

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP LONG PASSING CLUB SEPAK BOLA KAUMAN
SEKITAR RAO SELATAN KABUPATEN PASAMAN**

PROPOSAL PENELITIAN



OLEH

JONNI HERMAN

NIM. 10297

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2010

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Proposal : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Long Passing Atlet Sepakbola Klub Kauman
Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman

Nama : Jonni Herman
NIM : 10297
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2010

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 196009191987031003

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

Mengetahui :
Ketua Jurusan PO

Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196202051987031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2010

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. _____
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. _____
		3. _____
		4. _____
		5. _____

ABSTRAK

Jonni Herman: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Long Passing* Atlet Sepakbola Klub Kauman Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman pada atlet sepakbola di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan *long passing* pada atlet Sepakbola Klub Kauman Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman masih dekat atau kurang bertenaga. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan *daya ledak otot tungkai* terhadap keterampilan *long passing* atlet sepakbola.

Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka dilakukan penelitian korelasional atau hubungan. Karena jumlah anggota populasi penelitian kecil maka sampel diambil secara *total sampling* sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen *daya ledak otot tungkai dengan lompat jauh tanpa awalan* dicatat menggunakan meteran dan untuk mengukur kemampuan *long passing* atlet sepakbola digunakan tes *long passing* dengan yang dicatat menggunakan meteran.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *daya ledak otot tungkai* memberikan hubungan yang berarti (r **0,29**) terhadap keterampilan *long passing* atlet sepakbola. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa *daya ledak otot tungkai* merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola. Disarankan kepada pihak-pihak terkait seperti, atlet, pelatih, guru penjasorkes untuk dapat memperhatikan faktor ini, agar keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan.

Kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Keterampilan Long Passing Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan *Long Passing* Atlet Sepakbola Klub Kauman Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman”**. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun materil yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan kali ini izinkanlah peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai Pembimbing I dan II, yang telah banyak memberikan masukan kepada peneliti.

4. Kepada dosen Penguji penulisan skripsi ini Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes.
5. Kepada atlet Sepakbola Klub Kauman Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman
6. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan, amin.

Padang, Januari 2010

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Long Passing	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik pengumpulan Data	21

	F. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Analisis Deskriptif	23
	B. Analisis Data	26
	C. Pembahasan	29
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	31
	B. Saran	31
	Daftar Pustaka	33
	Lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembang zaman peranan olahraga sangat penting dalam kehidupan baik di Negara maju maupun sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah di minati oleh masyarakat Indonesia sebagai salah satu Negara berkembang, sedang giat-giatnya membangun bidang olahraga. Semua ini sudah nampak dalam pembangunan sarana dan prasaan olahraga berbagai daerah sampai kedesa-desa.

Pembangunan pada dasarnya menurut manusia yang sangat sehat baik secara rohani maupun secara jasmani. Hal ini ditegaskan dalam pembinaan olahraga yang berbunyi menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualita manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan di masyarakat. (Depdiknas, 1992)

Berdasarkan kutipan diatas dahwa untuk meningkatkan kesehatan jasmani perlu dilatih dan pembinaan berkelanjutan terorganisir. Dari kegiatan yang berkelanjutan maka kesegaran jasmani dapat dicapai dengan baik. Tugas ini merupakan tugas bersama, guru olahraga, dan masyarakat.

Ditangan pelatih, penggerak olahraga dan masyarakat lainnya, sangat menentukan maju mundurnya kegiatan olahraga aip (1996), menyatakan tujuan olahraga adalah membentuk fisik dam membangun mental. Pembentukan fisik dengan latihan-latihan tetap berolahraga akan memperkuat anggota tubuh maupun faal tubuh. Pembentukan mental memupuk disiplin, sportifitas, berani kerjasama dan tanggung jawab disebabkan adanya peraturan-peraturan yang tertentu bagi tiap-tiap cabang-cabang olahraga disebabkan adanya tantangan prestasi.

