

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING*
PEMAIN SEPAK BOLA SSB BALAI BARU PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana S1*



Oleh:

**SEPTIA EFFERRY
65973/2005**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Long Passing
Pemain Sepak Bola SSB Balai Baru Padang"**

Nama : Septia Efferry
NIM : 65973 / 2005
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

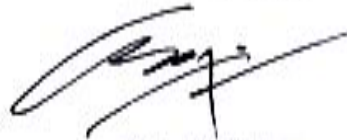
Disetujui oleh:

Pembimbing I



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

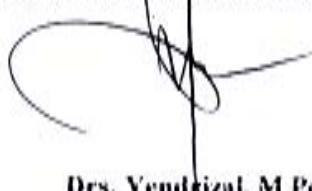
Pembimbing II



Drs. M. Ridwan
NIP. 19600724 198602 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

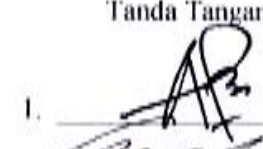
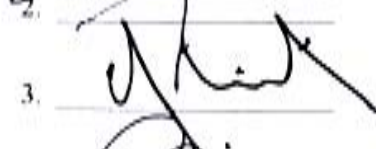
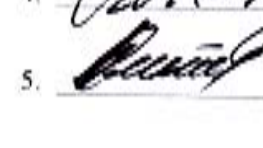
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan
Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain SSB Balai Baru
Kuranji Padang
Nama : Septia Efferry
Nim/Bp : 65973/2005
Peogram studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. M. Ridwan	2. 
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Witarsyah	5. 

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepak Bola SSB Balai Baru Kuranji Padang.

OLEH : Septia Efferry. /2011

Masalah dalam penelitian ini karena belum tepat sasaran kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Balai Baru yang berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *standing broat jum*, tes *fleksiometer* dan kemampuan *long passing*. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* sebesar 31%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap kemampuan *long passing* sebesar 7,8%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru sebesar 31%

Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru kuranji Padang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Kontribusi Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Balai Baru Padang”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga
3. Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku pembimbing dan Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II
4. Drs Witarsyah, Drs Maidarman, M.Pd, Drs Hermnzoni, M.Pd selaku dosen penguji.
5. Kepada kedua orangtua yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak / ibu staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan universitas negri padang.
7. Pengurus, pelatih, dan seluruh pemain sepak bola SSB Balai Baru Padang yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.

8. Kawan-kawan yang satu perjuangan Kepel 05 dan Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat <i>long passing</i>	11
3. Hakekat daya ledak otot tungkai.....	14
4. Hakikat Kelenturan	15
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	21
C. Definisi Operasional	21
D. Populasi dan Sample	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
E. Jenis dan Sumber Data	22
1. Jenis Data	22
2. Sumber Data	23
F. Teknik dan Alat Penyimpulan Data	23
G. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	22
2. Klasifikasi penilaian standing brout jump test.....	25
3. Norma standarisasi kelenturan dengan <i>Flexiometer test</i>	26
4. Distribusi Frekuensi Variabel daya ledak otot tungkai (X_1)	29
5. Distribusi Frekueasi Variabel kelenturan (X_2).....	30
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>long passing</i> (Y)	32
7. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	33
8. Analisis Korelasi Antara Daya ledak otot tungkai Terhadap Kemampuan long passing (X_1 -Y)	35
9. Analisis Korelasi Antara Daya ledak otot tungkai Terhadap Kemampuan long passing (X_2 -Y)	36
10. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan long passing (X_1, X_2 -Y)	37

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Gambar
1. Kerangka Konseptual	20
2. <i>Standing brout jump test</i>	24
3. Tes Pengukuran Kelenturan	25
4. Histogram Daya ledak otot tungkai.....	30
5. Histogram Kelenturan	31
6. Histogram Kemampuan <i>long passing</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap hasil Tes daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan <i>long passing</i>	44
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	45
3. Uji Normalitas Variabel X_1	46
4. Uji Normalitas Variabel X_2	47
5. Uji Normalitas Variabel Y	48
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	49
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	52
8. Perhitungan Koefisien Determinan Ganda.....	53
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar	54
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	55
11. Harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	56
12. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	57

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 pelaksanaa 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 pengolahraga 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, faktor 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.

