

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB RIPAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan*



**MUSTAFA ANGGA NOVI
NIM. 1104422**

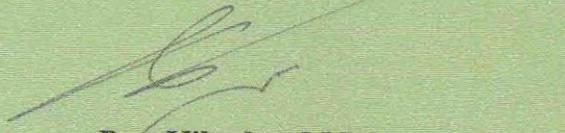
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB RIPAN PADANG**

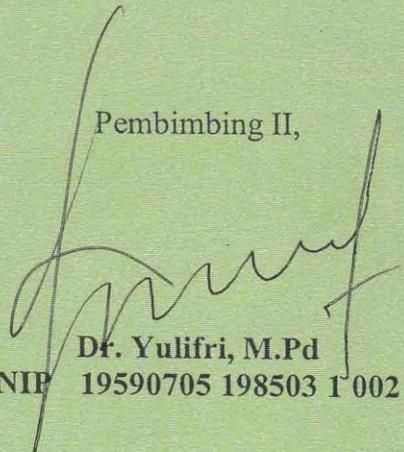
Nama : Mustafa Angga Novi
NIM : 1104422 / 2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing I,



Drs. Kibadra, M.Pd
NIP 19570118 198503 1 003

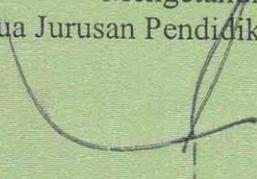
Pembimbing II,



Dr. Yulifri, M.Pd
NIP 19590705 198503 1 002

Menyetujui,

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 19611230 198803 1 003

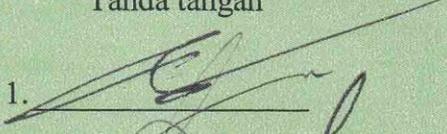
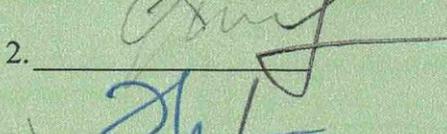
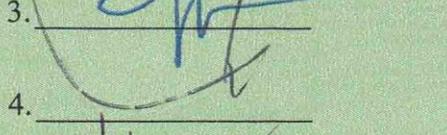
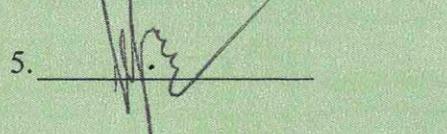
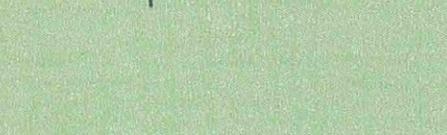
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan
Long Passing pemain sepak bola ssb ripan padang
Nama : Mustafa Angga Novi
Nim : 1104422
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	Drs. Kibadra, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota	Dr. Zarwan, M.Kes	4. 
5. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul: **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola SSB Ripan Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2018

Saya Yang Menyatakan



Mustafa Angga Novi
NIM. 1104422

ABSTRAK

Mustafa Angga Novi. 2018. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola Ssb Ripan Padang

Penelitian ini dilatar belakangi karena menurunnya prestasi pada SSB Ripan Padang. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Daya ledak otot tungkai pemain SSB Ripan Padang, 2) Kemampuan *long passing* pemain SSB Ripan Padang, dan 3) Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* SSB Ripan Padang.

Jenis Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan melihat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan hasil long passing dalam sepak bola SSB Ripan Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Ripan U-17 sebanyak 13 orang. Data diperoleh dalam penelitian ini adalah data primer. Pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes, yaitu daya ledak otot tungkai dan *long passing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* sebesar 70% dengan $r_{hitung} = 0.88 > r_{tabel} = 0.553$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $t_{hitung} = 6,07 > t_{tabel} = 1.79$ (signifkan). Akhirnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan sekalian alam yang telah menciptakan langit, bumi dan segala isinya. Berkat rahmat, karunianya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain SSB Ripan Padang. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagi pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. H. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Kibadra, MPd Selaku pembimbing satu dan Dr. yulifri, MPd yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, dan Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tuaku tercinta dan saudara-saudara ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh teman-teman yang senasib seperjuangan yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis mengahrapkan semoga skripsi ini dapat dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, 21 Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Pengertian Sepakbola	8
B. Pengertian <i>long Passing</i>	12
C. Hakekat daya ledak otot tungkai	15
D. Kerangka Konseptual	21
E. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sample.....	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik analisis data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32

C. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Daya Tahan Otot Tungkai.....	29
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor kemampuan <i>long passing</i>	31
Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors.....	32
Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Analisis Uji t.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2. Kerangka Konseptual	22
Gambar 3. <i>Standing Broad</i> atau <i>Long Jump</i>	25
Gambar 4. Lapangan <i>Long pass test</i>	27
Gambar 5. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	30
Gambar 6. Histogram variabel <i>Long Passing</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Data Penelitian dalam Satuan Meter	39
Lampiran 2. Data Mentah	40
Lampiran 3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	41
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Long Passing</i>	42
Lampiran 5. Korelasi X terhadap Y	43
Lampiran 6. Analisis Pengujian Hipotesis	44
Lampiran 7. Perhitungan Koefisien Determinan	45
Lampiran 8. Pengujian Signifikan Koefisien Korelasi (Distribusi t)	46
Lampiran 9. Dokumentasi	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam olah raga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olah raga diperlukan usaha- usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolah ragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa ”Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi ”.

Jadi dapat dipahami bahwa pembinaan dalam peningkatan prestasi olah raga memerlukan perencanaan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian mengikutsertakan dalam kejuaraan- kejuaraan. Dengan telah dibentuknya Undang- Undang Sistem Keolahragaan ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olah raga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999: 22) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, fektor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Sepakbola merupakan olahraga terpopuler didunia saat ini. Mengapa tidak, permainan ini banyak disukai oleh semua orang baik yang bisa bermain sepakbola atau tidak. Karakteristik cabang olahraga yang satu ini cukup sederhana, dimana setiap orang akan dapat mengenali dengan mudah aktifitas olahraga yang satu ini. Beberapa ciri olahraga populer ini antara lain adalah; (1) terdapat dua tim yang saling berhadapan, (2) lapangan yang digunakan cukup besar, (3) mempunyai dua gawang sebagai target memasukan bola, (4) jumlah pemainnya cukup banyak, yaitu masing -masing tim beranggotakan 11 orang, dan lain sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan di sukai oleh banyak orang dari berbagai kalangan. Mulai dari yang muda sampai yang tua, yang kaya sampai yang miskin, yang dikota maupun yang didesa, laki-laki maupun perempuan. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan maraknya sekolah sepak bola (SSB) yang ada dimana-mana, pada setiap daerah , kota dan disetiap negara

Sebagai salah satu negara yang Gila bola, indonesia banyak memiliki sekolah sepakbola yang tersebar di penjuru nusantara, yang memberikan berbagai macam fasilitas dan program latihan kepada masyarakat yang ingin sukses dalam cabang olah raga sepakbola ini, didirikannya program Pendidikan atau sekolah sepak bola ini diharapkan menjadi cikal bakal bagi kemajuan sepakbola indonesia di kancah internasional. Sumatera Barat juga memiliki sekolah sepak bola yang saling bersaing untuk mencetak murid unggulan dan juga prestasi dalam bidang sepakbola.

SSB Ripan Padang merupakan salah satu sekolah sepakbola (SSB) yang berasal dari Sumbar, yang didirikan pada tahun 2006 oleh bapak Eri Azwar, dengan memiliki 2 pelatih handal bernama bapak Muhamad Jeki S.Pd dan bapak Supriadi. Setelah berdirinya sekolah sepakbola (SSB) ini pada tahun yang sama SSB Ripan Padang mengikuti turnamen SSB di Tanjung Padang Pariaman dan meraih prestasi yaitu juara 2 dalam turnamen tersebut. Sekarang SSB Ripan Padang memiliki siswa yang terdaftar sebanyak 43 orang, yang terdiri dari 22 orang umur 10-13 tahun dan 21 orang berumur 14-17 tahun. Prestasi- prestasi lain yang pernah di raih oleh SSB Ripan Padang adalah juara 2 turnamen piala ketua umum Persatuan Sepakbola Padang (PSP) antar SSB di tahun 2014, juara 1 turnamen ASKAB Padang Pariaman tingkat sumbar ditahun 2017, dan juara satu Hut Ripan ke 11 pada tahun 2017. SSB Ripan Padang berharap untuk bisa mengikuti turnamen, meraih prestasi lainnya dan mencetak murid unggulan yang membanggakan.

