

**HUBUNGAN ANTARA *EKSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP AKURASI *LONG PASSING*
ATLET SEPAKBOLA PS KERINCI**

Skripsi

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

JERTA TRIDIWANTO
89584/2007

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan antara *Eksplosive Power* Otot tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Long Passing* Atlet Sepakbola Ps Kerinci

Nama : Jerta Tridiwanto

NIM/ BP : 89584/ 2007

Jurusan : Kepeleatihan

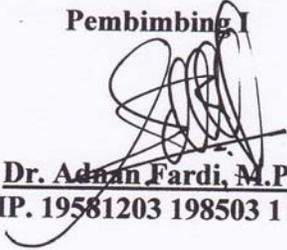
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang (UNP)

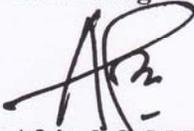
Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

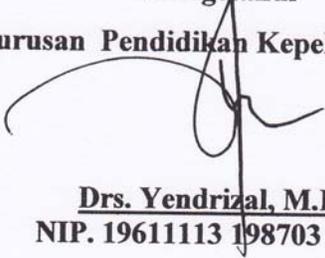

Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002

Pembimbing II


Drs. Afrizal. S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

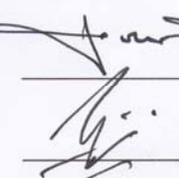
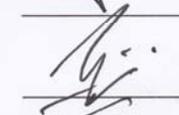
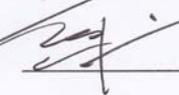
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN ANTARA *EKSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP AKURASI *LONG PASSING* ATLET
SEPAKBOLA PS KERINCI

Nama : Jerta Tridiwanto
Nim : 89584
Jenjang Program : Strata Satu (S1)
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M.Pd	
Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd	
	Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	Drs. M Ridwan	

ABSTRAK

Hubungan Antara *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap akurasi *long passing* Atlet Sepakbola PS Kerinci

OLEH : Jerta Tridiwanto /2011/ 89584

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya teknik akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing*, hubungan kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing*, dan hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps Kerinci.

Hipotesis dalam penelitian ini yakni, Terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing*, terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing*, terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplosive power* otot tungkai dengan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet Ps Kerinci. Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola Ps Kerinci yang terdiri dari U18 berjumlah 23 orang, U23 berjumlah 23 orang, total keseluruhan populasi berjumlah 46 orang. Sampel di ambil dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 46 orang pemain. Tempat penelitian di lakukan di lapangan sepakbola Bukit Pulai Ps Kerinci. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang, sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah akurasi *long passing*. Instrumen untuk mengukur *eksplosive power* otot tungkai adalah tes *standing broad jump*, kelentukan pinggang dengan tes *bridge up* (kayang), dan akurasi *long passing* dengan tes akurasi *long passing*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan α 0,05.

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *long passing* dengan $r_{hitung} = 0,65$ dengan $t_{hitung} (5,67) > t_{tabel}(1,67)$, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* dengan $r_{hitung} = 0,44$ dengan $t_{hitung} (3,23) > t_{tabel}(1,67)$, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* dengan $R_{hitung} = 0,65$ dengan $t_{hitung} (23,90) > t_{tabel}(1,67)$. Dengan demikian diharapkan agar para pelatih tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dalam upaya untuk meningkatkan akurasi *long passing* atlet.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Antara Eksplosive Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Long Passing Atlet Sepakbola PS Kerinci**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Adnan Fardi, M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs. Afrizal, S M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Donie, S.Pd, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Drs. M Ridwan selaku dewan penguji dalam memberikan saran dan masukan dalam kesempurnaan skripsi ini yang kami hormati.
3. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.

5. Orang tua Mahyuddin (ayah), Mulyati (ibu) dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan moril maupun materil pada penulis dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidaya-Nya pada kita semua Amin.....

