

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI TERHADAP LONG PASSING PEMAIN SEPAK BOLA  
PS AMPHIBI FC SUNGAI TARAB  
KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh gelar Sarjana Sains  
Strata Satu*



**OLEH:**

**SEPTIAN ARI PRATAMA  
NIM/BP :17111/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul :Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Long Passing Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Septian Ari Pratama  
Nim : 17111  
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Diketahui

Pembimbing I



Drs. Syafrizar M.Pd  
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri  
NIP. 195802 198403 1 006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

### HALAMAN PENGESAHAN

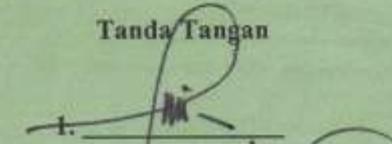
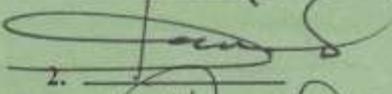
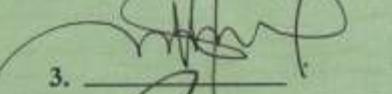
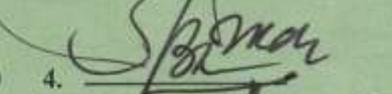
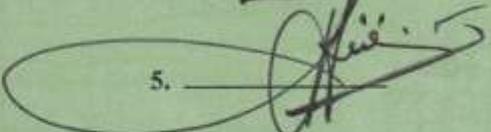
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai  
Terhadap Long Passing Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai  
Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Septian Ari Pratama  
NIM : 17111  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Tim Penguji

Padang, Agustus 2014

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Syafrizar M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Hanif Badri	2. 
3. Anggota : Drs. Apri Agus M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO	4. 
5. Anggota : Drs. Rasyidin Kam	5. 

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Allah akan mengangkat orang-orang beriman dan ber ilmu ngetahuan diantaramu beberapa derajat (Qs. Al mujadalah : 11). Pelajarilah ilmu, sesungguhnya mempelajari adalah ibadah, menelaahnya adalah tasbih, menggantinya adalah jihat, engajarkannya bagi yang tidak tahu adalah sedekah, sedangkan menyebarkan adalah suatu pendekatan kepada Allah.....

Ya Allah tunjukanlah aku jalan yang lurus, jalan yang engkau beri nikmat, bukan jalan orang yang sesat, bukan pula jalan yang engkau murkai ( alfatihah 5-6).

Alhamdulillah hirobbil allamin....

Tiada kata yang terucap kecuali ucapan syukur atas rahmat - Mu ya allah hari ini suatu cita telah kuraih, suatu impian telah kugenggam, memenangi perjuangan dalam miniatur kehidupan nyata, dunia kampus awal yang melahirkan sebuah harapan, harapan tuk bisa mengubah impian menjadi kenyataan.

ngan segala kerendahan hati seiring rasa syukur ku kepadamu ya lah, kupersembahkan karya kecil ku ini untuk yang teristimawa ke dua orang tuaku

(Jasmeri Dan Reni lovina)

Butir keringat yang keluar dari tubuh kujadikan tinta dalam berkarya...

an doa yang keluar dari bibir menuntunku tuk meraih semua cita - cita, dan Masa depan yang Cerah...

Serta Kasih sayang dan pengorbanan yang tulus takkan kusia - siakan selama hidupku...

Dan tak lupa jg buat semua keluarga besarku, Dan terspesial bagi adikQ tercinta, yang imudd..... Dan NnnnnnDDuuutt..... (Ulfah Dwi Novianti)

Aku Turut Menghadiahkan Karya Kecilku Ini UntukMu,,,,,!!

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Long Passing Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**
2. adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
5. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Juli 2014

Yang membuat pernyataan

Septian Ari Pratama  
NIM 17111

### ABSTRAK

**Septian (17111): Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap *Long Passing* Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa kemampuan melakukan *long passing* pemain Amphibi FC masih rendah, ini terlihat pada saat melakukan *long passing* bola tidak sampai ke arah pemain amphibi fc sehingga bola jatuh ke daerah lawan, akibatnya pemain PS Amphibi FC sulit untuk menembus daerah pertahanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap *long passing* pemain Amphibi FC . (2) Mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* pemain Amphibi FC dan (3) Mengetahui kontribusi kekuatan otot perut dan kekuatan daya ledak oto tungkai terhadap *long passing* pemain Amphibi FC.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain pemain Amphibi FC yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan dengan jumlah 76 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian kekuatan otot perut digunakan tes *shit up*, untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes *Standing Board Jump*, sedangkan untuk pengumpulan data *Long Passing* adalah..... Data yang diperoleh dianalisis dengan mempergunakan rumus korelasi product moment sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan: (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap *Long Passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,598 dan koefisien determinasi sebesar 0,357 sehingga variabel kekuatan otot perut berkontribusi terhadap *Long Passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 35,7%. (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap akurasi tendangan jauh bola pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,584 dan koefisien determinasi sebesar 0,341 sehingga variabel daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap *Long Passing* Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 34,1% dan (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi ganda  $R_{xy}$  sebesar 0,645 dan koefisien determinasi sebesar 0,416 sehingga variabel daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut berkontribusi secara bersama-sama terhadap *Long Passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 41,6%.

