

**KONTRIBUSI *EKSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP AKURASI *LONG PASSING*
ATLET SEPAKBOLA SSB ASCO PADANG**

Skripsi

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan strata Satu(S1)*



Oleh :

BUDI JULI SANTOSO

49128/2004

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Eksplosive Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Long Passing Atlet Sepakbola SSB Asco Padang.

Nama : Budi Juli Santoso
NIM/ BP : 2004/49128
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2009

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP: 131460207

Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP: 131600492

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP: 131669086

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan
Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**KONTRIBUSI EKSPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP AKURASI LONG PASSING
ATLET SEPAKBOLA SSB ASCO PADANG**

Nama : Budi Juli Santoso
BP/NIM : 2004/49128
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd 1)

Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd 2)

Anggota : Drs. Umar Nawawi, M.S 3)

\
Dra. Syoufini M Puar 4)

Drs. M Ridwan 5)

ABSTRAK

Budi Juli Santoso, 2009. Kontribusi Eksplosive Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Long Passing Atlet SSB Asco Padang.

Penelitian ini tergolong penelitian korelasional. Disamping mengungkapkan kekuatan hubungan antara variabel penelitian, juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing*, kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing*, dan kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola SSB Asco Padang.

Penelitian ini dilakukan di SSB Asco Padang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 November 2008. Populasi dari penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB Asco Padang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing*, adanya kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing*, dan adanya kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola.

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah *Eksplosive Power* otot tungkai (χ_1) dan kelentukan pinggang (χ_2) sebagai variabel terikat. Analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan Uji korelasi ganda (Uji F), hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah: 1) diperoleh $r_{hitung} 0.734 > r_{tabel} 0.423$, artinya *Eksplosive Power* otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi *Long Passing* dengan kontribusi sebesar 58,3 %. 2) diperoleh $r_{hitung} 0.898 > r_{tabel} 0.423$, artinya kelentukan pinggang mempunyai hubungan yang signifikan terhadap akurasi *Long Passing* dengan kontribusi sebesar 80,6 %. 3) berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $F_{hitung} 59.341 > F_{tabel} 3.35$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 30-2-1=27$ pada $\alpha 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berkontribusi dengan baik antara *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *Long Passing* atlet SSB Asco Padang dengan kontribusi sebesar 81,5 %..

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Ekslosive Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Long Passing Atlet Sepakbola SSB Asco Padang”**.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd, Drs. Alnedral, M.Pd, selaku ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd. sebagai Pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Umar Nawawi, M.S, Bapak Dra. Syaoufini M Puar, dan Bapak Drs. M Ridwan selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2004 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu, dan rekan-rekan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya peneliti do'akan semoga amal yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, Februari 2009

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN AKHIR	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB. I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan penelitian.....	9
G. Definisi Operasional	9
BAB. II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	24
BAB. III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Prosedur Penelitian	27
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	32

BAB. IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	34
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan.....	45

BAB. V PENUTUP

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

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sayoto dalam Gusril (1992), sebagai berikut:

1. Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan,
2. Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi,
3. Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani,
4. Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No. 3, 2005: 16)

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

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sayoto (1988), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari:

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Daya ledak
5. Kelentukan
6. Keseimbangan
7. Koordinasi
8. Kelincahan
9. Ketepatan, dan
10. Reaksi.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti:

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Daya ledak
5. Kelincahan dan
6. Kelentukan, (Syafuruddin, 1977: 7).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu teknik *Long Passing*. Teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan umpan jauh atau *Long Passing* baik itu yang mengarah ke teman atau daerah target sasaran umpan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan tendangan operan yang akurat baik secara dekat maupun jauh, karena umpan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan *Long Passing* yang akurat dibutuhkan banyak faktor, diantaranya *Ekspllosive Power* otot tungkai, kelentukan pinggang, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, dan teknik dalam menendang bola.