Padang, Juni, 2011

Jerta Tridiwanto
NIM. 89584/2007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTAK	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. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIS	
A. Kerangka Teoretis	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat <i>Long Passing</i>	10
3. Hakikat <i>Eksplisive Power</i> Otot Tungkai	15
4. Hakikat Kelentukan pinggang	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Definisi Operasional.....	27
F. Prosedur Penelitian	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Pengumpulan Data	30
I. Tekknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Populasi atlet Ps Kerinci	26
2. Tenaga pembantu tes	29
3. Format isian data	29
4. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	36
5. Distribusi frekuensi kelentukan pinggang.....	37
6. Distribusi frekuensi akurasi <i>long passing</i>	38
7. Hasil uji normalitas dengan uji liliefors	39
8. Korelasi sederhana daya ledak otot tungkai dan akurasi <i>long passing</i>	40
9. Korelasi sederhana kelentukan pinggang dan akurasi <i>Long passing</i>	41
10. Hasil analisis korelasi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dan akurasi <i>long passing</i>	42

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gerakan <i>long passing</i>	13
2. Otot tungkai atas dan bawah	17
3. Hubungan antara <i>eksplosive power</i> otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi <i>long passing</i>	24
4. Tes standing <i>broad jump</i>	30
5. Tes kelentukan pinggang	31
6. Tes akurasi <i>long passing</i>	32
7. Histogram daya ledak otot tungkai	37
8. Histogram kelentukan pinggang	38
9. Histogram akurasi <i>long passing</i>	39
10. Pengukuran <i>eksplosive power</i> otot tungkai.....	78
11. Assisten pelatih Ps Kerinci dan peneliti.....	78
12. Testee sedang melakukan kayang.....	79
13. Pengukuran daerah target akurasi <i>long passing</i>	80
14. Penguji dan tim pembantu	80
15. Tes akurasi <i>long passing</i>	81
16. Target akurasi <i>long passing</i>	81

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Hasil pengolahan data	52
2. Dokumentasi penelitian.....	78
3. Surat izin peneliti dari fakultas.....	82
4. Surat izin penelitian dari Ps Kerinci.....	83
5. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari Ps Kerinci.....	84
6. Surat keterangan dari UPTD balai pengawasan mutu barang.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sajoto (1988: 2), sebagai berikut: “(1) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (2) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (3) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4) Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi”.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan 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 memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU RI No. 3, 2005: 32-33)

Diduga rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya olahraga sepakbola merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik atlet sepakbola sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1988: 58-59), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: “(1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Keseimbangan, (7) Koordinasi, (8) Kelincahan, (9) Ketepatan, dan (10) Reaksi”.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: “(1) Daya tahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Daya ledak, (5) Kelincahan dan (6) Kelentukan” (Syafruddin, 1999: 7).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

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 yaitu teknik *Long Passing*. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan umpan jauh atau *Long Passing* baik itu yang mengarah ke teman atau daerah target sasaran umpan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan *long passing* yang akurat baik secara dekat maupun jauh, karena umpan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan *long passing* yang akurat dibutuhkan banyak faktor, di antaranya *eksplosive power* otot tungkai, daya tahan kekuatan otot tungkai, kelenturan pinggang, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, dan teknik dalam menendang bola, serta sarana dan prasarana.

Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan

pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

PS Kerinci merupakan salah satu klub Sepakbola Daerah di Provinsi Jambi. Klub Sepakbola kebanggaan masyarakat Kerinci ini pernah mengukir prestasi yang cukup gemilang di antaranya meraih medali emas pada PORPROV tahun 2008 di Kabupaten Bungo. Namun setelah PORPROV tersebut prestasi PS Kerinci menurun. Di antaranya gagal mempertahankan gelar juara pada satu PORPROV berikutnya. Untuk mengulang prestasi seperti yang pernah diraih pada PORPROV tahun 2008 maka PS Kerinci melakukan pembenahan diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Di antaranya penyebab kurang berkembangnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain dalam melakukan *passing* serta teknik *long passing* dalam usaha menerobos ke garis pertahanan lawan serta kurang tepatnya sasaran yang dituju dalam usaha melakukan *long passing* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol . Kurang berkembangnya prestasi PS Kerinci sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *eksplosive power* para atlet sepakbola PS Kerinci. Di samping itu, kelentukan pinggang juga berpengaruh besar untuk menghasilkan akurasi *long passing* yang baik pemain sepakbola Ps Kerinci.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain

sepakbola yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa atlet sepakbola PS Kerinci masih belum maksimal dalam melakukan operan ke teman maupun umpan jauh ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang apik dan penciptaan peluang memasukan bola ke gawang, di samping itu operan yang dilakukan atlet PS Kerinci pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran. Belum maksimalnya akurasi *long passing* ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya kelentukan pinggang, kurangnya *explosive power* otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, dan tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola sehingga mengakibatkan akurasi *long passing* Atlet PS Kerinci, masih belum maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara *eksplosive power* otot tungkai dengan akurasi *long passing*?
2. Apakah *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama mempengaruhi akurasi *long passing* sepakbola?

3. Apakah daya tahan kekuatan otot tungkai mempengaruhi akurasi *long passing* sepakbola?
4. Sejauh mana kekuatan otot tungkai mempengaruhi akurasi *long passing* sepakbola?
5. Sejauh mana teknik mempengaruhi akurasi *long passing* sepakbola?
6. Sejauh mana teknik dalam menendang dan perkenaan kaki dengan bola mempengaruhi akurasi *long passing* sepakbola?
7. Apakah sarana dan prasarana mempengaruhi teknik akurasi *long passing* sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan akurasi *long passing* dalam permainan sepakbola, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, peneliti membatasi masalah penelitian tentang hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps Kerinci, hubungan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps Kerinci, dan hubungan antara *eksplosive power* dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps Kerinci.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana hubungan *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* sepakbola?
2. Bagaimana hubungan kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* sepakbola?
3. Bagaimana hubungan *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta pegurus PS Kerinci sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. “Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 110 meter dan lebar 75 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter” (PSSI, 2010/2011: 4-12).

Dalam permainan digunakan bola yang terbuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit dan 2 orang asisten wasit, serta 1 orang wasit tunggu. Permainan berlangsung dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit dan istirahat di antara babak 15 menit. “ ide permainan sepakbola yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang jangan sampai kemasukan bola oleh lawan” (Darwis 1999:4). Hal ini juga sesuai dengan peraturan PSSI yang telah resmi dipakai dalam induk organisasi Sepakbola Internasional, (PSSI, 2010/2011: 18).

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri. Di samping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik yang baik. Menurut Batty (1986:4) “sepakbola adalah sebuah permainan

sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya”. Menurut Sneyers (1988: 10) “mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain, maka mudah baginya untuk dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari lawan”.

Keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepakbola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan permainan yang bermutu.

2. Hakikat Akurasi *Long Passing*

”Akurasi merupakan kecermatan, ketelitian dan ketepatan” (Purwadarminto, 1984:18). ”Ketepatan atau accuracy, adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran” (Sajoto, 1988:59). Sedangkan menurut Suharno (1982:35) ”ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”.

Selanjutnya dalam sepakbola akurasi *long passing* merupakan ketepatan sebuah *long passing* yang dilakukan oleh para pemain. *Long passing* dinyatakan akurat jika bola yang di tendang tersebut tepat sasaran,

maksudnya ke daerah yang mana teman satu tim telah berada di daerah tersebut.

Istilah *passing* atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan merupakan “suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki untuk tujuan tertentu dalam bermain sepak bola” (Darwis, 1989:9). 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 lawan.

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 *long passing*. *Long passing* 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. Senada dengan itu Noparlin (2004: 15) berpendapat bahwa “*long passing* adalah suatu teknik di dalam permainan sepakbola untuk dapat memindahkan bola sejauh mungkin dengan sasaran yang ingin dicapai”.