**Kata kunci : Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, *Long Passing***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, beserta salawat beriring salam kepada Rasulullah Muhammad SAW. Karena dengan Rahmat dan Karunia-Nya, akhirnya Penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap *Long Passing* Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**”.

Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan, semangat dalam proses pembuatan skripsi ini, terutama pada :

1. Prof. Dr, Phil. H. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
3. Drs. Dididn Tohidin M,Kes. AIFO, dan Drs Rasyidin Kam, Ketua dan Sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan Drs. Hanif Badri selaku dosen pembimbing 11 yang telah banyak meluangkan waktu dan bantuan berupa bimbingan kepada penulis.
5. Drs. Rasyidin Kam, Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO, dan Drs. Apri Agus selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan yang senantiasa bersabar dalam mengajar dan pelayanan terhadap informasi akademik yang baik.

7. Andi Rusfiandi selaku pengurus dan pelatih Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan kesempatan dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian di Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar.
8. Seluruh Pemain Sepak Bola Team Amphibi Club Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Seluruh keluarga besar dan sanak family yang telah banyak memberikan dorongan dan semangat dalam menempuh jenjang pendidikan.
10. Rekan-rekan seperjuangan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, baik dari penyajian maupun pembahasannya, yang mana hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan dan waktu. Semoga mendapat kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini

Padang, Juli 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. .Kajian Teori .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Jenis dan Sumber Data .....	29
E. Alat dan Prosedur Pengumpul Data .....	30
F. Teknik Analisis Data.....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	46

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Daftar pemain Amphibi FC Muara Labuh Kabupaten Solok Selatan .	29
2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut (X1).....	35
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X2).....	37
4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	41
5. Uji Signifikansi Korelasi X1 dengan Y .....	42
6. Uji Signifikansi Korelasi X2 dengan Y .....	44
7. Uji Signifikansi Korelasi Ganda X1 & X2 dengan Y.....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan <i>Long Passing</i> .....	15
2. Otot Perut .....	18
3. <i>Otot Tungkai Atas</i> .....	23
4. <i>Otot Tungkai Bawah</i> .....	23
5. Kerangka Konseptual .....	27
6. Tes Kekuatan Otot Perut .....	30
7. <i>Tes Standing Board Jump</i> .....	31
8. Histogram Kekuatan Otot Perut .....	36
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	38
10. Histogram Akurasi Tendangan Jauh Bola Pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Testee dan Data Mentah .....	55
2. Data Mentah .....	56
3. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i> .....	57
4. Uji Normalitas Sebaran Data .....	60
5. Pengujian Hipotesis .....	63
6. Tabel Statistik .....	68
7. Dokumentasi .....	73
8. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniyah. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok.

Prestasi adalah salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2012:2) menyatakan bahwa :

Ada dua faktor yang memengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) pemain, dan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam mencapai prestasi olahraga termasuk sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi fisik dan teknik. Kondisi fisik yaitu, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi.

Sepak bola merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain sepak bola merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang, misalnya dalam melakukan tendangan diperlukan koordinasi dan daya ledak agar hasil tendangan tersebut tepat sasaran dan tidak melenceng dari gawang.

Di Sungai Tarab terdapat salah satu klub sepak bola yang sangat di segani oleh para klub-klub yang ada di kabupaten Tanah datar, yaitu PS Amphibi FC, yang mana Amphibi FC berdiri pada tahun 1971 dan sekarang di latih oleh Andi Rusfiardi.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Brianmac (1997) yang mengatakan bahwa “Hal yang mempengaruhi long passing adalah kekuatan otot perut, otot perut memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak atas seperti togok. Hal ini secara logika dapat dimengerti

karena anggota gerak atas dalam melakukan gerakan, terutama sekali dalam melakukan dalam pelaksanaan menendang bola memerlukan lecutan tungkai yang di dukung oleh persendian pada panggul “.

Dengan demikian gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dipastikan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memberikan ayunan gerak kuat pada togok.

*LongPassing* adalah suatu teknik di dalam permainan sepakbola untuk dapat memindahkan bola sejauh mungkin dengan sasaran yang ingin dicapai. Untuk melakukan *long passing* yang baik, dalam pertandingan seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping itu meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah.

Selain daya tahan, daya ledak otot tungkai dinyatakan sebagai kekuatan *eksplosive* dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang cepat dan lama seperti sepak bola. daya ledak berkaitan dengan kecepatan otot yang dinamis dan *eksplosive*, hal ini melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu yang pendek.