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

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sepakbola di kota Padang seperti: Asco, Padang Junior, Putra Bahari, PSTS Tabing dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Asco sendiri merupakan salah satu klub yang berada di kota Padang. Klub ini belum cukup lama berdiri dan belum banyak pula prestasi yang berhasil ditorehkan oleh para atletnya. Tetapi sekarang klub Asco sedang berbenah diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Diantaranya penyebab kurang berkembangnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain dalam melakukan *Passing* serta teknik *Long Passing* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol.

Kurang berkembangnya prestasi Asco sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya *Eksplorative Power* para atlet sepakbola Asco. Di samping itu, kelentukan pinggang juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *Long Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan *Long Passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa atlet sepakbola Asco masih belum maksimal dalam melakukan operan ke teman maupun umpan jauh ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang apik dan penciptaan peluang memasukan bola ke gawang, di samping itu operan yang dilakukan atlet Asco pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang kontribusi *Eksplasive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* pada olahraga sepakbola. Pada saat seorang pemain melakukan *Long Passing* keberhasilan teknik untuk melakukan *long passing* itu didukung oleh kelentukan terutama kelentukan pinggang dan *Eksplasive Power* otot tungkai berperan agar hasil *Long Passing* akurat. Timbul pertanyaan mengapa SSB Asco minim kemenangan dalam setiap pertandingan? Walaupun sudah banyak melakukan teknik dalam sepakbola terutama *Long Passing*, ternyata tendangan umpan khususnya umpan jauh yang dihasilkan pemain tidak akurat.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar “**kontribusi**
Eksplosive Power otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi
Long Passing atlet sepakbola SSB Asco Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah *Eksplosive Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
2. Apakah kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
3. Apakah *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
4. Apakah kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
5. Apakah teknik memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
6. apakah perkenaan kaki dengan bola memberikan kontribusi terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan akurasi *Long Passing* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu serta pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka peneliti hanya melihat tentang seberapa besar

kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola SSB Asco Padang.

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?
3. Seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi long passing atlet SSB Asco Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap akurasi long passing atlet SSB Asco Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet SSB Asco Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

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

G. Definisi Operasional

1. *Eksplorative Power* otot tungkai merupakan koordinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi (Bompa, 1983).
2. Kelentukan pinggang adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian pinggang (Rusli dkk, 2005).
3. Akurasi *Long Passing* adalah suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, dan tendangan ini dapat dilakukan saat dalam permainan, tendangan gawang, tendangan bebas, dan tendangan sudut (Djezed, 1985).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasa Teori

1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (Djezed, 1985: 58).

Ditambahkan Djezed (1985: 59) bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dengan bahan kulit atau bahan elastis lainnya, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh 2 orang asisten wasit. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak dan lama waktunya disesuaikan dengan tingkat umur, untuk usia 12 tahun ke bawah lama permainan 2x10 menit, usia 13-15 tahun 2x35 menit, usia 16-19 tahun 2x40 menit, dan untuk usia 20 tahun ke atas 2x45 menit dengan waktu istirahat antar babak 2x15 menit untuk semua tingkatan usia.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri. Di samping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik yang baik. Menurut Batty (1986: 5) sepakbola adalah sebuah permainan

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

Lebih lanjut Syafruddin (1977: 4) menjelaskan keterampilan dasar dari bermain sepakbola merupakan tingkat kemahiran yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dalam menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, dan menendang bola. Keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepakbola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan permainan yang bermutu.

2. Hakekat Explosive Power Otot Tungkai

Dalam kegiatan berolahraga *Explosive Power* merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga tersebut karena, *Explosive Power* atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif,

Pyke dkk (1978) dalam Ismaryati, (2008: 59). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ismaryati, 2008: 59).

Bafirman dkk (1999) menyatakan *Power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara Eksplosif dengan cepat. Kemudian *Eksplasive Power* atau daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan eksplosif atau secara cepat, Corbin dalam Basirun (2006: 16). Dalam cabang olahraga sepakbola *Power* merupakan faktor penting dalam menunjang permainan.