Adanya tendangan operan yang baik dan terarah dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol adalah modal utama untuk menjalankan taktik permainan dan meraih kemenangan. Batty (1986: 46) 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”.

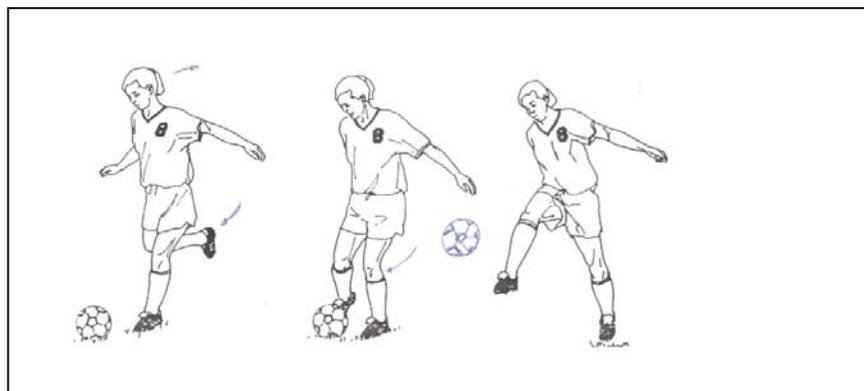
Menurut Aang Witarsa (1986:103) bahwa “teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola di antaranya adalah menendang atau mengoper, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan melakukan gerak tipu”. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa 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 *long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang di udara. Kualitas *long passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol. Adapun tujuan dari *long passing* menurut Darwis (1989: 9) yakni “memberikan bola pada teman, untuk menghidupkan kembali permainan setelah terjadi suatu pelanggaran, dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan, serta untuk melakukan pembersihan daerah gawang sendiri dan membangun serangan dari daerah sendiri”.

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”. Schmid dalam Noparlin (2004:15) menyatakan “teknik *long passing* ini sangat

berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat”. Kemudian menurut Djezed (1985:12) bahwa “*long passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan ke gawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut”. Sneyers (1988:334) “*long passing* merupakan suatu teknik memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu tendangan serangan, memberikan umpan jauh ke daerah gawang, mematahkan serangan lawan yang datang menyongsong dan menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang meninggalkan gawangnya”.

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



Gambar 1. Gerakan *Long Passing*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pemain dalam melakukan *long passing* diantaranya:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dominan terhadap keakuratan *long passing* di antaranya *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang. 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 1988: 10). Dalam hal ini khususnya teknik melakukan *long passing*. Banyak faktor yang mempengaruhi teknik *long passing*, Djezed (1985: 87) 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 *Long Passing* sangat mempengaruhi akurasi sebuah tendangan umpan atau operan (*Passing*) pada pemain sepakbola.

3. Hakikat Explosive Power Otot Tungkai

a. Pengertian

Menurut Arsil (1999: 71) *explosive* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Suharno (1982: 28) *explosive* adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Syahara (2004: 20-23) “*explosive* merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Sedangkan Ismiyarti (2008: 59) mengatakan bahwa *explosive* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hal diatas senada dengan yang dikemukakan oleh Jarver dalam Basirun (2006: 113) *explosive* otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu element kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga terutama olahraga yang memiliki unsur lompat atau loncat, lempar, tolak, dan sprint.