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah daya ledak otot tungkai. Kecepatan menurut fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem

persyarafan dan kemampuan otot, kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Selanjutnya salah satu faktor yang *long passing* adalah kelincahan, kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Lebih lanjut menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari beberapa uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi *long passing* adalah kelentukan, kelentukan adalah keluasan gerak amplitudo maksimal untuk melakukan akurasi tendangan jauh secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik kelentukan sangat membantu pemain dalam melakukan akurasi tendangan jauh bola untuk memindahkan bola atau mencari kesempatan untuk mencetak gol, pemain sepak bola yang terampil pasti terlihat dapat membawa bola sambil berjalan dan berlari dengan mudah, baik ke kiri maupun ke kanan atas kehendaknya sendiri dan tidak kaku sama sekali, serta dapat melihat keadaan sekitarnya tanpa harus menunduk melihat ke arah bola.

Selain faktor kondisi fisik, kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam mencapai suatu tujuan tidak lepas dari faktor motivasi. Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong untuk memenuhi kebutuhannya, selain itu juga motivasi berupa kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang yang mendorong untuk berbuat dengan cara tertentu.

Melihat penjelasan yang telah di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi *long passing*, seorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik ketepatan tendangan jauh bola yang baik, salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan tendangan jauh adalah kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai, jadi pemain sepak bola yang baik harus mempunyai kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai yang baik pula.

Setelah dilihat dari beberapa faktor di atas seharusnya pemain PS Amphibi FC mempunyai ketepatan *long passing* yang benar dan baik dalam melakukan latihan baik dalam laga uji coba dengan klub-klub yang ada di Kabupaten Tanah Datar.

Tetapi setelah dilakukan observasi dan wawancara kepada pelatih Amphibi FC, mengatakan banyak pemain Amphibi FC masih belum menguasai teknik dalam hal melakukan long passing, hal ini dilihat dari setiap amphibi FC melakukan serangkaian uji coba yang salah satunya dengan tim Porprov Sijunjung pada tahun 2010.

Dalam laga uji coba dengan tim Porprov Sijunjung pemain PS Amphibi terlihat masih belum menguasai teknik, sehingga pada saat

melakukan *long passing* bola tidak sampai ke arah pemain amphibi fc sehingga bola jatuh ke daerah lawan, akibatnya pemain PS Amphibi FC sulit untuk menembus daerah pertahanan lawan.

Jika ada peluang untuk melakukan serangan balik atau *penetrasi* dengan bola ke daerah pertahanan lawan, pemain PS Amphibi FC sering lambat untuk melakukannya, sehingga dapat dikejar oleh lawan, kalau dibiarkan dikhawatirkan pemain PS Amphibi FC sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan.

Faktor-faktor yang dapat menunjang ketepatan tendangan ke *long passing* yaitu menurut Muchtar (1992:81-101) : “1) Kondisi fisik, terutama kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak dan , koordinasi, 2) Faktor teknik, yang terdiri dari sistem syaraf dan daya koordinasi”.

Dilihat dari faktor tersebut yang paling menunjang adalah kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai. Melihat ketepatan long passing yang masih lemah dan tidak sesuai target sasaran di duga kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai pemain PS Amphibi FC belum sesuai dengan yang di harapkan.

Melihat dari kenyataan di atas , pada kesempatan ini peneliti tertarik ingin melakukan sebuah penelitian tentang **“Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Long Passing Pemain PS Amphibi FC.** Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat berkontribusi terhadap prestasi Pemain Amphibi FC.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan faktor yang mempengaruhi long passing, yaitu:

1. Otot perut
2. Daya tahan
3. Daya ledak otot tngkai.
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Kelentukan
7. Motivasi

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel penyebab masalah yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini variabel dibatasi pada pengaruh faktor fisik yaitu kekuatan otot perut dan kekuatan daya ledak otot tungkai terhadap long passing. Dengan kata lain variabel yang diteliti terbatas mengamati dua variabel bebas, yaitu : kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai , secara satu variabel terikat yaitu kemampuan akurasi tendangan jauh sepak bola pemain Amphibi FC .

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot perut terhadap *long passing*

2. Seberapa besar kontribusi kekuatan daya ledak otot tungkai terhadap *long passing*
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot perut dan kekuatan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap *long passing*

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap *long passing* pemain Amphibi FC .
2. Mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai *long passing* pemain Amphibi FC .
3. Mengetahui kontribusi kekuatan otot perut dan kekuatan daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* pemain Amphibi FC.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S1 jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga bola kaki.

3. Mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneliti dalam kajian yang sama secara mendalam.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Sepakbola**

###### **a. Sejarah sepakbola**

Permainan semacam sepakbola sudah ada semenjak zaman kuno, seperti di Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Romawi, Italia, Perancis, dan Inggris. Pada tanggal 26 oktober 1863 berdiri sebuah badan dengan nama “ The Football Association of England “. Tanggal 8 Desember 1863 telah menyusun peraturan sepakbola modern, berkembang keseluruh dunia yang disebut Football association atau soccer. Pada tahun 1882 oleh The Football Association didirikan badan resmi Internasional Board yang bertugas mengatur perkembangan atau perubahan peraturan permainan sepakbola. Pada tanggal 19 Mei 1904 didirikan “ Federation International de Football“ disingkat FIFA, atas inisiatif Jules Rimet (Perancis) diselenggarakan pertandingan kejuaraan sepakbola Piala Dunia yang disebut World Cup atau Coup de Monde, pertama kali diselenggarakan di Uruguay. FIFA yang menyelenggarakan kejuaraan pesta olimpiade, dan sebagai pengawas penyelenggaraan pertandingan kejuaraan sepakbola regional (Benua). Didorong semangat pergerakan Nasional dan perwujudan Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928, guna memperkokoh jiwa persatuan dan kesatuan Bangsa menuju Indonesia Merdeka maka pada 19

April 1930 di Yogyakarta didirikan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia disingkat PSSI.

b. Peraturan Permainan

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok tim yang terdiri dari 11 orang pemain dari masing-masing kelompok. Dalam bermain sepakbola melibatkan seluruh bentuk atau jenis gerakan secara terus menerus, dimana dalam bermain sepakbola pemain harus berusaha memperoleh skor sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Menurut FIFA (2010:6-14):

Permainan sepakbola dimainkan pada lapangan yang berukuran 100-110 meter panjang dan lebar 64-75 meter, bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram, dengan tinggi gawang 2,44 meter, lebar 7,32 meter dan dimainkan selama 2 x 45 menit, diselingi dengan istirahat selama 15 menit, tiang bendera dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 m, untuk tendangan sudut, dari setiap bendera sudut dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1 m kedalam lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola ada yang memimpin atau yang mengatur jalannya suatu pertandingan yaitu wasit. Wasit adalah orang yang memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan.

### c. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut tim mata kuliah sepakbola (2012:125-141) komponen-komponen teknik dasar sepakbola : “1) Teknik tanpa bola, diantaranya lari, melompat, Tackling, Rempel, 2) Teknik dengan bola, diantaranya menendang, Menahan dan mengontrol bola, Menggiring bola, Melempar bola”.

## 2. Tendangan Jauh (*Long Passing*)

Istilah *Passing* atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan kearah teman merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang bertujuan pemain dapat menyusun serangan dan menciptakan peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Akurasi adalah suatu ketepatan sasaran yang dituju. Akurasi tendangan jauh adalah keakuratan sebuah tendangan dari jarak yang jauh yang dilakukan oleh pemain baik dalam memberikan operan atau tendangan ke gawang. Tendangan Jauh dinyatakan akurat jika bola tersebut tepat pada sasaran atau target, maksudnya tepat ke arah teman maupun daerah yang akan dituju atau mudah untuk dijangkau oleh rekan satu tim.

Di dalam teknik menendang bola ada dua bentuk pelaksanaan yaitu menendang datar atau dekat yang sering diistilahkan dengan *Passing* kemudian menendang lambung atau jauh yang biasa disebut dengan

*LongPassing*. Tendangan Jauh merupakan bagian dari teknik *Passing* itu sendiri yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran sehingga dapat mempermudah terciptanya peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Djezed (1985) mengemukakan bahwa “ide dalam permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin”. Untuk mencetak gol ke gawang lawan selain pemain diuntut untuk memiliki kemampuan melakukan keterampilan menembak yang baik, pemain juga harus terampil dalam melakukan operan baik terhadap teman maupun kedaerah sasaran permainan lawan guna menciptakan peluang untuk memudahkan terciptanya gol.

Adanya tendangan operan yang baik dan terarah dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol adalah modal utama untuk menjalankan taktik permainan dan meraih kemenangan, Eric C. Batty (1986) mengemukakan bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan.

Teknik tendangan jauh dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria perkenaan kaki dengan bola yaitu bagian ujung dalam kaki serta bola yang ditendang adalah bagian bawah bola. Sasaran bagi penendang

adalah tepat mengarah pada rekan ataupun daerah target sasaran yang mudah untuk dijangkau.

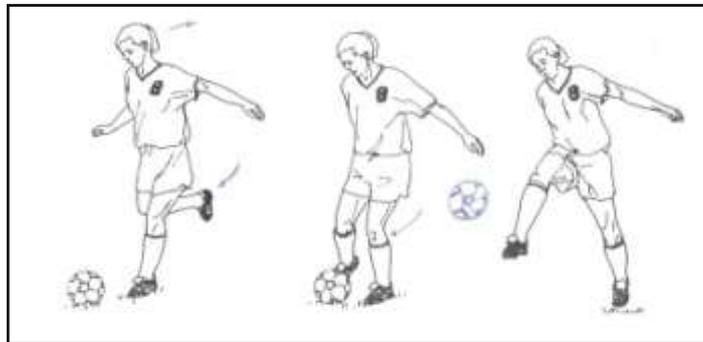
Menurut Aang Witorsa (1986) bahwa “teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola diantaranya adalah menendang atau mengoper, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan melakukan gerak tipu”. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol, untuk itu kualitas dari tendangan khususnya tendangan umpan merupakan faktor penunjang bagi pencapaian tujuan tersebut.