Jadi untuk meraih prestasi yang diinginkan dalam sepak bola maka ada 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 bila 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.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat daerah. Olah raga ini sangat populer dimasyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah maupun bawah, baik kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepak bola dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat, dan semakin memnuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepak bola. Di Indonesia saat ini, prestasi sepak bola sangat jauh tertinggal dari negara-negara lain. Adapun yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana dan prasarana, kejuaraan- kejuaraan yang minin dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olah raga sepak bola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan

dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional, maupun keikutsertaan Indonesia di tingkat internasional. Kemudian PSSI juga bekerja sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri club-club perserikatan di seluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat, diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan.

Pencapaian dalam latihan cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya baik itu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelenturan, dan kecepatan. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1999:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibiliti*), kelincahan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Namun dari banyak faktor yang ada, faktor internal seperti teknik merupakan dasar untuk mencapai prestasi, tanpa memiliki teknik seseorang pemain sepak bola tidak dapat melaksanakan permainan. Dalam sepak bola seseorang pemain harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain. Teknik juga sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan, dengan kata lain teknik harus dilatih agar dapat mencapai prestasi tinggi. Salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah teknik *long passing*, karena *long passing* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola untuk lebih

memudahkan berbagai situasi di dalam permainan atau pertandingan. Pada sepak bola modern sekarang ini seorang pemain sepak bola dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks untuk prestasi yang maksimal.

Teknik *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 teknik *long passing* ini adalah untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut dan berbagai macam situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan teknik *long passing* ini pemain akan mudah dalam melihat situasi dalam permainan.

Di SSB Balai Baru yang pembinaannya cukup baik serta telah melakukan proses latihan dengan baik dimana mereka mempunyai jadwal latihan 3 kali dalam seminggu yaitu setiap Selasa, Kamis dan Minggu serta dibantu oleh pelatih yang mempunyai pengalaman dan program yang teratur.

SSB Balai Baru telah memiliki beberapa prestasi sebelumnya namun pada saat ini prestasi mulai hilang atau susah untuk mendapatkan prestasi yang baik. Namun, sekarang ini ada beberapa kelemahan yang tampak seiring dengan terjadinya pada anak-anak SSB Balai Baru dalam melakukan permainan sepak bola, hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih dalam memberikan metode-metode latihan *long passing*, sarana dan prasarana yang kurang memadai. Penekanan teknik yang seharusnya diberikan seorang pelatih terhadap atletnya didalam melakukan *long passing* dimana seharusnya penempatan kaki tumpu dan berkenaan kaki dengan bola, serta motivasi yang kurang diberikan seorang pelatih terhadap atletnya.

Hal tersebutlah yang menyebabkan teknik di dalam melakukan *long passing* kurang baik, sehingga banyak diantara anak-anak tidak akurat atau belum maksimal dalam melakukan teknik *long passing*, hal ini dapat dibuktikan dan dilihat dari beberapa kali tim SSB Balai Baru melakukan pertandingan ataupun latihan sering terjadi kesalahan dalam melakukan *long passing*, seharusnya melakukan *long passing* tetapi tidak dilakukan, sehingga setiap melakukan *long passing* banyak anak-anak tidak tepat sasaran atau tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan, sehingga didalam pertandingan teknik *long passing* ini merupakan kelemahan yang mendasar yang sering terjadi pada anak-anak SSB Balai Baru.

Agar teknik *long passing* maksimal 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, kelenturan dan koordinasi gerakan badan saat melakukan tendangan, motivasi, pelatih, atlet dan sarana prasarana. Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan maka peneliti menduga bahwa faktor yang mempengaruhi *long passing* adalah daya ledak otot tungkai dan kelenturan, karena tendangan *long passing* membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam menendang, begitu juga dengan kelenturan, apabila pinggang tidak lentur maka seorang pemain akan sulit untuk mengarahkan bola sesuai dengan tujuan.

