

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Fakultas Pendidikan Keolahragaan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh

**AZRUL SITOMPUL
NIM 78495**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan*

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PADA ATLET SEPAKBOLA GLOBAL PAYAKUMBUH

Nama : **Azrul Sitompul**
Bp/Nim : 2006/78495
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	
2. Skretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes.	
3. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd.	
4. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd.	
5. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.pd.	

HALAMAN PERSETUJUAN JUDUL

Judul : Hubungan Antara Daya Ledak Otat Tungkai
Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet
Sepakbola Klub Global Payakumbuh.

Nama : **AZRUL SITOMPUL**

Bp / Nim : 2006 / 78495

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Menyetujui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIF
NIP. 19620 198703 1 002

ABSTRAK

Azrul Sitompul 2006/78495 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Klub GLOBAL Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya pemain yang mengalami kegagalan saat melakukan *long passing*, sehingga hasil *long passing* tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan tentang : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh

Jenis penelitian ini tergolong korelasional yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Disini yang menjadi variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya pada kemampuan *long passing*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Global Payakumbuh dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yaitu kelompok umur 17 - 20 tahun dengan cara *purposive sample*. Teknik *analisis* data yang digunakan adalah *analisis statistik korelasi*, dengan pengolahan data dibantu dengan program Komputer Microsoft Exell 2003 dan SPSS.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola Klub Global Payakumbuh. Hal ini ditunjukkan koefisien korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai dan kemampuan *long passing* $r_{xy} = 0.905 > r_{tab} = 0.444$ pada taraf signifikansi 0.05α . Dengan demikian, hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan akan memberikan masukan terhadap pelatih dan atlet agar lebih meningkatkan kemampuan *long passing*, sehingga hasil *long passing* atlet lebih meningkat lagi untuk masa yang akan datang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh”.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali, demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ketua dan Sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Zalfendi, M.Kes sebagai Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Arsil, M.pd., Drs. Ediswal, M.pd., dan Drs. Zulman, M.pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, masukan dan sarannya.

6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis menuntut ilmu di fakultas tercintai ini.
7. Pihak tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam kelancaran urusan akademis.
8. Pihak pustaka pusat dan pustaka fakultas yang telah membantu penulis dalam kelancaran menemukan sumber referensi.
9. Teristimewa buat kedua orang tua, Ayahanda dan Ibunda, yang telah berjuang mencururkan keringatnya selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2006 yang sama-sama berjuang meraih gelar sarjana.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	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. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Pengertian Daya Ledak (Exsplosive Power).....	9
3. Pengertian <i>Long Passing</i>	16
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24

E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	25
F. Definisi Operasional	28
G. Teknik Analisis Data.....	30
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	31
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Analisis Data	34
D. Pembahasan	37
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
 DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam UU Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang menyatakan bahwa : "Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi".

Jadi, dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian pengikut sertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah dibentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama untuk mencapai prestasi. Selain itu, untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawannya, seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999 : 22) menyatakan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapaun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun dari tingkat daerah, olahraga ini sangat populer dalam masyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah dan kalangan bawah, baik kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Di Indonesia saat ini prestasi sepakbolanya sudah jauh tertinggal dari negara-negara lain, adapun faktor yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketertinggalannya dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi, baik regional, nasional, maupun keikutsertaan Indonesia ketingkat internasional. Kemudian, PSSI yang bekerjasama dengan dinas pendidikan mendirikan Pusat Pelatihan Pelajar (PPLP), dan dapat dilihat banyaknya berdiri klub-klub perserikatan diseluruh wilayah Indonesia, mulai dari kelompok usia 12 tahun ke bawah, kelompok usia 12-14 tahun, kelompok usia 17-19 tahun, kelompok usia 23 tahun ke atas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih bersertifikat, diakui oleh FIFA, AFC, dan PSSI sendiri, di samping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan.