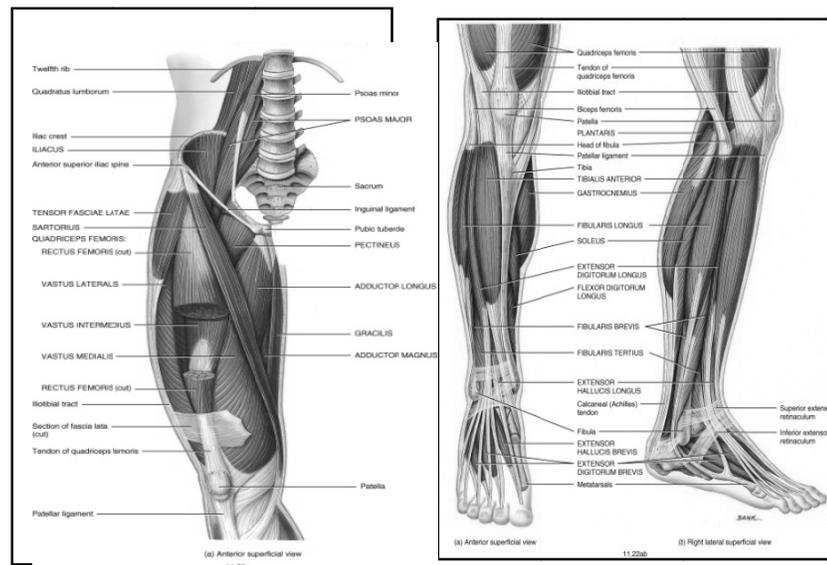
Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *explosive* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis dan eksplosif untuk

mengatasi suatu beban dengan kecepatan serta mengeluarkan kekuatan otot secara eksplosif dalam waktu yang singkat atau secepat-cepatnya.

b. Fungsi Explosive Otot Tungkai

Explosive otot tungkai banyak sekali kegunaannya dalam meningkatkan prestasi olahraga seperti: (1) *Shooting, dribbling, long passing*, dan *heading* dalam sepakbola, (2) Lompat jauh dan lompat tinggi dalam atletik, (3) Lompat dan *smash* dalam bolavoli dan bulutangkis, (4) Kekuatan tendangan dalam karate dan pencak silat (5) lari *sprint* (Syafuruddin, 1996: 37).

Suharno (1982: 28) mengatakan “*explosive* merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Di samping untuk mencapai prestasi maksimal, *explosive* juga berguna untuk mempermudah mempelajari teknik”. Selanjutnya gerakan dasar anatomis yang ditekankan pada kemampuan *explosive* pada saat *long passing* antara lain fleksi pada paha (*sartorius, iliacus, gracillis*), ekstensi lutut dan tungkai (*biceps femoris, gluteus maximus*), fleksi lutut dan kaki (*gastronemeus*) serta kelompok otot *adductor* dan *abductor* paha. Otot yang berperan adalah (*sartorius, iliacus, gracillis*), ekstensi lutut (*rectus femoris*), ekstensi paha (*hamstring muscle*), fleksi lutut dan kaki (*gastronecmeus*), serta kelompok otot *adductor* dan *abductor* paha (*gluteus, adductor longus*).



Gambar 2. Otot Tungkai Atas dan Bawah

Sumber : Human Anatomy and Physiologi dalam Nawawi (2007: 37)

Berdasarkan pendapat dan penjelasan para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *explosive* otot tungkai ada kaitannya dengan kerja kemampuan *long passing* dan mempunyai peranan yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan demikian kemampuan seseorang dalam menggerakkan *explosive* otot tungkai menjadi komponen utama kemampuan akurasi *long passing* dalam sepakbola.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Explosive Otot Tungkai

Menurut Markworh dalam Syafruddin (1999:43) faktor yang mempengaruhinya adalah: (1). Kekuatan otot, (2) Besarnya beban yang digerakan, (3) Koordinasi antar otot *inter* dan *intra*, (4)

Kecepatan kontraksi otot yang terkait, (5) Panjang otot sewaktu otot berkontraksi, dan (6) Sudut sendi. Menurut Arsil (1999: 74) faktor yang mempengaruhi *explosive* otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi. Bempa dalam Syahara (2004: 27) mengatakan bahwa, faktor lain yang mempengaruhinya adalah kecepatan otot yang terkait, dalam hal ini yang berperan adalah jenis serabut otot putih dan cepat, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena *explosive* akan timbul apabila kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan.