Setelah diobservasi di lapangan, penulis menemukan masalah, atlet SSB Balai Baru masih kurang dalam kemampuan *long passing* dan juga belum diketahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap

hasil *long passing* dalam olah raga sepak bola, untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengetahui lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul:

1. Apakah Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
2. Apakah panjang tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
3. Apakah letak kaki tumpu berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
4. Apakah perkenaan kaki dengan bola berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
5. Apakah koordinasi gerakan berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
6. Apakah kelenturan berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
7. Apakah kemampuan tendangan berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
8. Apakah motivasi berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
9. Apakah sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
10. Apakah pelatih berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?
11. Apakah atlet berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*?

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu diadakan pembatasan masalah karena keterbatasan kemampuan dan keterbatasan waktu dan dana, maka penelitian dibatasi pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelenturan
3. Kemampuan long passing

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”.
2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan dengan kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”.
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”

2. Kontribusi *kelenturan* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan hasil *long passing* kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru”

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 Olahraga 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 sepak bola khususnya pada teknik *long passing*.
4. Untuk klub SSB Balai Baru sebagai pedoman untuk masa akan datang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan satu orang penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter lebar 7,32 meter (PSSI 2009/2010).

Permainan sepakbola berlangsung 2 babak lamanya 45 menit. Apabila terjadi skor 0-0 dalam 2 kali 45 menit, maka terjadi perpanjangan waktu 2 kali 15 menit. Untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi pemain sepakbola, oleh karena itu kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi sepakbola (PSSI 2009/2010).

Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola diantaranya adalah kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, power, *flexibiliti*, semua komponen

kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi pemain sepakbola. Contohnya dalam melakukan shooting ke gawang diperlukan kekuatan otot tungkai, dalam mendribel diperlukan kelincahan dan kecepatan, dalam heading diperlukan *explosif power*.

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting, diantaranya kemampuan teknik tanpa bola dan kemampuan teknik pakai bola. Sedangkan kemampuan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, mengiring bola, merebut bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam lapangan dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal, 2003:23).

Membina kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat penting. Untuk itu sngat dibutuhkan latihan yang sangat serius dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Ide di permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang yang kita pertahankan. (Afrizal, 2003:3).

Dalam pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus dimana persiapan itu mencakup aspek internal dan eksternal. Jadi di setiap pertandingan pemain harus benar-benar siap untuk bertanding dengan baik fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai dapat dinyatakan sebagai *eksplosive* yang banyak dibutuhkan oleh cabang- cabang olah raga yang cepat dan kuat. Daya ledak otot (mascular power) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja *finish* secara *eksplosive* dan intensitas kontraksi otot tergantung kepada pengarahannya sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot.

Adapun pengertian mengenai daya ledak yaitu, menurut Annorino dalam Arsil (1999:71) mengatakan “daya ledak berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan otot yang dinamis dan *eksplosive*. Hal ini melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu waktu yang pendek”. Sedangkan Boosey dalam Arsil (1999: 72) menyatakan daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan”. Pendapat lain dalam Bafirman (1999: 56), daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosive dengan cepat”.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan yang dihasilkan secara ekstra dan berlangsung dalam kondisi dinamis. Gerakan- gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menarik, memindahkan tempat sebahagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot sangat dipengaruhi oleh volume otot. Daya ledak otot terjadi karena sigmen otot sendi dan susunan syaraf pusat. Daya otot tungkai dapat diperoleh berdasarkan kerja kelompok serta otot untuk menahan beban yang diangkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang

didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum. Jelas bahwa daya otot tungkai dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat- sesingkatnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwa daya ledak ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan, kalau diamati lebih jauh, perkembangan power ditentukan oleh banyak faktor. Menurut Arsil (1999: 74) antara lain kekuatan dan kecepatan, kekuatan adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi. Kecepatan yaitu kemampuan tubuh yang bergerak mengarah ke semua tubuh yang bergerak sesuai dengan sistem dalam melakukan beban. Jarak dan waktu menghasilkan kerja maksimal.