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah bahwa olahraga memegang peranan yang penting di dalam kehidupan terutama dalam kehidupan terutama dalam membentuk mental dan fisik tersebut haruslah melalui suatu mekanisme dam manajemen yang teratur, seperti : pengembangan di bidang pelatihan yang lebih

maju, pembinaan minat dan kemampuan fisik, menegakkan disiplin dan pemberdayaan sportofitas diri dara masyarakat olahraga.

Adapun untuk melakukan olahraga sepakbola di pengaruhi oleh beberapa factor, yaitu : kemampuan fisik terutama sekali otot tungkai, teknik yang baik, mental yang kuat dan taktik yang efektif. (Sarjono, 1998). Seterusnya untuk melakukan permainan sepakbola tentu diperlukan fisik yang baik, terutama sekali tungkai kaki yang sangat berperan sekali. Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menggunakan kemampuan laki-laki, terutama tentu untuk menendang.

Pertandingan sepakbola ditingkat daerah, nasional, maupun tingkat internasional membuat olahraga sepakbola sudah memasuki kepopuleran di kalangan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan, terutama sekali dikalangan para pelajar. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat mulai tumbuh dan mulai tahu manfaat olahraga. Tapi walaupun begitu, prestasi olahraga sepakbola belum lagi dapat membanggakan kita. Baik prestasi sepakbola pada event belum lagi dapat membanggakan kita. Baik itu prestasi sepakbola pada event nasional, apalagi pertasi daerah belum sesuai dengan harapan, terutama sekali Kauman Rao Selatan, Kabupaten Pasaman.

Olahraga sepakbola banyak dilakukan dengan mudah dimana saja seperti disawah yang kering setelah panen, anak-anak di pedesaan di Kabupaten Pasaman sering terlibat barmainan sepakbola dengan riang gembira. Walaupun dengan ruang yang relative terbatas dan alat atau bola yang sederhana seperti bola plastic atau karet jadi terlihat mudah dilakukan. Dengan begitu olahraga sepakbola dapat dikatakan sudah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Kabupaten Pasaman, baik muda maupun orang dewasa.

Olahraga sepakbola juga sangat populer di Kauman Rao Selatan Kabupaten Pasaman dengan sering diadakan pertandingan sepakbola antar pelajar dan antara masyarakat desa, terutama dalam rangka memperingati hari kemerdekaan setiap bulan Agustus dan hari-hari penting lainnya, serta menjalin persahabatan antar klub sepakbola. Dengan banyaknya pertandingan tersebut seringnya permainan sepakbola dilakukan antar masyarakat di Kauman Rao

Selatan, Pasaman , maka pada tahun 1965 muncullah Klub Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman. Klub ini sudah lama berkiprah, namun belum lagi terlihat prestasi yang membanggakan masyarakat Kauman Rao Selatan Pasaman. Hal ini dapat dilihat dari catatan hasil pertandingan belum pernah menjadi juara sekalipun dalam wilayah Kabupaten Pasaman.

Menurut pengamatan peneliti dilapangan dan dikuatkan oleh pelatih bahwa prestasi atlet sepakbola Kauman Rao Selatan Pasaman belum terlihat karena dalam beberapa pertandingan sering gagal membuat gol. Hal ini dikarenakan umpan long passing kurang tepat atau salah sasaran. Apalagi ada kesempatan pada serangan balik para pemain tidak bisa memberikan balo jarak jauh atau long passing, sering salah umpan atau kurang terarahnya long passing yang dilakukan oleh para pemain sepakbola Kauman Rao Selatan Pasaman.

Pendapat lain dari masyarakat pencinta bola bahwa kebanyakan pemain dalam melakukan olahraga sepakbola itu masih banyak dari para pemain kondisi fisiknya masih belum memadai. Hal ini terlihat dari seringnya terjadi salah umpan dan umpan jarak jauh yang kurang tepat sasaran, sehingga penulis merasa tertarik dengan masalah ini. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Long Passing Pada Atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Kabupaten Pasaman.”

