03012**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

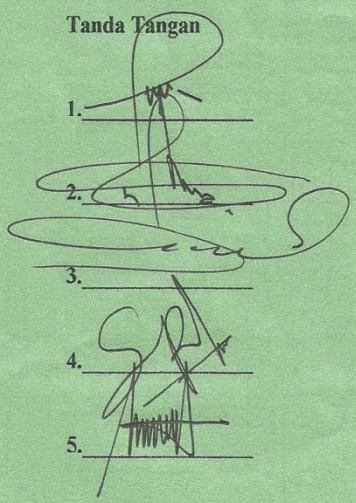
Jurusan : **Kesehatan Dan Rekreasi**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, April 2013

Tim Penguji

Nama		**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Drs. Syafrizar, M.Pd**	**1.**
2. Sekretaris	**: Drs. Abu Bakar**	**2.**
3. Anggota	**: Drs. Hanif Badri**	**3.**
4. Anggota	**: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**	**4.**
5. Anggota	**: Anton Komaini, S.Si, M.Pd**	**5.**



ABSTRAK

FIRMAIDES, 03012 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai terhadap *Long Passing* Pemain Sepakbola SMAN 2 Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMAN 2 Rabatan belum begitu baik, karena *passing* yang dilakukan sering tidak mencapai sasaran. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya *long passing* atlet tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap *long passing*, serta seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap *long passing* pemain sepakbola SMAN 2 Rabatan.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan yang berjumlah 25 orang. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel daya ledak otot tungkai diambil dengan *Standing Broad Jump Test*, variabel panjang tungkai menggunakan tes meteran dan *long passing* menggunakan tes *long passing*. Teknik analisis data adalah dengan korelasi *produck-moment*, dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *long passing* pada pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan, dengan kontribusi sebesar 25,2%.2) Panjang tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *long passing* pada pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan, dengan kontribusi sebesar 9,7%. 3) Daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *long passing* pada pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan, dengan kontribusi sebesar 30,4%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai, Long Passing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Long Passing Pemain Sepakbola SMAN 2 Rambatan Kabupaten Tanah Datar".

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis menggucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negri Padang.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Abu Bakar selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua Orang Tua tercinta dan sanak-Famili yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakak-Kakak tercinta yang Telah memberikan motivasi yang tak ternilai.
9. Pengurus dan pelatih yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT,

amin. Dalam penyusun skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin... ya rabbal'alamin.

Padang, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 8
B. Kerangka Konseptual 21
C. Hipotesis Penelitian 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 23
B. Definisi Operasional 23
C. Populasi dan Sampel 25
D. Jenis dan Sumber Data 25
E. Instrumen Penelitian 26
F. Teknik Analisis Data .....

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 31

B. Pengujian Persyaratan Analisis..... 35

C. Pengujian Hipotesis..... 37

D. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 52

B. Saran 52

DAFTAR PUSTAKA..... 54

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai..... 31
2. Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai..... 33
3. Distribusi Frekuensi Data *Long Passing* 34
4. Uji Normalitas..... 36
5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y) 38
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y) 39
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y)..... 40

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Operan dari sudut lapangan dengan *long passing* 12

Gambar 2. Tungkai manusia 19

Gambar 3. Kerangka Konseptual 22

Gambar 4. *Standing Broad Jump Test* 26

Gambar 5. Tes Pengukuran Panjang Tungkai 27

Gambar 6. Tes *long passing* 28

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 1 : Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai 32

Grafik 2 : Histogram Data Panjang Tungkai 34

Grafik 3 : Histogram Data *Long Passing* 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Hasil Penelitian X1 56
2. Data Hasil Penelitian X2 57
3. Data Hasil Penelitian Y 58
4. Analisis Deskriptif 58
5. Uji Normalitas..... 59
6. Korelasi..... 63
7. Analisis Korelasi 65
8. Dokumentasi Penelitian..... 67
9. Surat Penelitian 74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu tujuan penting yang ingin dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang terdapat dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional republik indonesia no 3 tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa: "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Jadi dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorgranisir, dan berkesinambungan, kemudian pengikut sertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah dibentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama untuk mencapai prestasi. Selain untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan. Seperti yang diungkapkan oleh syafruddin (1999:22) yang menyatakan bahwa "ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor internal dan faktor eksternal". Adapun faktor internal

tersebut adalah kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang keluar dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat daerah, olahraga ini sangat populer dalam masyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah dan kalangan bawah, serta kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya, sepakbola dari tahun ketahun berkembang dengan pesat dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Di indonesia saat ini prestasi sepakbolanya sudah jauh tertinggal dari negara-negara lain, adapun faktor yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, saran dan prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Namun dari sekian banyak faktor yang ada, faktor internal seperti fisik, teknik, taktik dan strategi merupakan dasar untuk mencapai suatu prestasi karna tanpa menguasai semua unsur diatas seorang pemain sepakbola tidak dapat bermain dengan baik. Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain. Darwis (1999:9) mengemukakan bahwa “teknik dasar dalam permainan sepakbola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, *tackling* teknik penjaga gawang”.