Menurut Markmorth dalam Syafruddin, (1999) power tergantung dari kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot yang terkait (serabut otot lamban dan serabut otot cepat), besarnya beban yang digerakkan, koordinasi otot intra dan inter, panjang otot pada waktu berkontraksi, dan sudut sendi. Kemudian faktor kedua yang dapat mempengaruhi power otot adalah kecepatan kontraksi otot yang terkait dan yang lebih berperan adalah jenis otot. Kemudian otot juga merupakan faktor yang penting karena power akan lahir apabila kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan, dengan kata lain kecepatan gerakan merupakan salah satu indikator adanya power.

Faktor yang dapat mempengaruhi daya ledak adalah sudut sendi. Sudut sendi akan mempengaruhi kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Pengamatan pada loncat tengah membuktikan bahwa sudut sendi yang besar dari 90 derajat menghasilkan power otot tungkai yang lebih besar dibandingkan dengan sudut sendi lutut bisa terjadi gerakan flexi dan gerakan ekstensi.

b. Bentuk-bentuk latihan peningkatan daya ledak

Untuk meningkatkan latihan daya ledak dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Latihan dengan beban yaitu menekan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban. Beban latihan daya ledak menurut Suharsono dalam Arsil (1999: 76) “beban latihan (intensitas): 4-6 set ulangan per set (repetisi) tidak boleh melebihi kemampuan repetisi maksimal, irama gerakan merupakan gerakan yang selaras dan dinamis. Beban latihan (intensitas): 50%- 75% dari beban maksimal, set latihan 6-10 kali, interval 2-5 menit, irama gerakan: eksplosive”. Dari beberapa bentuk latihan di atas dapat dipakai daya pencapaian daya ledak.

Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Bompas dalam Arsil (1999) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan tubuh sendiri sebagai beban latihan, diantaranya:
 - a. Loncat ditempat dengan menggunakan *skipping*
 - b. Loncat maju mundur, ke samping kiri dan kanan
 - c. Loncat naik tangga
 - d. Loncat naik turun tangga

- e. Lari *sprint* mendaki
- f. Lari dengan *sprint* dipasir
- 2. Lari dengan menggunakan beban tambahan
 - a. Latihan menggunakan bal bel dan double
 - b. Latihan dengan menggunakan bola medisn
 - c. Latihan legvepes

c. Kegunaan daya ledak

Di dalam cabang olah raga daya ledak mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet, terutama di dalam sepak bola, karena dalam permainan sepak bola pemain dituntut untuk selalu bergerak seperti berlari, menendang bola, melompat dan mendribel bola dimana semua bentuk gerakan tersebut memerlukan kerja otot yang sangat besar terutama kerja otot pada tungkai.

3. Hakekat Kelenturan

Definisi kelenturan menurut Jonath atau Krempel dalam Syafruddin (1999:58) merupakan “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”. Menurut Suharno (1985:30) bahwa “Kelenturan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas”. Dengan kata lain bahwa kelenturan merupakan kemampuan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal.

Kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (a) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (b) mencegah cedera, (c) mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Syafruddin (1999:58).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kelenturan menyangkut mengenai luas atau jarak gerak atau jangkauan gerak persendian. Dengan demikian kelenturan pinggang memegang peranan yang besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik lain. Dengan kelenturan yang dilakukan secara berulang-ulang juga dapat meningkatkan kecepatan gerakan, bahkan untuk mengembangkan tendangan *long passing*.

Di lain hal Muchtar (1992: 90) juga mengemukakan bahwa ada dua bentuk dalam mengembangkan kelenturan:

- a. Peregangan dinamis, dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota badan secara berirama dengan memantul-mantulkannya sehingga terasa otot-otot teregang dan terukur
- b. Peregangan statis, dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak tubuh untuk beberapa saat.

Agar dapat meningkatkan kelenturan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sambil memutar bahu dan latihan peregangan statis dengan cara pengukuran otot sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan meraih ujung jari-jari kaki.