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas banyak factor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga sepakbola antara lain :

1. Daya ledak otot tungkai atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
2. Long passing atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
3. Kekuatan otot tungkai atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
4. Gizi atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
5. Pelatih atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
6. Program latihan atlet Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dibahas di atas, maka penelitian ini dibatasi pada variable :

1. Daya ledak otot tungkai atlet sepak bola Kauman sekitar Rao Selatan Pasaman.
2. Long passing atlet Sepak bola Kauman Sekitar, Kecamatan Rao Selatan Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan pembatasan masalah adalah :

1. Apakah ada daya ledak otot tungkai atlet sepak bola Kauman sekitar Rao Selatan Pasaman.
2. Apakah ada long passing atlet sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah penelitian maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
2. Untuk mengetahui kemampuan long passing atlet sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing atlet sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pengurus Klub Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman untuk mempertimbangkan program latihan.

3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan.
Sebagai bahan rujukan bagi para peneliti selanjutnya, terutama mahasiswa FIK UNP.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola moderen dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola moderan yang sangat di gemari dan di senangi banyak orang tua, muda, anak-anak, bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan olahraga sepakbola ini.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan rumput yang datar dan rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebarnya 70 meter, yang di batasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2.44 meter dan lebarnya 7.32 meter.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang dibuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis. Permainan dilangsungkan dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, dan masa istirahat 15 menit. Ide atau tujuan bermain sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola ke gawang kita dari serangan lawan.

Permainan sepakbola dibutuhkan dua jenis kemampuan yaitu kemampuan fisik dan teknik, kemampuan fisik berdiri dari beberapa unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik berdiri dari : menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyudul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam, dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Permainan sepakbola biasanya hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan factor prnunjuk yang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak di tunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, harus di persiapkan dengan khusus.

Untuk mencapai prestasi di cabang sepakbola setiap pemain harus memiliki aksi dan gerakannya sendiri, bukan tergantung prestasi orang lain. Dalam setiap situasi setiap permainan seluruh anggota tim harus mampu dengan cepat menyusun taktik yang baru dalam menghadapi lawan. Permainan sepakbola selalu memiliki karakter pertandingan dan oleh karena itu setiap pemain dituntut bermain semaksimal mungkin. Dalam meningkatkan prestasi pemain persiapan fisik merupakan salah satu factor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi.

2. Long Passing

a. Pengertian

Menendang adalah menggerakkan bola tersebut dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Mukhtar (1989), mengatakan bahwa menendang atau menembak bola dengan bagian kaki tertentu dengan kecepatan yang dikehendaki dan menurut arah di inginkan. Dalam teknik sepakbola tendangan adalah bagian yang terpenting Witarasyah mengatakan, (1986) seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin menjadi pemain yang terkemuka. Selanjutnya menurut Soekatamsi (1984), mengatakan bahwa menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola dan unsur yang pertama diajarkan pada atlet sepakbola. Seterusnya Sarjono (1988), menyebutkan menendang bola

menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbolaan dan juga unsur pertama dan utama yang di ajarkan pada pemula.

Dalam teknik menendang bola ada dua macam pelaksanaan yaitu : menendang datar (short passing) atau dekat di istilahkan dengan passing dan menendang jauh dikatakan long passing (PSSI, 1995). Hal kedua tersebut sama-sama dibutuhkan dalam permainan sepakbola, sebab dengan menguasai kedua teknik tersebut permainan sepakbola akan lebih enak ditonton.

Menurut Irvin R, Schmid (1986), pada teknik long passing ini sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Kemudian menurut Djezed (1995), mengatakan bahwa long passing merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh. Tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan ke gawang lawan, tendangan bebas dan tendangan pojok. Menurut Sncyers (1988), long passing merupakan suatu teknik memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan kedepan gawang, mematahkan langkah pemain lawan yang datang menyongong dan terutama sekali menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang keluar sarangnya.