Dalam permainan sepakbola teknik tendangan jauh yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang di udara. Kualitas tendangan jauh itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol.

Dinata (2004: 22) menyatakan bahwa “menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan (akurasi) tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan untuk mencetak gol”.

Kemudian menurut Djezed (1985: 12) bahwa “*Long Passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut”.

Sesuai dengan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa akurasi *Long Passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola jauh sesuai dengan sasaran dan dengan ketepatan tinggi serta berguna pada saat melakukan serangan balik, melewati lawan, dan mengumpan bola dalam usaha membobol gawang lawan. Selain itu akurasi dalam melakukan *Long Passing* merupakan salah satu sarana penunjang guna meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.



**Gambar 1. Gerakan *Long Passing***

Selain didukung dengan *Daya Ledak* otot dan kelentukan pinggang yang baik, berikut ini beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pemain dalam melakukan tendangan jauh diantaranya:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dominan terhadap keakuratan tendangan jauh diantaranya *Kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai* .

Dengan kondisi fisik yang bagus maka atlet diharapkan dapat melakukan tendangan operan panjang dengan tepat, akurat dan terarah

sehingga dapat menciptakan peluang bagi terciptanya gol sesuai dengan tujuan permainan sepakbola.

b. Teknik

Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola (Sneyers:10). Dalam hal ini khususnya teknik melakukan tendangan jauh. Banyak faktor yang mempengaruhi teknik tendangan jauh, Djezed (1985: ) berpendapat bahwa untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *Follow Trough*.

*Sesuai* dengan pendapat yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik tendangan jauh sangat mempengaruhi akurasi sebuah tendangan umpan atau operan (*Passing*) pada pemain sepakbola.

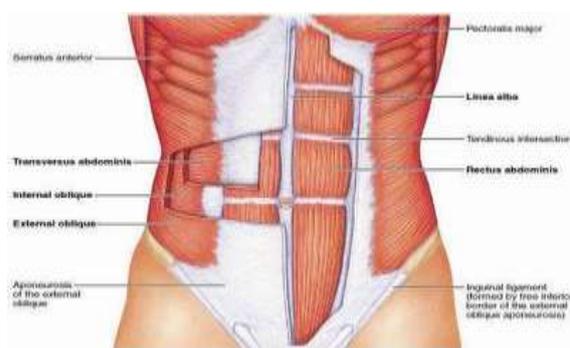
### 3. Kekuatan otot perut

Kekuatan (strength) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban waktu bekerja dan dapat di artikan sebagai tenaga maksimal yang dapat dihasilkan dalam suatu usaha otot maupun kelompok otot secara tunggal. Dilihat secara umum *otot* adalah urat besar atau jaringan kenyal di tubuh manusia untuk menggerakkan organ tubuh sedangkan *perut* adalah bagian tubuh di bawah rongga dada.

Dalam penelitian ini penulis menyimpulkan kekuatan otot perut adalah gerakan-gerakan kontraksi otot perut dalam melakukan gerakan saat menerima beban waktu bekerja. Untuk melihat seberapa kekuatan otot perut tersebut dapat dilakukan latihan berupa kemampuan latihan maksimal dengan cara sit up,

Dilihat secara anatomi otot-otot yang terdapat dalam otot perut adalah :

- 1) Serratus anterior,
- 2) Transversus abdominis,
- 3) Internal oblique,
- 4) External oblique,
- 5) Aponeurosis of the external oblique,
- 6) Pectoralis major,
- 7) Linea alba,
- 8) Tendinous inscription,
- 9) Rectus abdominis,
- 10) Inguinal ligament.



Gambar 2. Otot Perut

Sumber : [http://www.google.co.id/images=otot perut](http://www.google.co.id/images=otot%20perut)

Dilihat dari kerja secara umum penjelasan di atas merupakan pengertian kekuatan otot perut, namun dilihat dari bentuk kontraksi otot yang terjadi sebagai mana yang dikemukakan Syafruddin(1993:39) kekuatan dapat di bedakan atas tiga(3), yaitu :

a. Kekuatan isotonik (dinamis)

Kekuatan isotonik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi suatu beban atau di namakan otot berkontraksi secara isotonik, yaitu terjadi perubahan otot saat berkontraksi.

b. Kekuatan isometrik

Kekuatan isometrik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dimana otot berkontraksi secara isometrik, yaitu saat berkontraksi nya otot tidak adanya gerakan atau dengan kata lain tidak adanya perubahan panjang otot saat mengatasi beban

c. Kekuatan automotik

Kekuatan automotik merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan berkontraksi secara otomatis, yaitu saat berkontraksi otot mengalami perubahan panjang dan perubahan tegangan secara bersamaan..