Dalam melakukan latihan, Klub Global mempunyai rancangan program latihan disesuaikan dengan tingkat umur yang mengacu pada pembinaan PSSI. Penyusunan program latihan melibatkan keseluruhan teknik sepakbola seperti: melakukan gerakan berlari, menendang bola dekat (*passing*), menendang bola jauh(*long pass*), menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik-teknik (menangkap dan menepis bola) bagi penjaga gawang, dan menendang bola ke gawang, dengan prinsip memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan (Djezed: 1999).

Salah satu Klub yang cukup dikenal di Payakumbuh adalah Klub Global. Klub Global ini letaknya di daerah Kubu Gadang kecamatan Payakumbuh barat tepatnya di gelanggang pacuan kuda Kubu Gadang, saat ini siswa / atlet sepakbola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia dini dan remaja. Dengan harapan Klub Global dapat melahirkan pemain / atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut pada saat sekarang ini Klub Global prestasinya sangat menurun. Setiap mengikuti pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di Payakumbuh, Klub Global selalu menerima hasil yang tidak diharapkan. Menurunnya prestasi Klub Global dilihat dari kenyataan yang terjadi di lapangan Siswa / Atlet Klub Global belum menunjukkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan tendangan jauh (*long passing*), sehingga para atlet tidak mampu memberikan bola dengan jarak jauh atau banyaknya bola yang melenceng pada waktu melakukan *long passing*

Untuk mendapatkan tendangan jauh (*long passing*) yang baik dan akurat banyak faktor yang mempengaruhi. Menurut Rosbek dan Greng didalam Syafrudin (1997) menyatakan “faktor yang mempengaruhi langsung dengan prestasi cabang olahraga adalah faktor fisik, teknik dan taktik”. Faktor teknik yang berpengaruh terhadap menendang bola menyangkut antara lain : Pengaruh kaki tumpuan, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki menendang bola dan arah menendang bola.

Menendang bola seperti yang diungkapkan tim pengajar sepakbola (2003 : 68) adalah “suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Adapun jenis-jenis tendangan menurut Darwis (1999 : 52) adalah “tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang”.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap menendang bola adalah kualitas gizi yang di konsumsi oleh pemain. Menurut Irianiko (2006 : 1) menyatakan “untuk dapat berkontraksinya otot dalam melakukan kerja dengan baik diperlukan energi yang dibutuhkan dan asupan gizi yang menunjang terhadap gerak tersebut”. Faktor psikologi pemain juga berpengaruh terhadap menendang bola, dan juga tidak kalah penting faktor pelatih dan metode latihan.

Khusus faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap tendangan jauh adalah koordinasi mata dan kaki, kecepatan ayunan tungkai, kekuatan tungkai, dan daya ledak otot tungkai. Dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola diduga faktor kondisi fisik yang berkaitan dengan Daya ledak ledak otot tungkai yang paling kuat pengaruhnya.

Daya ledak akan menyangkut dengan kekuatan dan kecepatan otot tungkai sebagaimana yang dikemukakan oleh (Corbin dalam Basirun 2006) "daya ledak otot tungkai adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksploisif", dan Annario dalam Arsil (1999 : 71) menyatakan "Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat".

Meskipun daya ledak otot tungkai, diduga berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola, namun secara empiris belum diketahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh (*long passing*). Untuk itu peneliti ingin meneliti dengan harapan dapat mencari solusi terhadap permasalahan tendangan jauh (*long passing*) pemain sepakbola dengan judul penelitian : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepak Bola klub Global Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Kekuatan (*streng*)
2. Kecepatan (*speed*)
3. Kelentukan
4. Teknik
5. Daya ledak otot tungkai

6. Daya tahan
7. Gizi
8. Perkenaan kaki dengan bola
9. Letak kaki tumpu
10. Kecondongan badan
11. Koordinasi gerak

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua faktor yang diidentifikasi diteliti. Dengan kata lain, penelitian ini dibatasi pada faktor: “Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* pada Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh”

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah perumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola klub *Global Payakumbuh*?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai
2. Untuk mengetahui kemampuan *long passing*

3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *long passing*

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2011.
2. Bahan pertimbangan dalam membuat program latihan Klub Global untuk meningkatkan kemampuan *long pass* atlet Klub Global.
3. Jurusan sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran sepakbola serta meningkatkan mutu pelatihan *long passing*.
4. Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan sepakbola.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti, dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga permainan yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter.