Jadi berdasarkan pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik long passing merupakan salah satu tendangan agar dapat mencapai sasaran yang jauh dan tepat. Teknik long passing ini juga sering digunakan untuk melakukan serangan balik, tendangan sudut dalam permainan atau mengumpan bola dalam usaha membuat suatu gol dengan teknik menyundul bola. Hal tersebut juga senada dengan yang dikatakan Coever (1985), mengatakan bahwa pada hakekatnya setiap pemain sepakbola harus mampu melakukan tendangan cepat, tepat dan keras, baik secara dekat maupun secara jarak jauh. Karena hal ini dapat dilakukan dengan baik untuk mencetak gol ke gawang lawan dan juga merupakan hal yang terpenting dalam sepakbola.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Long Passing

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam hal ini dapat dikelompokkan otot-otot yang dominan terhadap pencapaian hasil kemampuan long passing yang baik diantara kondisi tersebut seperti daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

2) Teknik

Teknik dalam kekuatan long passing yaitu ketetapan kita pada saat kita melakukan tendangan atau kapan kita harus melakukan tendangan, kemudian juga perkenaan kaki dengan bola juga mempengaruhi kemampuan menendang long passing.

3) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana disini dapat dijelaskan yaitu yang berhubungan dengan kondisi lapangan, bola yang akan digunakan, factor kondisi alam sekitarnya. Karena sangat tidak mungkin melakukan long passing yang baik jika kondisi lapangan yang tidak datar atau bergelombang. Begitu juga dengan bola yang digunakan kalau bolanya terlalu lunak atau terlalu keras akan sangat mempengaruhi putaran bola. Kemudian factor kondisi alam seperti pada saat angin kencang tentu akan mempengaruhi terhadap kemampuan long passing yang dilakukan.

4) Motivasi

Motivasi juga salah satu factor dalam pencapaian hasil kemampuan long passing yang baik, bagaiman long passing kita lakukan dengan bagus kita yang melakukannya tidak ada motivasi. Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan kita dalam melakukan long passing perlu suatu motivasi untuk memperbaiki teknik, kondisi dan lain sebagainya.

c. Kegunaan Long Passing

Dengan pesatnya perkembangan sepakbola tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali. Untuk itu seorang pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan, salah satunya teknik long passing. Hal ini sesuai dengan pendapat Betty (1980), menyatakan bahwa propolis yang tinggi ternyata banyak dihasilkan dari hasil tendangan. Ini juga dapat dilihat dari fakta lapangan bahwa gol terbanyak dalam setiap pertandingan dihasilkan melalui tendangan baik dari jarak dekat maupun dari jarak jauh. Maka dapat disimpulkan bahwa menendang merupakan hal yang terpenting dalam permainan sepakbola.

Untuk teknik long passing merupakan salah satu teknik yang menonjol dan populer dan dapat untuk meraih suatu kemenangan. Sesuai dengan hal tersebut Djezed (1985), bahwa long passing dapat digunakan saat tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan gawang. Kegunaan lain long passing dapat digunakan pada saat melakukan serangan balik, melewati lawan dengan mengangkat bola. Juga dapat digunakan mengumpan bola dalam usaha membuat gol ke gawang lawan dengan adanya umpan lambung dengan menyundul bola ke gawang lawan.

3. Daya Ledak Otot Tungkal

Daya ledak biasa juga disebut dengan power atau ada juga menamakan eksplosive power karena proses kerjanya adalah system anaerobic yang memerlukan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan hampir setiap cabang olahraga.

Menurut Satojo (1998), menyatakan daya ledak atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Selanjutnya Syafrudin (1999), mengemukakan power merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Seterusnya Sajoto (1998), mengatakan daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan gerakan eksplosive. Selain itu Asril (1999), menyatakan daya ledak atau power adalah

kemampuan melakukan gerakan eksplosive. Selain itu Asril (1999), menyatakan daya ledak adalah semua gerakan eksplosive yang maksimal secara langsung tergantung pada daya otot tersebut. Daya otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi bagi setiap atlet yang mengikuti olahraga prestasi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan dalam menggerakkan tenaga dalam waktu yang secepat-cepatnya. Perbedaan dengan kekuatan adalah kekuatan otot ditekankan pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menyanggah atau mengangkat beban, maka daya ledak diletakkan pada kemampuan otot untuk mengadakan kontraksi eksplosive untuk menolak atau melontarkan suatu objek.