Dari beberapa pendapat di atas, kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan yang menyangkut kondisi fisik seorang atlet pada saat mempergunakan ototnya disaat menerima beban dan dapat dilihat dari bentuk kekuatan yang di gunakan atas

a. Kekuatan maksimal

Kekuatan maksimal merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahan secara maksimal (Syafuruddin,1992:42) kekuatan maksimal dalam sepakbola berfungsi saat pemain berlari untuk mengejar bola secepat mungkin, memang di sana terdapat namun peranan kekuatan juga jelas terlihat untuk mendukung kecepatan hal ini akan menuntut otot untuk kerja maksimal.

b. Kekuatan kecepatan

Kekuatan kecepatan merupakan kemampuan untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (Syafuruddin,1992:42) kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, kebanyakan cabang olahraga membutuhkan kekuatan kecepatan atau power, kekuatan kecepatan terutama dibutuhkan dalam cabang olahraga yang menuntut ledakan otot. Kekuatan kecepatan ini juga dibutuhkan dalam cabang olahraga sepakbola seperti saat melakukan tendangan dan melompat

Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh BOMPA dalam Syafuruddin(1999:40) bentuk-bentuk kekuatan yang berbeda satu sama lain adalah :

a. Kekuatan umum (general strength)

Merupakan dari seluruh sistem otot dan merupakan pondasi dari program kekuatan

b. Kekuatan khusus (specific strength)

merupakan kekuatan secara spesifik dan merupakan karakteristik masing-masing di cabang olahrag

c. Kekuatan maksimal (maksimum strength)

Kekuatan yang dapat dilakukan oleh sistem otot saraf selama suatu kontraksi maksimum

d. kekuatan daya tahan (muscular endurance)

Kemampuan otot untuk mempertahankan kerjanya dalam waktu yang lama

e. Daya (power)

Merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat pendek

f. Kekuatan absolut (absolute strength)

Merupakan kemampuan seorang atlet untuk melakukan force maksimum tanpa memperhitungkan berat badannya

g. Kekuatan relatif (relative strength)

Perbandingan kekuatan absolut dengan perbandingan berat badan.

#### 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, dalam upaya pencapaian teknik gerak, daya ledak merupakan kekuatan sebagai tenaga yang dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan dua komponen kondisi fisik, kekuatan dan kecepatan.

Menurut Annario dalam Arsil (1999:71) daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis *explosive* dalam waktu yang cepat”. Harsono (1980) mengatakan daya ledak adalah “komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang pemain pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu bekerja tertentu”. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu.

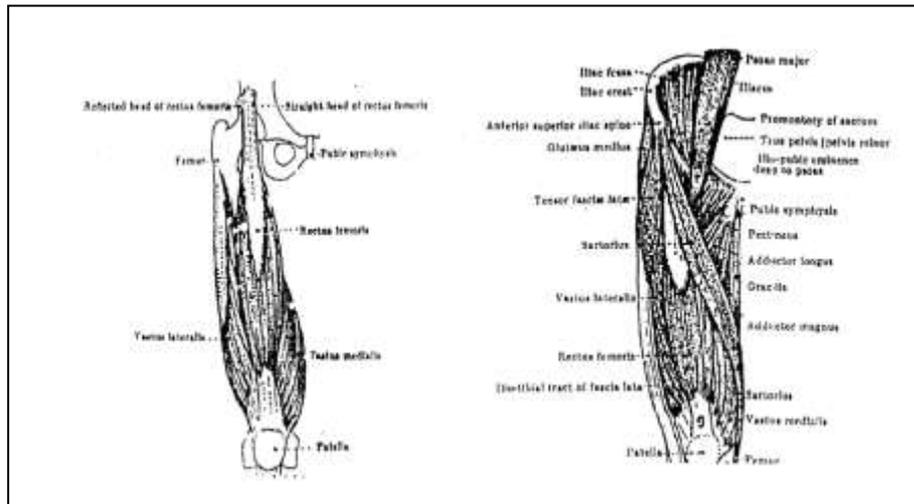
Adapun pembagian daya ledak menurut Bafirman, dkk (1999:59) adalah “Daya ledak absolut dan daya ledak relatif”. Daya ledak absolut merupakan kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif merupakan kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban itu sendiri. Dalam hal ini maka daya ledak merupakan kekuatan untuk mengatasi suatu beban baik eksternal maupun internal. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Ditinjau dari faktor fisiologis, Bafirman, dkk (1999:60) mengemukakan: “yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah faktor usia, jenis kelamin dan suhu otot, sedangkan otot yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sandi dan aspek psikologi”. Dalam hal ini maka faktor fisiologi akan sangat berpengaruh dalam besarnya daya ledak yang dimiliki oleh seseorang.