Eksplasive Power atau Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari suatu kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat cepat. Javer dalam Basirun, (2006: 15) menyatakan bahwa *Eksplasive Power* otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga, terutama olahraga yang memerlukan unsur lompat, lempar, tolak dan *sprint*.

Sementara Bompa dkk (1983) dalam Rosmawati (2005: 8) mengemukakan bahwa *Eksplasive Power* atau daya ledak otot tungkai merupakan koordinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Menurut Sufendi, (2008: 20) Daya ledak otot tungkai adalah daya ledak yang dimiliki oleh otot tungkai

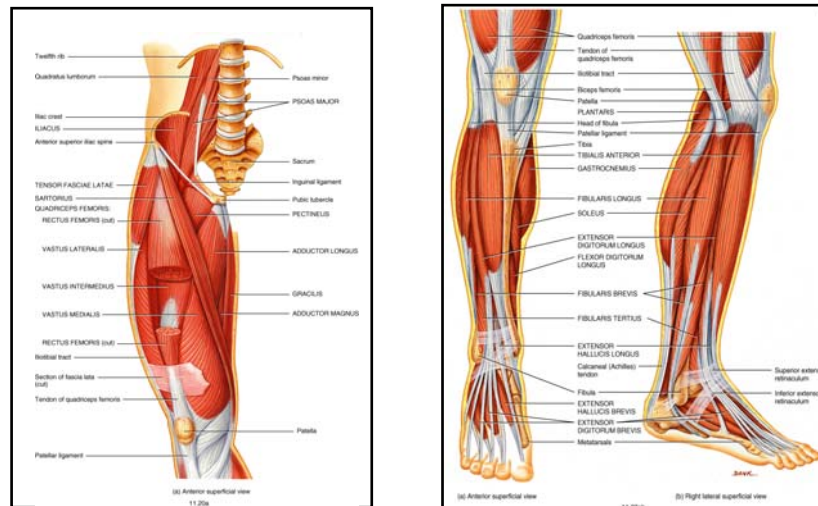
untuk melakukan gerakan dengan kuat dan cepat baik secara vertikal maupun horizontal.

Lebih lanjut Bompas dkk dalam Rosmawati (2005: 8) menyatakan bahwa *Eksplosive Power* atau daya ledak dapat dibedakan menjadi dua yaitu daya ledak asiklis dan daya ledak siklis. Cabang olahraga yang menuntut daya ledak asiklis adalah lempar dan lompat dalam atletik serta olahraga yang menuntut adanya lompatan, sedangkan siklis terdapat pada cabang olahraga seperti *sprint* dalam atletik.

Hampir pada setiap cabang olahraga kondisi *Power* sangat dibutuhkan di dalam pencapaian hasil maksimal, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Noparlin, (2004: 13) menyatakan dalam permainan sepakbola *Eksplosive Power* mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain, karena di dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat dan menggiring bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar terutama kerja otot pada tungkai. Pada olahraga sepakbola gerakan *Long Passing* ke teman maupun area target sasaran umpan merupakan bagian dari *Eksplosive Power* otot tungkai.

Sementara gerakan dasar anatomis yang ditekankan pada kemampuan daya ledak pada saat melakukan tendangan antara lain fleksi pada paha (*sartorius, iliacus, gracillis*), ekstensi lutut dan tungkai (*biceps femoris, gluteus maximus*), fleksi lutut dan kaki (*gastronemeus*) serta kelompok otot *edductor* dan *abductor* paha. Otot yang berperan adalah (*sartorius, iliacus, gracillis*), ekstensi lutut (*rectus femoris*), ekstensi paha (*hamstring muscle*),

fleksi lutut dan kaki (*gastronecmeus*), serta kelompok otot *adductor* dan *abductor* paha (*gluteus*, *adductor longus*).



Gambar 1. Otot Tungkai Atas dan Bawah

Sumber : Human Anatomy and Physiologi dalam Nawawi (2007)

3. Hakekat Kelentukan Pinggang

Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Selain itu Kelentukan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persediaan dan keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakkannya, dan sebaliknya seseorang yang kurang memiliki kelentukan baisanya gerakkannya akan kaku, kasar dan lamban. Dalam cabang olahraga sepakbola kelentukan pinggang diperlukan guna memperoleh hasil yang baik dalam penguasaan teknik sepakbola yang maksimal.