Dalam permainan sepak bola digunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dan dipimpin seorang wasit dengan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing babak lamanya 45 menit. Diantara babak diselingi dengan istirahat 15 menit.

Ide dari permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian keadaan kondisi fisik, penguasaan teknik dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang lawan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan tendangan ke gawang lawan seperti yang dikatakan oleh Weil Coever (1985) "hakikatnya setiap pemain sepak bola harus mampu untuk melakukan tendangan ke gawang lawan". Lux Bacher (2001) menyatakan bahwa "kemampuan untuk melakukan tendangan

dengan kuat, jauh dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola merupakan permainan yang menuntut agar kita a) mempunyai kondisi fisik yang baik, b) memiliki tendangan yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kekuatan atau daya ledak (*eksplosif power*) otot, c) teknik yang benar, dalam penelitian ini dikhususkan pada *long passing*, d) mental bertanding yang baik .

2. Pengertian Daya Ledak (Explosive Power)

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotrik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras cepatnya orang dapat menendang.

Beberapa ahli telah menyampaikan pandangannya tentang pengertian daya ledak seperti: Menurut Annario dalam Arsil (1999 : 71) daya ledak adalah “kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat”. Hal ini diperkuat oleh Corbin (1980), bahwa daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Daya ledak adalah salah satu aspek dari kebugaran tubuh.. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.. Daya otot tungkai adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Berpedoman pada pendapat-pendapat diatas, maka yang dimaksud dengan daya ledak dalam penelitian ini adalah kemampuan atlet Klub Global Payakumbuh untuk mengerahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mendapatkan hasil terbaik dalam pelaksanaan *long passing*.

a. Faktor-faktor yang memengaruhi daya ledak

1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre (1982) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu:

- a) Kekuatan maksimal
- b) Kekuatan daya ledak
- c) Kekuatan daya tahan

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkatnya Mathews (1978). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk

menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

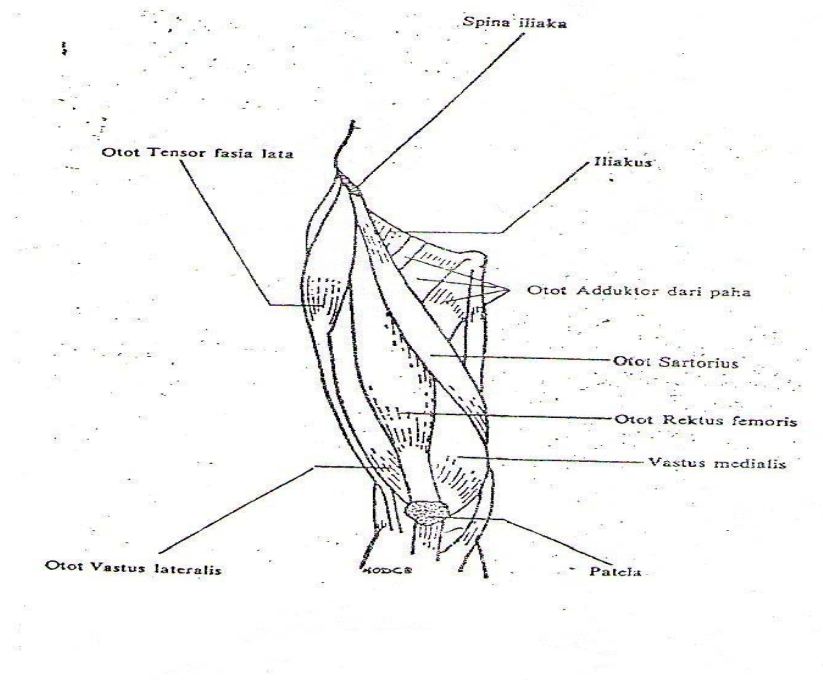
Menurut Astrand (1986), factor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Bompa (1990) mengemukakan kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot.