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik. Daya ledak otot tungkai juga merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal *explosive* dalam waktu yang sangat cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga gerakan otot dihasilkan sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Jaringan otot rangka terdiri serabut *fibrae*, satu serabut merupakan satu sel yang memanjang dan di dalamnya terdapat banyak inti atau *nuclii*. Otot rangka merupakan jenis otot yang menjadi perhatian utama bagi guru pendidikan jasmani dan para pelatih. Di mana untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai diperlukan adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai sehingga dapat melakukan suatu gerakan. Otot tungkai terdiri dari otot tungkai bawah dan otot tungkai atas. Seperti dijelaskan berikut ini dengan gambar yang terlihat dari depan dan belakang:

a. Otot tungkai atas

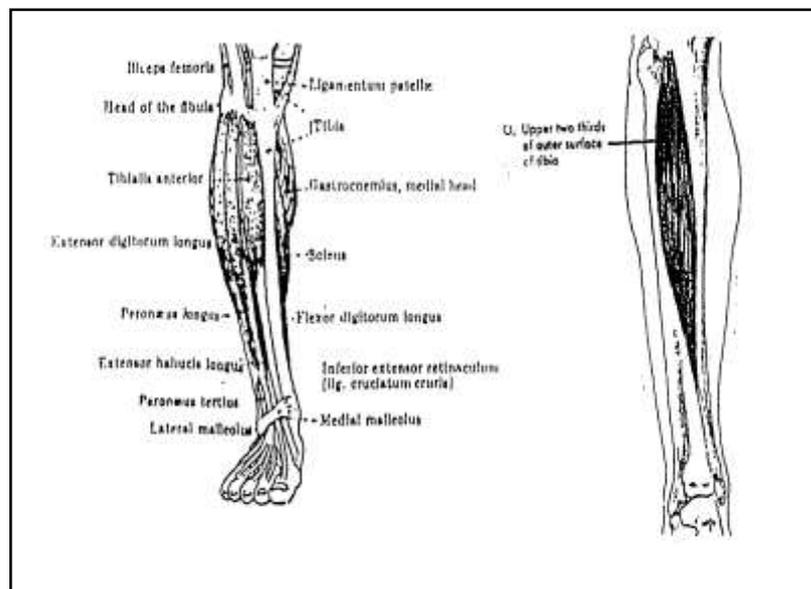
Otot tungkai atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 3 : Otot Tungkai Atas**  
(Sumber: Jensen. C.R. dalam Nawawi, 1984)

b. Otot Tungkai Bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot. Ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 4 : Otot Tungkai Bawah**  
(Sumber: Jensen. C.R. Dalam Nawawi, 1984)

Kekuatan otot tungkai merupakan unsur untuk dapat membentuk daya ledak otot tungkai dalam melakukan *shooting* yang

baik. Dalam hal ini kualitas dan kekuatan kontraksi otot sangat dibutuhkan. Untuk mendapatkan kekuatan dan kontraksi otot yang baik maka dibutuhkan metode latihan yang tepat.

Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik, dan kontraksi isokinetik. Dengan tetap memperhatikan prinsip latihan yang tepat dan berkelanjutan maka daya ledak yang dimiliki seorang pemain sepakbola dapat menentukan tingkat keterampilan di dalam olahraga.

## **B. Kerangka Konseptual**

### **1. Kontribusi antara *Kekuatan otot Perut* terhadap *LongPassing* Pemain SSB Amphibi FC**

Berdasarkan yang telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot perut dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap ketepatan tendangan jauh bola dalam permainan sepak bola. *Kekuatan otot perut* adalah gerakan-gerakan kontraksi otot perut dalam melakukan gerakan saat menerima beban waktu bekerja. Untuk melihat seberapa kekuatan otot perut tersebut dapat dilakukan latihan berupa kemampuan latihan maksimal dengan cara sit up,

*Kekuatan otot perut* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting peranannya dalam melakukan *Long Passing* atau tendangan umpan jauh yang terarah ke teman maupaun daerah target sasaran

permainan. Tanpa memiliki *Kekuatan otot perut* yang baik maka akan mempengaruhi akurasi tendangan jauh sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan tendangan jauh pada atlet sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara *Kekuatan* otot perut terhadap akurasi tendangan jauh siswa atau atlet.

## **2. Kontribusi antara *Daya Ledak Otot Tungkai* terhadap *LongPassing* pemain SSB Amphibi FC**

Berdasarkan yang telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan jauh bola dalam permainan sepak bola. Daya ledak otot tungkai adalah kegiatan pemain sepak bola dalam melakukan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah. Sedangkan kelentukan adalah bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepak bola.

*Daya Ledak* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting peranannya dalam melakukan *Long Passing* atau tendangan umpan jauh yang terarah ke teman maupaun daerah target sasaran permainan. Tanpa memiliki *Daya Ledak* otot tungkai yang baik maka akan sangat mempengaruhi akurasi tendangan jauh sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan tendangan jauh pada atlet sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara *Daya Ledak* otot tungkai terhadap akurasi tendangan jauh siswa atau atlit.