4. Hakekat Long Passing

Menendang adalah gerakan atau memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan bagian bola dengan bagian tertentu dengan kecepatan yang dikehendaki dan menurut arah yang diinginkan.

Di dalam bermain sepak bola teknik menendang merupakan bagian terpenting. Menurut Witarsa dalam proposal Novendri (2009) mengatakan bahwa seseorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin dapat menjadi pemain yang terkemuka. Kemudian Sarjono (2000) mengatakan bahwa menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepak bola dan merupakan unsur yang pertama yang diajarkan.

Di dalam bermain sepak bola, ada dua teknik yaitu menendang bola (*shotr passing*) atau yang biasa disebut dengan *passing* kemudian menendang jauh atau yang disebut dengan *long passing* (PSSI 2009). Kedua hal tersebut sangat dibutuhkan didalam permainan, karena kedua teknik tersebut telah dapat membuat permainan menjadi indah dan berfariasi.

Sneyerrs, (1988) *Long passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan ke depan gawang, mematahkan langkah pemain lawan yang datang menyongsong terutama sekali menembak bola kegawang pada saat penjaga gawang keluar dari sarangnya. Kemudian menurut Irvin R. Schmid dalam proposal Novendri (2009) teknik *long passing* sangat berguna sekali untuk merobah permainan dari suatu daerah lain dengan cepat.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *long passing* merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merobah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Long passing*

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *long passing* diantaranya yaitu:

1) Teknik

Teknik merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan tendangan. Dengan adanya keterampilan teknik yang dimiliki maka pemain akan dapat melakukan tendangan sesuai dengan tujuan yang diinginkan: adapun teknik yang tersebut adalah letak kaki tumpu, perkenaan kaki, perkenaan bola, teknik perbedaan dan gerakan lanjutan (Follow through). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Djezed (1998) yaitu: Untuk mendapatkan hasil tendangan yang sesuai dengan yang diinginkan atau sesuai dengan kebutuhannya, maka diperhatikan beberapa faktor yaitu kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, perkenaan bola dengan kaki, titik berat badan, kekuatan serta Follow trough (gerakan lanjutan).

2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik di sini dapat dikelompokan berdasarkan otot-otot yang dominan terkadang pencapaian hasil *long passing* yang baik diantaranya kondisi tersebut seperti kelenturan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai.

3) Motifasi

Tanpa motifasi yang baik dan bagus akan mempengaruhi hasil *long passing* yang baik, motifasi di sini bertujuan untuk memperbaiki

kelemahan- kelemahan didalam melakukan *long passing* baik motifasi untuk memperbaiki teknik, kondisi dan lainnya.

b. Kegunaan *Long passing*

Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan sepak bola saat ini yang mengutamakan permainan sepak bola maka seorang pemain dituntut untuk memiliki teknik yang komplek yang mendukung terhadap pencapaian yang diinginkan, salah satunya teknik *long passing*, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh First Division (dalam Eric C Batti, 1980) dalam penelitiannya menyatakan bahwa: "Proposi gol yang tinggi ternyata banyak dihasilkan dari hasil tendangan" berdasarkan hal di atas dapat dipahami bahwasanya menendang bola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

Untuk itu teknik *long passing* merupakan salah satu teknik yang pas untuk dapat meraih suatu kemenangan, selain itu *long passing* dapat digunakan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas, kornel kick, tendangan gawang dan kegunaan lain dari *long passing* dapat digunakan pada saat melakukan serangan balik, dan mengumpan bola dengan usaha membobol gawang lawan dengan menyundul bola.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *long passing* sangat berguna sekali dalam permainan, terutama dalam merubah alur permainan, dalam melakukan tendangan kegawang, tendangan kornel kick, tendangan bebas dan hal ini juga berguna untuk memudahkan pelatih didalam mengembangkan pola permainan yang indah sesuai yang diinginkan.