4. Hakikat Kelentukan Pinggang

a. Pengertian

Menurut Lutan dkk (2005: 114) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas (Syafruddin ,1999: 58)

Kelentukan bersifat esensial untuk semua cabang olahraga, guna memberikan kebebasan dari gerak pada persendian, mempertinggi elastisitas otot dan membantu untuk mencegah kerusakan pada otot tendon (Jarver dalam Basirun 2006: 17). Kelentukan pinggang adalah sifat alami dari pinggang manusia yang mudah ditekuk, kelentukan meliputi seluruh sendi. Hal ini sejalan dengan pendapat Poerwadarminto (1986: 108) yang menyatakan bahwa Kelentukan adalah suatu sifat dari benda

yang mudah dibengkokkan. Kelentukan terdapat di beberapa lokasi dari tubuh manusia. Dari beberapa lokasi tersebut, yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak ditogok manusia, maka kelentukan pinggang disebut dengan kelentukan togok. “Kelentukan togok adalah sifat dari togok manusia yang mudah ditekuk. Hasil dari latihan togok adalah kemampuan togok untuk di tekuk atau ditekuk sedalam mungkin sesuai dengan kemampuan” (Afrizal, 1994: 16).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Dengan kata lain kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan unsur kondisi fisik lainnya dalam melakukan keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga pada umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya.

b. Fungsi Kelentukan

Dalam suatu gerakan, kelentukan berfungsi mempertinggi keindahan suatu gerak, mengurangi terjadinya cedera, mempermudah menjalani teknik-teknik gerakan yang rumit, dan mempertinggi mutu kelincahan (Suharno, 1983: 28). Menurut Syafruddin (1999:58) kelentukan berfungsi mengurangi terjadinya cedera, mempermudah mempelajari teknik gerakan yang rumit, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Kelentukan memegang peranan

yang penting dalam mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik , bahkan untuk mengembangkan kemampuan dalam kecepatan, kelentukan merupakan salah satu unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan.

Latihan kelentukan bertujuan untuk memulihkan jangkauan gerakan yang normal, memperbaiki keluwesan dan kekenyalan, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dalam jaringan kapiler, mendorong pengendoran dan mengurangi potensi cedera dalam jaringan lunak (Kosasih,1994: 15)

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan yang baik dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik yang rumit, berarti kelentukan dapat mempertinggi keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Dengan demikian kelentukan akan dapat mempertinggi kemampuan dalam akurasi *long passing* sepakbola.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan

Untuk menampilkan gerak yang baik, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Basirun (2006: 31-35) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan itu antara lain: (1) Usia dan jenis kelamin, (2) Tingkat aktivitas tubuh, (3) Kondisi dan waktu, (4) Struktur jaringan lunak, (5) Temperatur tubuh dan organ, (6) Kelelahan dan emosional.

Sementara itu kelentukan juga dapat terjadi dikarenakan ada faktor-faktor penentunya seperti: (1) Elastisitas dari otot, ligamentum, tendo dan kapsul, (2) Luas sempitnya ruang gerak sendi (ROM), (3) Tonus dari otot, tendo, ligamentum dan capsula, (4) Tergantung dari derajat

panas semangat, (6) Kualitas tulang-tulang yang membentuk persendiaan, (7) Faktor umur dan jenis kelamin. Maidarman (2009).

Menurut Syafruddin (2005: 80-81), kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain: (1). Koordinasi otot synergis dan antagonis (2). Bentuk persendian (3). Temperatur otot (4). Kemampuan tendon dan ligamen (5). Kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan (6). Usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, kelentukan sangat erat kaitannya dengan bakat dan potensi yang dimiliki seorang atlet tersebut.

B. Kerangka Konseptual

1. Hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan pada kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa *explosive power* otot tungkai merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang penting peranannya dalam hampir semua cabang olahraga. *Explosive power* otot tungkai adalah gabungan kekuatan, kecepatan dan kelentukan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Baik tidaknya *explosive power* seseorang juga dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelentukan dan lain-lain.