Menurut Lutan Rusli, Supandi dkk (2005: 114) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan raung gerak seluas-luasnya dalam persendian. Sementara Soekarman, (1987) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligamen, jaringan ikat dan kulit. Kelentukan bersifat esensial untuk semua cabang olahraga, guna memberikan kebebasan dari gerak pada persendian, mempertinggi elastisitas otot dan membantu untuk mencegah kerusakan pada otot tendon, Javer (1985) dalam Basirun (2006: 14). Sejalan dengan pendapat Pate dalam Masrun (1994: 30) mengungkapkan kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yng dapat dilakukan oleh sendi. Selanjutnya Jonath dan Krempel (1985), menyatakan bahwa kelentukan merupakan persyaratan yang diperlukan secara otomatis bagi berlangsungnya gerak dalam olahraga.

Kelentukan pinggang adalah sifat alami dari pinggang manusia yang mudah dilekukkan, kelentukan meliputi seluruh sendi. Hal ini sejalan dengan pendapat Poerwadarminto (1986) yang menyatakan bahwa Kelentukan adalah suatu sifat dari benda yang mudah dibengkokkan. Kelentukan terdapat dibeberapa lokasi dari tubuh manusia. Dari beberapa lokasi tersebut, yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak ditogok manusia, maka kelentukan pinggang disebut dengan kelentukan togok. Kelentukan togok adalah sifat dari togok manusia yang mudah dilekukkan. Hasil dari latihan togok adalah

kemampuan togok untuk di lekukkan atau dilentikkan sedalam mungkin sesuai dengan kemampuan, Dyson, Geffrery (1985) dalam Afrizal (1994: 16).

Kelentukan adalah satu komponen kondisi fisik yang menentukan dalam: 1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, 2) mencegah cedera, 3) mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi (Syafuruddin 1999: 58). Dengan demikian jelaslah bahwa kelentukan memegang peranan yang penting dalam mempelajari keterampilan olahraga dan mengoptimalkan kemampuan fisik lain, bahkan untuk mengembangkan kemampuan dalam kecepatan, kelentukan merupakan salah satu unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. Di samping itu, kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam olahraga lempar cakram, senam, loncat indah, atletik, gulat dan permainan lainnya.

Dilihat dari pendapat para ahli di atas maka jelaslah bahwa kelentukan sangat menentukan keberhasilan seseorang pada setiap cabang olahraga pada umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya. Dengan kata lain kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak bisa dipisahkan dengan unsur kondisi fisik lainnya dalam melakukan keterampilan gerak pada khususnya dalam berolahraga .

4. Hakekat Akurasi Long Passing

Istilah *Passing* atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang bertujuan pemain dapat menyusun serangan dan menciptakan peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Akurasi atau akurat adalah suatu ketepatan sasaran yang dituju. Akurasi *Long Passing* adalah keakuratan sebuah *Long Passing* yang dilakukan oleh pemain. *Long Passing* dinyatakan akurat jika bola tersebut tepat pada sasaran atau target, maksudnya tepat ke arah teman maupun daerah yang akan dituju atau mudah untuk dijangkau oleh rekan satu tim.

Di dalam teknik menendang bola ada dua bentuk pelaksanaan yaitu menendang datar atau dekat yang sering diistilahkan dengan *Passing* kemudian menendang lambung atau jauh yang biasa disebut dengan *Long Passing*. *Long Passing* merupakan bagian dari teknik *Passing* itu sendiri yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran sehingga dapat mempermudah terciptanya peluang untuk memasukkan bola ke gawang. Senada dengan Noparlin (2004: 15) berpendapat bahwa *Long Passing* adalah suatu teknik di dalam permainan sepakbola untuk dapat memindahkan bola sejauh mungkin dengan sasaran yang ingin dicapai.