B. Kerangka Konseptual

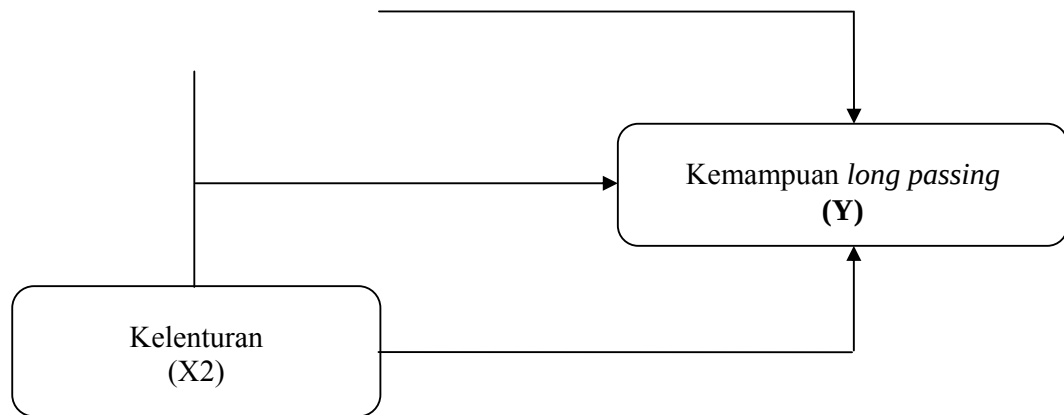
Sebagai mana yang telah diuraikan pada bagian terdahulu bahwa untuk dapat menerapkan situasi-situasi bermain sepak bola yang baik dan indah, seorang pemain perlu menguasai teknik-teknik seperti: menendang bola, menahan bola dan melempar bola. Menendang merupakan faktor utama di dalam bermain sepak bola, karena dengan tendangan yang kuat, terarah dan terukur akan dapat menciptakan berbagai situasi dalam pertandingan terutama didalam melakukan *long passing* maupun tendangan kearah gawang yang bertujuan untuk memasukan bola kegawang lawan.

Long passing merupakan teknik menendang yang sering digunakan didalam permainan maupun pertandingan, untuk menciptakan atau mendapatkan kemampuan *long passing* yang baik diperlukan komponen pendukung seperti daya ledak otot tungkai dan kelenturan, dengan memaksimalkan komponen ini maka akan dapat melahirkan *long passing* yang baik.

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap jauhnya tendangan *long passing* dan penelitian ini dilaksanakan atlet SSB Balai Baru usia 17- 19 tahun.

Untuk dapat lebih memahami kerangka konseptual yang dikemukakan di atas maka berikut ini gambaran variable yang akan diteliti :

Daya ledak otot tungkai
(X1)



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing*
2. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap kemampuan kemampuan *long passing*
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kelenturan secara bersama sama terhadap kemampuan *long passing*

prasarana yang lengkap ada di lapangan, latihanpun akan terlaksana dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* sebesar 31%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap kemampuan *long passing* sebesar 7,8%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru sebesar 31%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* pemain sepak bola SSB Balai Baru
2. Di arahkan latihan yang mengarah pada daya ledak otot tungkai dan kelenturan dalam melakukan kemampuan *long passing*, tanpa mengabaikan variabel yang lainnya

3. Atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan daya ledak otot tungkai dan kelenturan untuk menunjang kemampuan kemampuan long passing.
4. Atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kemampuan long passing
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan kemampuan *long passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadi. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Afrizal, (2003). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*, Padang: FIK UNP
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Hamalik, Oemar. 2001 *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Bumi Aksara
- http://www.topent-sport.com/testing/test/brount_jump.htm
- Lutan rusli. 2001. *Mengajar pendidikan jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta :Depdiknas.
- muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Menegpora RI. (2009/2010). Undang- Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Indonesia. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Novendri. (2009). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai denagn Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola FC PERSEBAL*. UNP
- Prasetio, Budhi N. (1975). *Sejarah Sepakbola dan Sejarah FIFA*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (2009). *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA
- Sajoto, Mochamat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sudjana, Nana. (2002). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT.Rosda Jaya Putra