Meraih prestasi yang diinginkan dalam sepakbola tidak terlepas dari empat faktor penting yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melaksanakan taktik. Taktik sulit direalisasikan jika belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental dapat mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok.

Selain faktor kondisi fisik, teknik dalam bermain sepakbola yang baik juga sangat dibutuhkan untuk meraih prestasi. Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik mengiring bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading*), dan teknik melempar (*trow-in*), (Giford, dalam afkar 2011: 20).

long passing adalah suatu cara memberikan bola untuk jarak yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah pemain dan memindahkan arah permainan secara cepat, sedangkan kegunaan lain dari *long passing* ini adalah untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut dan berbagai macam situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan *long passing* ini pemain akan mudah dalam melihat situasi dalam permainan.

Tendangan *long passing* atlet dapat dipegaruhi beberapa faktor yaitu kekuatan tendangan, kecepatan dalam menendang, daya ledak otot tungkai terhadap tendangan, panjang tungkai, letak kaki tumpu saat akan menendang, perkenaan kaki dengan bola dan koordinasi gerakan badan saat melakukan tendangan.

Dari hasil observasi penulis pada tanggal 2 Desember 2017, penulis mengamati pertandingan SSB Ripan VS SSB Pariaman hingga selesai dan berakhir dengan skor 1-3. Penulis berpendapat adanya beberapa kendala pada tim SSB Ripan yang mengalami kekalahan pada hari itu, akhirnya penulis tertarik melakukan pengamatan lebih jauh lagi pada SSB Ripan ini. Dari tanggal 9 - 17 Desember penulis melakukan pengamatan pada SSB Ripan

Kota Padang, selama pengamatan penulis dari beberapa pertandingan uji coba tim SSB Ripan tidak pernah meraih kemenangan. Walaupun bertajuk dengan pertandingan uji coba, namun permainan SSB Ripan jauh dari yang sebagaimana yang diharapkan. Hampir semua pemain SSB Ripan sering melakukan kesalahan selama pertandingan berlangsung, pemain cenderung melakukan serangan yang sia-sia. Pada umumnya saat pemain belakang mendapatkan bola, mereka selalu melakukan *long passing* kearah striker, tetapi tendangan mereka tidak terlalu keras saat menendang bola yang menyebabkan bola dapat direbut oleh lawan. Pemain SSB Ripan juga sering kali keteledoran saat menggiring bola, terkadang bolanya ketinggalan dan terlalu cepat pada saat menggiring bola. Bahkan pemain juga sering membuang kesempatan mencetak gol ketika berhadapan dengan kiper lawan, pemain seakan tidak memiliki kepercayaan akan kemampuannya sendiri.

Berdasarkan masalah diatas, penulis ingin mengadakan penelitian dengan harapan agar meningkatnya prestasi padaSSB Ripan Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi sebagai permasalahan pemain, diantaranya:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kemampuan *Long passing*
3. Kemampuan menggiring Bola
4. Kemampuan *Shooting*
5. Koordinasi mata kaki

6. Kondisi psikologi (Mental, Percaya diri)
7. Koordinasi gerakan
8. Strategi pelatih
9. Latihan yang diikuti

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu di adakan pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai .
2. Kemampuan *long passing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “ apakah terdapat hubungandaya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing*pada pemain SSB Ripan Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka dapat disampaikan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Daya ledak otot tungkai pemain SSB Ripan Padang”.
2. Kemampuan *long passing*pemain SSB Ripan Padang”.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing*SSB Ripan Padang

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan pendidikan olah raga FIK UNP.
2. Pembina dan pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
3. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini mempengaruhi dalam pencapaian prestasi sepakbola khususnya pada teknik *long passing*.
4. Untuk peneliti sendiri mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing*.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada dunia sepakbola.
6. Untuk SSB Ripan Padang, sebagai pedoman untuk masa yang akan datang.
7. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK dan perpustakaan UNP