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, dengan kata lain teknik harus dilatih agar dapat mencapai prestasi tinggi. Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam bermain sepakbola adalah teknik long passing, teknik long passing sangat diperlukan dalam bermain sepakbola untuk lebih memudahkan menciptakan berbagai situasi di dalam permainan atau pertandingan, pada sepakbola modern sekarang ini seorang pemain sepakbola dituntut untuk memiliki teknik yang komplek untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Teknik *long passing* adalah suatu cara memberikan bola untuk jarak yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan dan memindahkan arah permainan secara cepat. Sedangkan kegunaan yang lain dari teknik *long passing* dalam permainan untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut, dan berbagai situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan teknik *long passing* ini dalam permainan akan memudahkan kita untuk merubah situasi didalam permainan.

Di dalam melakukan teknik *long passing* daya ledak otot tungkai juga diperlukan dalam melakukan teknik *long passing* karna daya ledak otot tungkai menentukan berapa kuat dan jauhnya *long passing* yang dilakukan karna hal ini berhubungan dengan kekuatan otot untuk memberikan dorongan pada waktu melakukan tendangan.

Selain daya ledak otot tungkai, panjang tungkai juga diperlukan dalam melakukan teknik *long passing* karna pemain yang mempunyai tungkai yang panjang akan memberikan tenaga yang lebih dalam melakukan tendangan

sehingga disaat perkenaan kaki dengan bola tenaga yang dihasilkan sangat besar dan dapat memberikan hasil yang baik dalam melakukan *long passing*.

Di club sepakbola SMAN 2 Rambatan pembinaanya cukup baik serta telah melakukan proses latihan dengan baik, dimana mereka mempunyai jadwal latihan tiga kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu dan Jum'at serta dibantu atau dilatih oleh Arizal Jambak.

Berdasarkan observasi dilapangan pada pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan dalam suatu pertandingan ataupun latihan sangat terlihat bahwa para pemain SMAN 2 Rambatan kurang menguasai teknik-teknik sepakbola seperti *dribling, passsing, control, shoting, long passing,* dan lain sebagainya. Namun dari semua teknik-teknik tersebut, sepertinya pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan belum begitu maksimal dalam melakukan teknik *long passing*. Hal ini terbukti pada saat pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan melakukan *teknik long* passing dan bola selalu tidak mencapai target yang diinginkan, maka dari itulah dilakukan penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti akan membahas tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap *long passing* pemain SMAN 2 Rambatan. Pada saat seorang pemain melakukan long passing keberhasilan untuk melakukan teknik *long passing* didukung oleh daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai agar hasil *long passing* lebih akurat. Untuk itulah peneliti ingin melihat lebih jauh tentang apa saja yang menyebabkan ketidak akuratan atau tidak maksimalnya teknik *long passing* tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul yang nantinya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *long passing* diantaranya:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *long passing*
2. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *long passing*
3. Kontribusi koordinasi terhadap hasil *long passing*
4. Kontribusi teknik terhadap hasil *long passing*
5. Kontribusi gizi terhadap hasil *long passing*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil *long passing*, diantaranya yaitu daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, koordinasi, teknik dan gizi. Dari beberapa faktor diatas dan dengan keterbatasan waktu, tenaga, biaya serta kemampuan yang dimiliki peneliti, maka peneliti hanya membatasi masalah pada daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap *long passing.*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap *long passing* pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan.
2. Seberapa besar panjang tungkai berkontribusi terhadap *long passing* pemain sepak bola SMAN 2 Rambatan.

3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap *long passing* pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *long passing.*
2. Kontribusi panjang tungkai terhadap *long passing*.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap *long passing*.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti sendiri untuk persyaratan memperoleh gelar sarjana strata I (SI) pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengcab PSSI Kabupaten Tanah Datar dalam pencarian bibit berprestasi
3. Pengprov PSSI Sumatera Barat dalam pembinaan prestasi
4. Menambah referensi karya ilmiah bagi mahasiswa dan Fakultas Ilmu Keolahragaan tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap *long passing* pemain sepakbola SMAN 2 Rambatan.

5. Dapat memberikan informasi positif bagi pelatih dalam memilih dan mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuia dengan kebutuhan dasar dalam melakukan teknik *long passing*.
6. Diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan perkembangan sepak bola, khususnya teknik *long passing.*