Djezed (1985) mengemukakan bahwa ide dalam permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan

dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin. Untuk mencetak gol ke gawang lawan selain pemain diuntut untuk memiliki kemampuan melakukan keterampilan menembak yang baik, pemain juga harus terampil dalam melakukan operan baik terhadap teman maupun kedaerah sasaran permainan lawan guna menciptakan peluang untuk memudahkan terciptanya gol.

Adanya tendangan operan yang baik dan terarah dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol adalah modal utama untuk menjalankan taktik permainan dan meraih kemenangan, Eric C. Batty (1986) mengemukakan bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan.

Teknik *Long passing* dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria perkenaan kaki dengan bola yaitu bagian ujung dalam kaki serta bola yang ditendang adalah bagian bawah bola. Sasaran bagi penendang adalah tepat mengarah pada rekan ataupun daerah target sasaran yang mudah untuk dijangkau.

Menurut Aang Witarsa (1986) bahwa teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola diantaranya adalah menendang atau mengoper, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan melakukan gerak tipu. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah

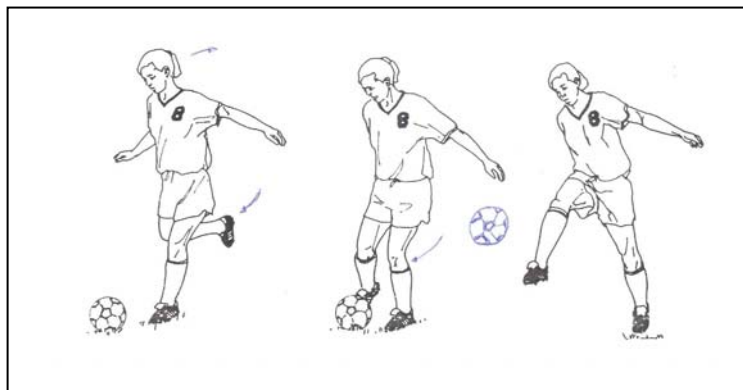
mencetak gol, untuk itu kualitas dari tendangan khususnya tendangan umpan merupakan faktor penunjang bagi pencapaian tujuan tersebut.

Dalam permainan sepakbola teknik *Long Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang di udara. Kualitas *Long Passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol.

Dinata (2004: 22) menyatakan bahwa menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan (akurasi) tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan untuk mencetak gol. Schmid dalam Noparlin (2004: 15) menyatakan teknik *Long Passing* ini sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Kemudian menurut Djezed dan Darwio (1985: 12) bahwa *Long Passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut. Dilain pendapat Sneyers (1988: 334) mengemukakan bahwa *Long Passing* merupakan suatu teknik memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu tendangan serangan, memberikan umpan jauh ke daerah gawang, mematahkan serangan lawan yang datang menyongsong dan menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang meninggalkan sarangnya.

Sesuai dengan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa akurasi *Long Passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola jauh sesuai dengan

sasaran dan dengan ketepatan tinggi serta berguna pada saat melakukan serangan balik, melewati lawan, dan mengumpan bola dalam usaha membobol gawang lawan dengan teknik *heading* atau menyundul bola. Selain itu akurasi dalam melakukan *Long Passing* merupakan salah satu sarana penunjang guna meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.



Gambar 2. Gerakan *Long Passing*

Selain didukung dengan *Eksplasive Power* otot dan kelenturan pinggang yang baik, berikut ini beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pemain dalam melakukan *Long Passing* diantaranya:

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dominan terhadap keakuratan *Long Passing* diantaranya *Eksplasive Power* otot tungkai dan kelenturan pinggang.

Dengan kondisi fisik yang bagus maka atlet diharapkan dapat melakukan tendangan operan panjang dengan tepat, akurat dan terarah sehingga dapat menciptakan peluang bagi terciptanya gol sesuai dengan tujuan permainan sepakbola.