b. Otot Tungkai

Secara anatomi yang termasuk otot tungkai adalah tonjolan dari pangkal paha sampai tumit sebelah luar.

a) Otot tungkai atas bagian depan:

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1) Spina Iliaka | 2) Iliakus |
| 3) Otot Tensor Fasialata | 4) Otot Adduktor dari paha |
| 5) Otot Sartorius | 6) Otot Rektus Femoris |
| 7) Vaktus Medialis | 8) Vaktus Lateralis |
| 9) Fasien | 10) Paleta |



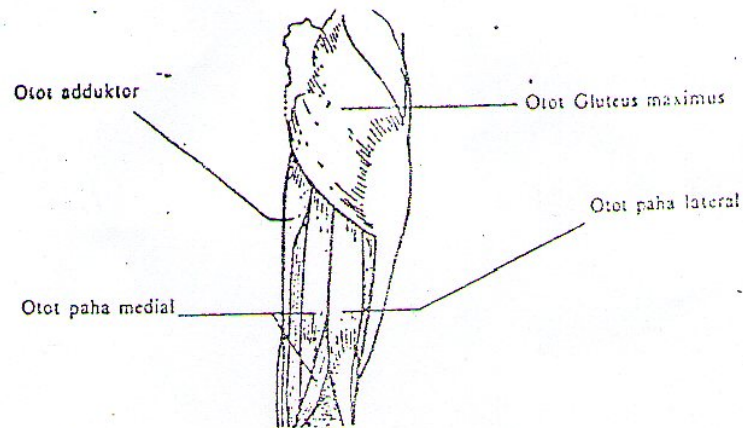
Gambar. 2
Otot tungkai atas bagian depan
Sumber: Umar, 2007: 133

b) Otot tungkai atas bagian belakang:

- 1) Otot Adduktor
- 2) Otot Gluteus Maximus

3) Otot Paha Medialis

4) Otot Paha Lateralis

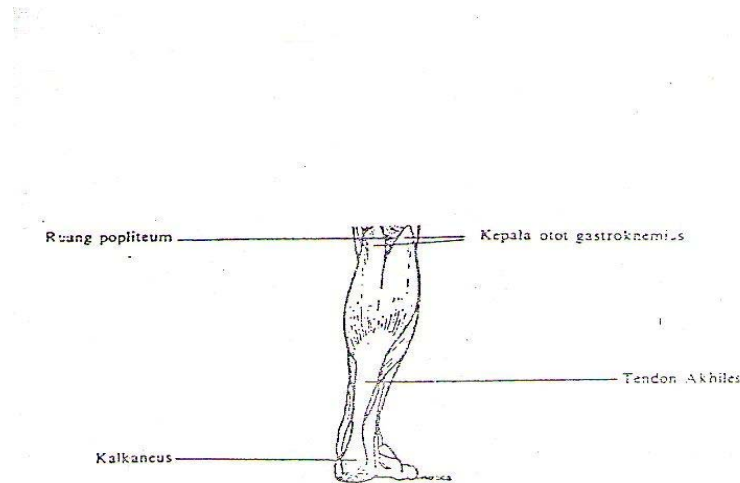


Gambar. 3
Otot tungkai atas bagian belakang
Sumber: Umar, 2007: 118

II. Tungkai bagian bawah

Tungkai bagian bawah berpangkal dari sendi lutut dan berujung pada pergelangan kaki. Tungkai bagian bawah terdiri dari beberapa bagian susunan otot yaitu:

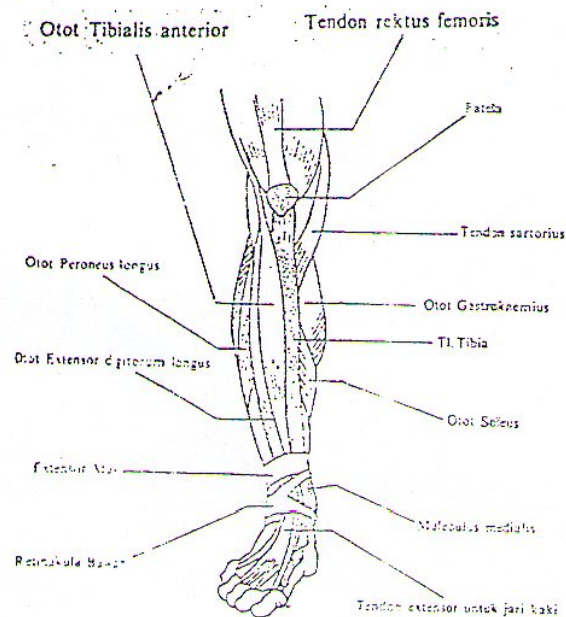
- a) Otot tungkai bawah bagian belakang
 - 1) Ruang Replitem
 - 2) Kepala otot Gastronemius
 - 3) Tendon Akhilis
 - 4) Kalkaneus



Gambar. 4
Otot tungkai bawah bagian belakang
Sumber: Umar, 2007: 134

b) Otot tungkai bawah bagian depan:

- 1) Tendon Rektus Femoris
- 2) Patela
- 3) Otot Paroneus Longus
- 4) Otot Ekstensor Digitorium Longus
- 5) Tendon Sartorius
- 6) Otot Gastronemius
- 7) Otot Soleus
- 8) Malekulus Medialis
- 9) Tendon Ekstensor untuk jari



Gambar. 5
Otot tungkai bawah bagian depan
Sumber: Umar, 2007: 134

3. Pengertian *Long Passing*

Menurut Lux Bacher (2001 : 34) *Long passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, dengan jarak tendangan melebihi 25 yard. Banyak yang mengatakan bahwa *long passing* harus bola tinggi, namun *long passing* yang sebenarnya adalah jauhnya bola itu ditendang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *long passing* dilakukan adalah bola yang ditendang harus jauh dan tinggi atau melambung di udara. Pada umumnya menendang bola untuk

long passing menggunakan kaki bagian dalam, kura-kura kaki dan ujung kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, bola mengelinding maupun melayang di udara. Kecapakan dasar bermain bola adalah kemampuan terhadap penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain bola.

Ide dari bermain sepakbola menurut Sneyers (1998 : 3) adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan sedikit mungkin. Idealnya seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar bermain yang baik agar mampu menyusun taktik dan menciptakan gol sebanyak mungkin”. Pengertian teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar dalam permainan sehingga dengan demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Pembagian teknik sepakbola menurut biasanya dalam tim pengajaran sepakbola (2003 : 64) adalah ”Gerakan dalam teknik dasar sepak bola terbagi atas dua gerakan, gerakan teknik tanpa bola : lari, melompat, tackling dan tempel, gerakan teknik dengan bola : menendang, menahan, mengontrol dan menggiring bola”. Menendang menurut tim pengajar sepakbola (2003 : 68) adalah ”Suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Untuk melakukan menendang diperlukan hal-hal sebagai berikut:

1. Sikap tubuh keseluruhan (posisi kaki tumpuan, gerakan kaki)
2. Ayunan kaki, posisi berdiri dan sikap tangan
3. Kontak antara bagian kaki dan bagian bola
4. pandangan mata

5. follow – through

Banyak faktor yang mempengaruhi *long passing* diantaranya adalah teknik menendang seperti letak kaki tumpuan, titik berat badan, perkenaan bola pada kaki, awalan, ayunan kaki, postur tubuh seperti, kelenturan pinggang, panjang tungkai, kekuatan ekstensi otot tungkai, kekuatan, pandangan dan lain-lain. Jika salah satu dari yang diungkapkan di atas tidak berjalan dengan baik maka *long passing* tidak akan efektif atau tidak sesuai dengan apa yang di harapkan. Dari banyak faktor yang dijelaskan di atas menurut peneliti faktor kekuatan ekstensi otot tungkai dan Kelenturan pinggang merupakan faktor yang penting untuk di teliti.

Tujuan dari *long passing* menurut Derwis (1999 : 52) adalah : ”untuk memberikan bola kepada teman, untuk menghidupkan kembali permainan setelah terjadi suatu pelanggaran, seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang. Untuk melakukan pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri ”.

Dalam melakukan *long passing* yang harus diperhatikan adalah arah datang bola, lawan dan kawan, untuk memperoleh hasil tendangan yang di inginkan dan sesuai dengan kebutuhan dalam melakukan *long passing* perlu diperhatikan : letak kaki tumpuan pada saat menendang bola, perkenaan kaki pada bola, titik berat badan, kekuatan, pandangan dan lain-lain.

Teknik dalam sepakbola adalah semua gerakan dengan bola atau tanpa bola. Teknik dengan bola dalam sepakbola merupakan bagian penting dan sulit

dipelajari, seseorang pemain bola tidak dapat melakukan *long passing* dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang terkemuka, karena *long passing* unsur dasar dalam bermain sepakbola dan merupakan unsur yang pertama-tama yang diajarkan dalam permainan sepakbola. *Long passing* dalam sepakbola sering digunakan untuk melakukan serangan balik, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan hukuman, mengumpan bola dalam usaha mencetak gol, dan membobol lawan jika penjaga gawang lawan jauh dari gawang.



Gambar :
Long Passing

Untuk dapat menguasai kemampuan *long passing* dengan baik juga dipengaruhi oleh faktor-faktor anatomis dan fisiologis, menurut Tohidin dalam Robert (2006) faktor-faktor tersebut antara lain adalah :

1. Anatomis dan fisiologis

Perbedaan antara karakteristik anatomis dan sandi merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi produksi atau tenaga otot yang menempel

pada tulang, dan jika sudut dari satu persendian maka panjang atau luas dari otot yang bersangkutan juga akan berubah

2. Morfologi

Secara morfologi kekuatan otot bergantung pada ukuran atau volume otot, peningkatan jumlah unit kontraktil yang sejajar mengakibatkan meningkatnya produksi gaya otot tersebut.

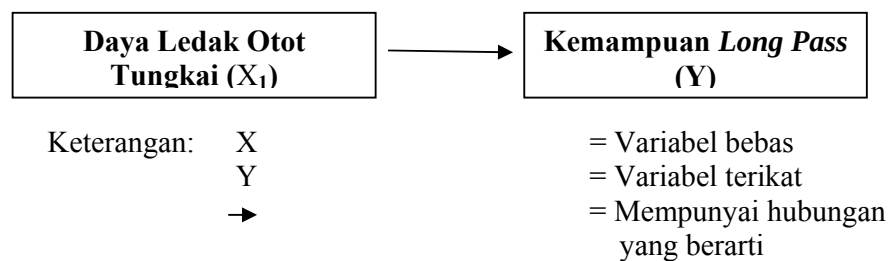
3. Unit motor

Agar serat-serat otot dapat berkontraksi maka neuron motor dari otot tersebut harus diaktifkan oleh karenanya perekrutan unit motor hal utama dalam memproduksi kekuatan (gaya) pengaktifan unit motor bukan dipengaruhi oleh mekanisme neurophysiological melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa faktor yang sangat dominan mempengaruhi tendangan adalah struktur anatomi dan fisiologi orang yang melakukan tendangan, semakin baik anatomi dan fisiologi seseorang maka semakin baik pula tendangan (*long passing*) yang dihasilkan. Selain anatomi dan fisiologi juga ditentukan oleh kekuatan otot dari orang yang melakukan tendangan koordinasi dari komponen-komponen otot-otot yang digunakan dalam melakukan *long passing*. Jadi *long passing* ideal adalah bagaimana *long passing* bisa dilakukan dengan baik dan benar seperti letak kaki tumpuan, titik berat badan, jauhnya tendangan, dan hasil dari tendangan tersebut.

B. Kerangka Konseptual

Daya ledak mempunyai peranan penting dalam setiap cabang olahraga, termasuk dalam cabang permainan sepakbola. *Long passing* merupakan tendangan yang sangat mementingkan sekali akan kekuatan dan kecepatan (ekplosive power/daya ledak) terutama daya ledak otot tungkai. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai berperan sekali dalam pelaksanaan *long passing*. Apabila daya ledak otot tungkai kurang baik, maka *long passing* yang dihasilkan hasilnya kurang baik juga, sehingga bola yang akan ditendang mudah saja ditangkap oleh penjaga gawang dan disergap (interchept) oleh lawan. Berdasarkan penelitian ini daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama terhadap tendangan *long passing*. Sedangkan untuk variabel terikat adalah kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual dari penelitian adalah sebagai berikut:



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu : ”Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* bagi pemain sepakbola Klub Global Payakumbuh”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap *long passing*. Artinya, makin tinggi tingkat daya ledak otot tungkai atlet maka akan tinggi hasil *long passing*. Demikian sebaliknya semakin rendah tingkat daya ledak otot tungkai atlet maka akan semakin rendah pula hasil *long passing*. Dengan demikian, hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengetahui masalah yang ditemui dalam melakukan *long passing* sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet yang telah memiliki kemampuan *long passing* yang baik agar dipertahankan dan ditingkatkan lagi.
2. Diharapkan kepada atlet yang belum maksimal dalam melakukan *long passing* agar berlatih dengan gigih lagi.
3. Diharapkan kepada pelatih agar lebih meningkatkan sistem latihan atlet, agar *long passing*nya lebih meningkat lagi.
4. Kepada pimpinan Klub diharapkan dapat melengkapi sarana dan prasarana yang ada serta lebih memotivasi atletnya agar dapat lebih berprestasi.

5. Diharapkan kepada para orang tua atlet Klub Global agar dapat mendukung anak-anaknya untuk mengikuti latihan sepakbola sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.
6. Kepada para peneliti lain, diharapkan dapat mengembangkan berbagai variabel lain yang belum diteliti sehingga seluruh faktor yang mempengaruhi *long passing* dapat diketahui dengan jelas, karena pada penelitian ini dapat kita lihat bahwa hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* sudah cukup besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineke Chipta.
- Arwandi, Jhon. 1989. *Perbedaan Kemajuan antara Hasil Latihan Teknik Kura-kura dengan Kaki Bagian Dalam terhadap Ketepatan Menendang*. Padang. IKIP.
- Arysandhi, Sanofa. 2009. *Profil Kondisi Fisik Atlit Sepakbola (SSB) Global Payakumbuh. Skripsi*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK- UNP.
- Cholik, Mutohir, Toho dan Gusril. 2004 : 120. *Perkembangan Motorik pada masa anak-anak*. DEPDIKNAS
- Coever. 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta. PT Gramedia.
- Depdikbud. 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesatuan Reaksi*. Jakarta: Pusdiklat Olahraga Pelajar.
- Djezet, Zulfar. 1999. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Irianto, Agus. 1988. *Statistik Pendidikan (1)*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti.
- Kentjnaningsih, Sri. 1989. *Petunjuk Pratikum Struktur dan Fungsi Manusia Untuk Mahasiswa S1 dan D3*. Jakarta : Depertamen Pendidikan dan kebudayaan Direktor Jendral Pendidikan Tinggi
- Lufri dan Ardi. 1999. *Metedologi Penelitian*. Padang : FMIPA-UNP
- Luthan, Rusdi. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Padang.
- Luxbecher, Joseph A. 2001. *Sepak bola : Langkah-Langkah Menuju Sukses*
Penerjemahan:Agusta Wibawa (Soccer Step to Succes). Jakarta : PT. Raja Grfindo Persada
- M. Sajoto. 1998.*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang : Depdik Bud, 1998
- Mukhta, Remmy. 1992. *Olah Raga Pilihan sepak Bola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan kebudayaan Direktor Jendral Pendidikan Tinggi.