Dasar daya ledak ini adalah kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot. Jadi daya ledak dapat juga dirumuskan menjadi kecepatan kali kekuatan. Lebih tinggi kecepatan kontraksi otot dan lebih besar kekuatan akan menghasilkan daya eksplosive yang lebih besar. Untuk meningkatkannya daya ledak ini terlebih dahulu dengan latihan kekuatan kemudian ditransfer kepada latihan kecepatan kontraksi otot (Maidarman, 1993).

Dalam cabang sepakbola terutama sekali dalam melakukan long passing, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan pada saat melakukan tendangan atau operan untuk menghasilkan operan atau tendangan yang lebih cepat dan lebih jauh ke depan. Apabila daya ledak otot tungkai seseorang atlet sepakbola baik, maka berkemungkinan akan menghasilkan operan yang baik dan dapat lebih jauh dengan cepat sampai sasaran yang dituju. Tapi, sebaliknya bila daya ledak otot tungkai seorang pemain sepakbola kurang baik belum tentu menghasilkan tendangan yang jauh dan keras. Hal ini dapat kita lihat pada atlet-atlet sepakbola tingkat dunia mereka sangat mempunyai power otot baik sekali seperti Ronald Kuman dari Belanda dan David Bechem dari Inggris.

Melihat dari uraian diatas maka sangat perlu di perhatikan dalam cabang olahraga sepakbola terutama waktu menendang atau memberikan operan atau passing jauh, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat di butuhkan.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah di paparkan terdahulu pada kajian teori dapat di jelaskan bahwa tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam cabang olahraga sepakbola terutama melakukan passing, karena tungkai adalah sebagai bagian terpenting saat berlari atau melakukan tendangan atau operan dalam bermain sepakbola.

Daya ledak ledak atau power juga dapat dikatakan gabungan kekuatan dengan kecepatan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam olahraga cabang sepakbola, terutama melakukan passing atau long passing, power atau daya ledak otot tungkai merupakan suatu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan operan atau passing dengan baik. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan mempengaruhi hasil kemampuan long passing. Sehingga akan sulit meraih prestasi. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat bagan di bawah ini :

Bagan Kerangka Konseptual



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Pada Club Sepakbola Kauman Sekitar Rao Selatan Pasaman”.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- Aip. Syafiruddin (1966). Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). Manajemen Penelitian. Jakarta : Bumi Aksara
- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Basuki. (1993). Kelentukan dan Panjang Tungkai. Yogyakarta :FPOK Yogya.
- Coever Will. (1985). Sepakbola Program Pembinaan Pemain Idea. Jakarta : PT. Gramedia.
- Darwis. Ratinus. (1999). Sepakbola. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Depdikbud. (1992). Cara Belajar Atletik. Jakarta : Proyek Pengembangan.
- Djezed Zulfar. (1985). Pelajaran Sepakbola. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Eriz Bathy. (1986). Latihan Sepakbola Metode Baru. Bandung : Pioneer Jaya
- Maidarman. (1993). Peranan Panjang Tungkai dan Power Terhadap Renang Gaya Dada 50 Meter. Padang : FPOK IKIP Padang.
- (1999). Dasar-Dasar Ilmu Melatih. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Marsal. (1987). Psikologi Pendidikan. Jakarta ; Rineka Cipta.
- Mochammad, Sajoto. (1988) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud
- Muchtar Remmy. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta : PB PASI
- Sarjono. (1998). Pedoman Mengajar Sepakbola. Yogyakarta : Liberty
- Semid Irvin. (1989). Strategi Of Succesfully Soccer. Solo : Tiga Serangkai.
- Sneyers Jef. (1988). Sepakbola Latihan dan Strategi. Jakarta : Rosda Jaya Putra