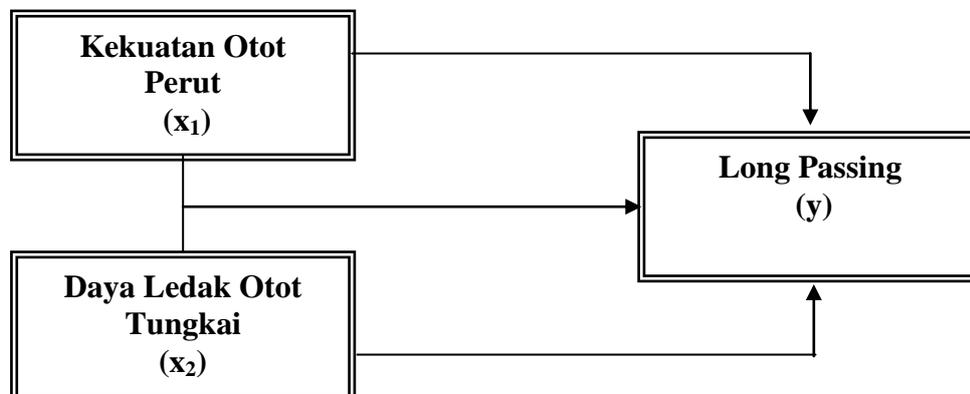
### **3. Kontribusi *Kekuatan Otot Perut* dan *Kekuatan daya ledak Otot Tungkai* terhadap *long passing* pemain SSB Amphibi FC**

*Kekuatan* merupakan komponen kondisi fisik yang di dalamnya terdapat kecepatan. Sedangkan *daya ledak* juga merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kecepatan dan koordinasi gerakan. Jadai keterkaitan satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi.

Dalam olahraga sepakbola khususnya pada teknik akurasi tendangan jauh. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti *Kekuatan otot Perut* dan *daya ledak otot tungkai* , kedua komponen kondisi fisik ini merupakan komponen yang dominan sekali dalam meningkatkan *long passing*.

Penelitian ini ingin mengungkap seberapa besar kontribusi *Kekuatan otot perut dan daya kedak otot tungkai* secara bersama-sama terhadap *long passing* Pemain Amphibi FC .

Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut, dapat digambarkan pada kerangka konseptual berikut ini:



**Gambar 5. Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- c. Kekuatan Otot Perut tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepak bola Pemain Amphibi FC
- d. Daya Ledak otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap tendangan jauh Pemain Amphibi FC.
- e. Kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap *long passing* pemain Amphibi FC.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,598 dan koefisien determinasi sebesar 0,357 sehingga variabel kekuatan otot perut berkontribusi terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 35,7%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,584 dan koefisien determinasi sebesar 0,341 sehingga variabel daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 34,1%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab yaitu dengan koefisien korelasi ganda  $R_{xy}$  sebesar 0,645 dan koefisien determinasi sebesar 0,416 sehingga variabel daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut berkontribusi secara bersama-sama terhadap *long passing* pemain Amphibi FC Kecamatan Sungai Tarab sebesar 41,6%.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

1. Disarankan para pelatih untuk menerapkan dan memperhatikan faktor kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai peneliti menyarankan pelatih untuk memberikan latihan-latihan tambahan diluar latihan resmi agar dapat meningkatkan *long passing* pemain sepakbola.
3. Para pemain melakukan peregangan secara serius dan teratur agar tidak terjadinya cedera dalam bermain sepakbola.
4. Para pemain melakukan pendinginan guna melemaskan otot-otot sehabis latihan seperti senam, guna menghindari terjadinya kesalahan dalam fisiologi tubuh.
5. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *long passing* dalam bermain sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Afrizal. (1994). *Kontribusi Hasil Latihan Kekuatan dan Kelentukan terhadap Hasil Belajar Sepak Bola*. Padang: FPOK. IKIP.
- Afrizal. (2004). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP.
- Brianmac. (2001). *Movemen Analysis*.
- Coever Weil. (1975). *Sepak bola pembinaan pemain ideal*.
- Dinata, Marta. (2007). *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dison, Geoffry. (1985). *The Mechanics*. Dikutip oleh Pengurus besar PASI. Latihan Mobilited. Jakarta.
- Djezet, Zulfar. (1984). *Buku Pengajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP.
- Eric, C Batty. (1986). *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Hadi, Sutrisno. (1990). *Methodology Research*. Yogyakarta.
- Harsono. (1980). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Lutan, Rusli. (1986). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacter. (2001). *Sepak Bola Edisi II Langkah-langkah menuju Sukses*.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muchtar, Remny. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nawawi, Umar. (1994). *Anatomi I, Osteology, Artrology, Miology*. Padang: FPOK IKIP Padang.

- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Sajoto, Moehamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Sneyers. Jef. (1988). *Spak Bola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT Rosda Jaya Pura.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar-dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Nti Ida Aryu Press.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Umar, Husein. (1998). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Witarsah, Aang. (1986). *Pembinaan Pemain Sepak Bola*. Padang: IKIP Padang.
- Witarsah, Aang. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.