Dalam olahraga sepakbola khususnya pada kemampuan akurasi *long passing*, *explosive power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sebuah akurasi *long passing* ke daerah target sasaran. Tanpa memiliki *explosive power* otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil akurasi *long passing* yang dilakukan serta mempengaruhi kemampuan *long passing* sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah ketepatan *long passing* atlet sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola Ps kerinci.

2. Hubungan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola.

Selain *explosive power*, kelentukan pinggang merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Kelentukan ini sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *long passing* sepakbola.

Dalam cabang olahraga sepakbola untuk memperoleh tendangan operan yang akurat, atlet harus memiliki kelentukan pinggang yang baik agar dapat melakukan tendangan dengan akurasi yang baik pula.

Kalau kita cermati pada olahraga sepakbola keakuratan sebuah *long passing* ke teman maupun daerah sasaran ditentukan oleh faktor kelentukan pinggang yang baik, hal ini dikarenakan sikap badan dapat menentukan hasil *long passing* yang dilakukan. Dalam cabang olahraga sepakbola untuk memperoleh tendangan umpan yang akurat, atlet harus memiliki kelentukan pinggang yang baik agar dapat melakukan tendangan yang baik pula. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola.

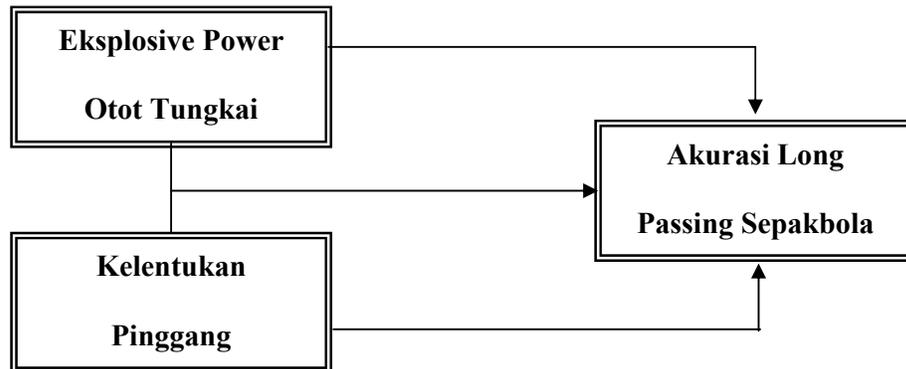
3. Hubungan *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet sepakbola.

Eksplosive power merupakan komponen kondisi fisik yang di dalamnya terdapat kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelentukan juga merupakan komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kecepatan dan koordinasi gerakan. Jadi keterkaitan satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi.

Dalam olahraga sepakbola khususnya pada teknik akurasi *Long Passing*. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang, kedua komponen kondisi fisik ini merupakan komponen yang dominan sekali dalam meningkatkan akurasi *long passing* sepakbola.

Penelitian ini ingin mengungkap seberapa besar hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci. Untuk lebih jelasnya

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



Gambar 3. Hubungan antara *eksplosive power* otot tungkai dan Kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing*

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplosive power* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *eksplosive power* otot tungkai dengan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet PS Kerinci.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet klub sepakbola PS Kerinci dengan didapatnya $r_{hitung} = 0,65$ dengan $t_{hitung} X_1 = 5,67 > t_{tabel} = 1,67$.
2. terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *long passing* atlet klub sepakbola PS Kerinci dengan didapatnya $r_{hitung} = 0,44$ dengan $t_{hitung} X_1 = 3,23 > t_{tabel} = 1,67$.
3. terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *long passing* atlet klub sepakbola PS Kerinci didapat $R_{hitung} = 0,72$ dengan $F_{hitung} 23,90 > F_{tabel} 3,21$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *long passing* sepakbola, di antaranya:

1. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dalam meningkatkan akurasi *long passing*, karena *long passing* menentukan prestasi seorang atlet sepakbola dan juga menentukan prestasi satu team sepakbola.
2. Untuk para atlet, agar dapat meningkatkan akurasi *long passing* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang para atlet sepakbola.
3. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada atlet klub sepakbola PS Kerinci, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA