

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 SEI. BEREMAS
KAB. PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ZUL AFKAR
78411/2006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN SEPAK BOLA SMAN 1 SEL. BEREMAS KAB. PASAMAN BARAT

Nama : Zul Afkar
NIM : 78411
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Kibadra
NIP:19570118 198503 1 003

Drs.Zainul Johor,M.Pd
NIP:19591213 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Hendri Neldi,M.Kes,AIFO
NIP. 19620520 198703 1 003

PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan
Long Passing pemain sepak bola SMAN 1 Sei.Beremas Kab.
Pasaman Barat.
Nama : Zul Afkar
Nim : 78411
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	Drs. Kibadra	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Zainul Johor. M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. H.Arsil, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes.	4. _____
5. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola SMAN 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat.

Oleh: ZUL AFKAR /2011

Permasalahan dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan long passing pemain SMAN 1 Sei. Beremas. Hal ini penyebabnya adalah daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain SMA N 1 Sei. Beremas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan long passing Pemain sepak bola SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain sepak bola SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat., pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive Sampling yaitu pemain yang berumur 17-19 tahun sebanyak 25 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan vertical jump tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes jauh tendangan untuk mengukur long passing. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinan.

Hasil analisis diperoleh koefisien korelasi $r_{hitung} = 0.44 > r_{tabel} = 0.396$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $2,46 > t_{tabel} = 1.71$ (signifikan). Dari hasil penelitian ini membuktikan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel daya ledak otot tungkai dengan kemampuan long passing Pemain sepakbola SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat, 2) Terdapat kontribusi antara variabel daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan long passing sebesar 19,5%. Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan pada pelatih dan atlet untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dalam upaya menciptakan long passing yang optimal.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuk nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepak Bola SMAN 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat”**

Skripsi ini merupakan hasil penelitian yang disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 pada jurusan pendidikan olah raga Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang.

Selesainya penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya dari lubuk hati yang paling dalam, kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Uversitas Negeri Padang Bapak Drs. Syahrial. B, M.Pd
2. Ketua dan sekretaris jurusan pendidikan olahraga program studi penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNP yaitu Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes dan Drs. Zarwan, M.Kes.
3. Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes serta Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku tim penguji.
5. Bapak Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA)

6. Bapak dan ibu staf pengajar di jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
 7. Ibu Rukmiati, A.Ma di Perpustakaan Ilmu Keolahrgaan
 8. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sei. Beremas Pasaman Barat.
 9. Bapak dan Ibu Guru Penjas beserta murid SMA Negeri 1 Sei. Beremas Pasaman Barat.
 10. Teristimewa untuk kedua orang tua saya Ahral dan Tasniar Nasty, A.Ma serta kakakku Zulkhaimar dan Zulmiar Nasty yang telah memberikan semangat dan do'a dalam penulisan skripsi ini.
 11. Semua rekan-rekan angkatan 2006 dan se-almamater cititas akademik Universitas Negeri Padang yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.
- Penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis susun ini masih banyak terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan.karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak atau pembaca yang budiman untuk kesempurnaan tulisan ini dimasa yang akan datang.
- Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga penelitian sederhana ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan kemajuan pendidikan dimasa yang akan datan Amin.

Padang Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Pengertian <i>long passing</i>	11
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19

C. Populasi dan Sample.....	19
E. Jenis dan Sumber Data	20
F. Teknik dan Alat Penyimpulan Data	21
G. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	25
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	25
2. Kemampuan <i>Long passing</i>	26
B. Penyajian Persyaratan Analisis	28
1. Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors	28
2. Pengujian Hipotesis	29
C. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	

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 pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi ”.

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

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.

Sepakbola 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 sepakbola dari tanu 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 olahraga sepakbola 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 klub-klub perserikatan diseluruh 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 instruktur pertandingan.

Namun dari banyak faktor yang ada, faktor internal seperti teknik merupakan dasar untuk mencapai prestasi, tanpa memiliki teknik seseorang pemain sepakbola tidak dapat melaksanakan permainan. Dalam sepakbola seseorang pemain harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain. Darwis (1999: 9) mengemukakan bahwa “ teknik dasar dalam permainan sepak bola dikelompokkan pada dua teknik yaitu teknik dengan bola terdiri dari menendang, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola terdiri dari atas lari, lompat, tackling, teknik penjaga gawang”

Berdasarkan penjelasan di atas jelaslah teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, 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 sepakbola modern sekarang ini seorang pemain sepak bola dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks untuk prestasi yang maksimal.

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

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Sei. Beremas merupakan sekolah yang memiliki disiplin yang tinggi. Selain itu SMAN 1 Sei. Beremas juga menjunjung tinggi rasa saling menghormati dan menghargai baik antara guru dengan guru, guru dengan siswa atau pegawai yang lainnya yang ada di lingkungan sekolah.

SMAN 1 Sei. Beremas tidak saja berkompetensi dibidang ilmu pengetahuan saja, tetapi SMAN 1 Sei. Beremas juga berkompetensi dibidang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang biasa dilaksanakan di SMAN 1 Sei. Beremas adalah bolavoli, bola basket, bola kaki, takraw dan Pimpong.

Pembelajaran penjas di SMAN 1 Sei. Beremas tidak hanya di lakukan pada jam pelajaran tetapi ada pada jam-jam non mengajar yaitu pengembangan diri dan ekstrakurikuler. Cabang olahraga pada pengembangan diri (intrakurikuler) adalah bolavoli dan basket, sedangkan pada ekstrakurikulernya adalah cabang bolakaki.

Pencapaian dalam latihan cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya baik itu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, dan kecepatan. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1993:36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibiliti*), kelincahan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)

SMAN 1 Sei. Beremas 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 nampak seiring dengan terjadinya pada anak- anak SMAN 1 Sei. Beremas 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.

Berdasarkan observasi di lapangan atlet pada SMA 1 Sei. Beremas tendangannya tidak sampai pada sasaran yang dituju di dalam melakukan *long passing*, 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 SMAN 1 Sei. Beremas melakukan pertandingan ataupun latihan sering terjadi kesalahan dalam melakukan *long passing*.

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

Setelah di observasi di lapangan, penulis menemukan masalah, atlet SMAN 1 Sei. Beremas masih kurang dalam kemampuan *long passing* dan juga belum diketahui seberapa besar hubungan *eksplosive power* otot tungkai terhadap hasil *long passing* dalam olah raga sepak bola, untuk itulah peneliti ingin mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain SMAN 1 Sei. Beremas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi permasalahan yang muncul, yang nantinya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *long passing* diantaranya:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Teknik
3. Panjang tungkai
4. Letak kaki tumpu
5. Perkenaan kaki dengan bola, dan
6. Koordinasi gerakan
7. Awalan waktu menendang
8. Latihan yang diikuti

C. Pembatasan Masalah

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

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan faktor- faktor yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “ apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain SMAN 1 Sei. Beremas”.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai pemain SMAN 1 Sei. Beremas”.
2. Mengetahui kemampuan *long passing* pemain SMAN 1 Sei. Beremas”.
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain SMAN 1 Sei. Beremas”.

F. Kegunaan Penelitian

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

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

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive 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 diatas 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 dalam Afrizal 2003:77).

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 dalam Afrizal 2003:80)

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 daya ledak.

Permainan sepakbola terdapat 2 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). Selain hal di atas permainan sepakbola mempunyai beberapa hal yang tidak kalah penting diantaranya taktik, strategi, dan kerjasama.

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 disetiap pertandingan pemain harus benar-benar siap untuk bertanding dengan baik fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Pengertian *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.

Didalam bermain sepak bola teknik menendang merupakan bagian terpenting. Menurut Witarsa (1986) mengatakan bahwa seseorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang dengan baik tidak mungkin dapat menjadi pemain yang terkemuka. Kemudian Sarjono (1988) 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 1995). 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 (1968) teknik *long passing* sangat berguna sekali untuk merobah permainan dari suatu daerah lain dengan cepat.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *long passing* merupakan tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah 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 (1983) 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 disini dapat dikelompokan berdasarkan otot–otot yang dominan terkadang pencapaian hasil *long passing* yang baik diantaranya kondisi tersebut seperti kelentukan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai.

2. Pentingnya *Long passing*

Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan sepak bola saat ini yang mengutamakan permainan sepak bola maka seorang pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks 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 diatas 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 ke gawang lawan, tendangan luar kotak 16, tendangan pojok (kornel), 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 diatas 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.

3. Hakekat daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai dapat dinyatakan sebagai *ekplosive* yang banyak dibutuhkan oleh cabang- cabang olah raga yang cepat dan kuat. Daya ledak otot (muscular 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 (1990: 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, dkk (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 diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.

a. Bentuk- bentuk latihan peningkatan daya ledak

Untuk meningkatkan latihan daya ledak dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Latihan dengan beban yaitu menekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban. Beban latihan daya ledak menurut Suharsono dalam Asil (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 diatas 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 Bompa (1990) 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

Dengan melakukan bentuk- bentuk latihan seperti yang telah dijelaskan di atas, maka akan dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai itu sendiri. Jadi dengan memiliki daya ledak seseorang pemain sepak bola dapat dan mampu mempergunakannya dalam permainan terutama dalam melakukan teknik *long passing* .

b. Kegunaan daya ledak

Didalam cabang olah raga daya ledak mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet, terutama didalam sepak bola, karena didalam 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.

Didalam permainan sepak bola, daya ledak perlu untuk menang atas lawan dalam gerakan awal, baik untuk tujuan mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan ataupun dalam melakukan gerak tipu, disamping itu juga

daya ledak sangat berguna untuk gerak kejut begitu halnya didalam melakukan *long passing* daya ledak akan menentukan seberapa kuat dan seberapa jauh *long passing* yang kita lakukan, karena hal ini berhubungan dengan kekuatan untuk memberikan dorongan terhadap bola pada saat melakukan tendangan.

4. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap *Long passing*

Ada pun pengertian mengenai daya ledak yaitu, menurut Annarino dalam Arsil (1990 :71) menyatakan “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) mengatakan daya ledak merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan “Pendapat lain dalam Bafirman, dkk (1999: 56)” daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosive dengan cepat.”

Sedangkan *long passing* adalah tendangan yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah permainan, dan sering digunakan untuk melakukan serangan balik. Jadi dapat dipahami bahwa hubungan daya ledak terhadap *long passing* adalah semakin besar daya ledak yang dihasilkan maka semakin kuat dan jauh pula hasil tendangan *long passing* yang dilakukan, karna ini berhubungan dengan kekuatan untuk memberikan dorongan terhadap bola pada saat melakukan tendangan.

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 didalam 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, 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 terhadap jauhnya tendangan *long passing* dan penelitian ini dilaksanakan atlet SMAN 1 Sei. Beremas usia 17- 19 tahun.

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



Gambar 1. Krangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang dikemukakan di atas serta tujuan yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini, maka dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian ini, antara lain yaitu “terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain SMAN 1 Sei. Beremas”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_h = 2.46 > r_{tab} = 1.70$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat yaitu:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai kepada pemain karena daya ledak otot tungkai sangat dominan digunakan untuk kemampuan *long passing* sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna.
2. Pada atlet untuk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan *long passing* dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.

3. Untuk SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepak bola khususnya siswa SMA N 1 Sei. Beremas Kab. Pasaman Barat.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *long passing* dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999).*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang:DIP – UNP.
- Arsil.(1990).*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang:DIR – UNP.
- Bafirman,dkk.1999.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang:FIK UNP.
- Bompa.(1990).*Theory and Methodology of Training:The Key of Athletic Pefor Mance*.2nd.Lowa.Kendall/Huntpub Company.
- Darwis, Ratinus.(1999).*Sepak Bola*.Padang:FIK UNP.
- Djezed,Zulfar.(1983).*Buku Sepak Bola*.Padang:FIK UNP.
- Eric,Batty.(1986).*Latihan Sepak Bola Metode Baru "Serangan"*:Bandung:Pioner Jaya.
- Hadeli.(2006).*Metode Penelitian Kependidikan*.Padang :Quantum Teaching.
- Harsono.(1993).*Latihan Kondisi Fisik*.Koni Pusat:Pusat pendidikan dan penataran jakarta.
- Muktar, Remmy.(1992).*Olah Raga Pilihan Sepak Bola*.Jakarta:Depdikbut.
- Novarlin.(2004).*Hubungan Antara Panjang dan Ekplosive Power Tungkai dengan Hasil log Passing siswa ssb Psts padang*.padang:FIK UNP.
- Syafrudin .(1999).*Pengantar Ilmu Melatih*.padang:FPOK IKIP.
- Sarjono.(1988).*Pedoman Mengajar PermainanSepak Bola*.Yokakarta:Liberti.
- Sneyers Jef.(1988).*Sepak Bola Latihan dan Strategi bermain*.jakarta:PT Rosda Jaya Putra.
- Undang-undang Republik indonesia.(2005).*Tentang Sistim Keolahragaan nasional*.
- PPSI.(1991). *Pola Pembinaan Sepak Bola Nasional*.Jakarta:PPSI.
- PPSI.(1995).*Sistem Kompetisi Sepak Bola Nasional*.Jakarta:PPSI.
- Witarsa.(1986).*Pembinaan Permainan Sepak Bola*.Jakarta:PPSI.