2. Teknik

Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola (Sneyers: 10). Dalam hal ini khususnya teknik melakukan *Long Passing*. Banyak faktor yang mempengaruhi teknik *Long Passing*, Djazed (1985:) berpendapat bahwa untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *Follow Trough*.

Sesuai dengan pendapat yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Long Passing* sangat mempengaruhi akurasi sebuah tendangan umpan atau operan (*Passing*) pada pemain sepakbola.

B. Kerangka Konseptual

1. Hubungan antara *Eksplasive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain atau atlet yang berprestasi, salah satunya adalah teknik *Long Passing*. *Long Passing* berguna untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, menyusun serangan, melakukan serangan balik yang cepat, menciptakan peluang untuk terciptanya sebuah gol. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan

Long Passing seorang pemain, diantaranya *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang.

Eksplosive Power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting peranannya dalam melakukan *Long Passing* atau tendangan umpan jauh yang terarah ke teman maupaun daerah target sasaran permainan. Tanpa memiliki *Eksplosive Power* otot tungkai yang baik maka akan sangat mempengaruhi akursi *Long Passing* sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan *Long Passing* pada atlet sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing* atlet.

2. Hubungan antara kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola.

Selain *Eksplosive Power*, kelentukan pinggang merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Kelentukan ini sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *Long Passing* sepakbola.

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

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

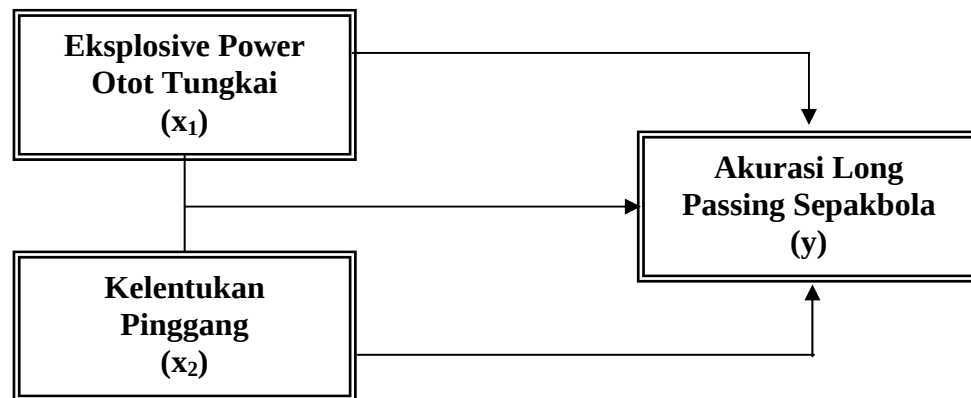
3. Hubungan *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet sepakbola.

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

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

Penelitian ini ingin mengungkap seberapa besar kontribusi *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *Long Passing* atlet SSB Asco padang. Untuk lebih

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



C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *Eksplosive Power* otot tungkai terhadap *Akurasi Long passing* atlet SSB Asco Padang.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelenturan pinggang terhadap akurasi *Long Passing* atlet SSB Asco Padang.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *Eksplosive Power* otot tungkai dengan kelenturan pinggang secara bersama-sama terhadap akurasi *Long Passing* atlet SSB Asco padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil yang peroleh dari *Eksplosive power* Otot Tungkai mempunyai hubungan atau kontribusi yang signifikan dengan Akurasi *Long Passing*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,734 > r_{tabel} 0,423$, dengan kontribusinya 58,3%.
2. Hasil yang peroleh dari Kelentukan Pinggang mempunyai hubungan atau kontribusi yang signifikan dengan Akurasi *Long Passing*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,898 > r_{tabel} 0,423$, kontribusinya 80,6%.
3. Terdapat hubungan atau kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Akurasi *Long Passing*. Diperoleh $F_{hitung} 59,341 > F_{tabel} 3,35$, kontribusinya 81,5%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Akurasi *Long Passing*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang *Eksplosive power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dalam program

latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan *Akurasi Long Passing*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam *Eksplosive power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang *Eksplosive Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan *Akurasi Long Passing*.