

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *LEG EXTENSIONS* DAN
LATIHAN *PLYOMETRIC LATERAL HURDLE JUMPS*
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET
SEPAKBOLA USIA 15-17 TAHUN
SSB PSTS TABING PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

YULIO MARIEM

2007 / 85619

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* Dan Latihan *Plyometric Lateral Hurdle Jumps* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun SSB PSTS Tabing Padang

Nama : Yulio Mariem

NIM : 85619

BP : 2007

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Asril B, M. Kes, AIFO
NIP: 1961119 198903 1 003

Drs. Zalpendi, M. Kes
NIP: 19590602 198503 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang**

**” Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* Dan Latihan
Plyometric *Lateral Hurdle Jumps* Terhadap Kemampuan Long
Passing Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun SSB PSTS
Tabing Padang”**

Nama : Yulio Mariem
Nim : 85619
BP : 2007
Jenjang Program : Strata Satu (S1)
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Tim Pengaji

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Asril B, M. Kes, AIFO

Sekretaris : Drs. Zalpendi, M. Kes

Anggota : Drs. Maidarman, M. Pd

Drs. Masrun, M. Kes, AIFO

Drs. Hermanzoni, M. Pd

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* Dan Latihan *Plyometric Lateral Hurdle Jumps* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun SSB PSTS Tabing Padang.

OLEH : Yulio Mariem /2011

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* Dan Latihan *Plyometric lateral hurdle jumps* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun PSTS Tabing Padang.

Populasi yang digunakan dalam skripsi ini adalah atlet usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang dengan jumlah 50 orang. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu memilih orang-orang tertentu berdasarkan penilaian dan pertimbangan tertentu yang mewakili statistik dan tingkat signifikansi dengan sampel berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui *ordinal matching pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan latihan beban dengan *leg extensions* dan kelompok latihan *plyometric* dengan *lateral hurdle jumps*. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan tiap kali pertemuan adalah 120 menit. Setelah itu dilakukan tes akhir (*post test*) untuk melengkapi data yang akan diuji. Data yang dicatat adalah tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang. 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

Setelah data diuji dan dilihat berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* yaitu rata-rata 361,5 (*pre test*) menjadi 411,4 (*post test*) dimana $t_{hitung} = 14,33 > t_{tabel} = 2,201$. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* yaitu dari rata-rata 359,3 (*pre test*) menjadi 372,1 (*post test*) dimana $t_{hitung} = 5,27 > t_{tabel} = 2,201$. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* yaitu rata-rata 411,4 *post test* dan 372,1 *post test* dimana $t_{hitung} = 13,97 > t_{tabel} = 2,201$. Dengan demikian hipotesis yang pertama, kedua dan ketiga diterima. Dari hasil peningkatan rata-rata juga dapat dilihat bahwa latihan beban *leg extensions* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Beban Leg Extensions Dan Plyometric Lateral Hurdle Jumps Terhadap Kemampuan Long Passing Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun SSB PSTS Tabing Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Yendrizal, M.Pd dan Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Asril B, M. Kes selaku Penasehat akademik sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran..
3. Drs. Zalpendi, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan
4. Drs. Masrun, M.Kes AIFO, Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku tim penguji.

5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, terima kasih atas kepercayaan dan dukungannya selama ini.
6. Sahabat- sahabat yang selalu memberikan dorongan disaat penulis putus asa, terima kasih untuk semua.

Semoga bantuan Bapak/ibu berikan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal' alamin.

Penulis telah berupaya menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh kemampuan, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Juni 2011

Yulio Mariem

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Sepakbola	9
2. Hakikat <i>Long passing</i>	12
3. Hakikat Latihan Beban.....	17

4. Hakikat Metode Latihan <i>Plyometric</i>	19
5. Hakikat Latihan <i>Leg Extensions</i>	21
B. Hakikat Latihan <i>Plyometric Lateral Hurdle Jumps</i>	23
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Instrumen Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Verifikasi Data	37
B. Deskriptif Data Penelitian	37
C. Uji Persyaratan Analisis.....	38
D. Pengujian Hipotesis.....	41
E. Pembahasan	42
F. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi penelitian	30
Tabel 2	Tenaga Pembantu	33
Tabel 3	Alat dan perlengkapan	34
Tabel 4	Rerata hitung, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum, kedua perlakuan.....	37
Tabel 5	Uji normalitas data penelitian	39
Tabel 6	Hasil uji reliabilitas	39
Tabel 7	Hasil uji validitas	40
Tabel 8	Hasil pengujian hipotesis 1	41
Tabel 9	Hasil pengujian hipotesis 2	42
Tabel 10	Hasil pengujian hipotesis 3	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang	14
Gambar 2. Gerakan melakukan <i>long passing</i>	15
Gambar 3. Gerakan <i>leg extensions</i>	22
Gambar 4. Gerakan <i>Lateral hurdle jumps</i>	25
Gambar 5. Lapangan tes <i>long passing</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Nama atlet PSTS Tabing yang dijadikan sampel dalam penelitian.....	51
2. Data tes sebelum dan sesudah diberi perlakuan	52
3. Hasil pengujian hipotesis 1.....	53
4. Hasil pengujian hipotesis 2.....	54
5. Hasil pengujian hipotesis 3.....	55
6. Dokumentasi penelitian	56
7. Program latihan	
8. Surat lampiran penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Peneliti melihat sesuai dengan fakta yang terjadi saat ini, sepakbola sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Sebagai salah satu usaha meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, berbagai cabang olahraga di tanah air melalui induk organisasinya bersifat nasional ataupun daerah secara sentralisasi maupun desentralisasi telah banyak melakukan pembinaan kepada para atletnya sesuai dengan cabang masing-masing dan diarahkan untuk meraih prestasi tinggi dalam olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekarman (1987: 3) yang menyatakan: “Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa”.

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, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan lembaga olahraga yang membekali mahasiswanya dengan teori dan konsep ilmu tentang olahraga diantaranya ilmu tentang faal dan cara kerjanya, ilmu melatih dan cara membuat program latihannya, kinesiologi, biomekanika, psikologi olahraga, belajar motorik dan lain-lain. Di lembaga ini juga disiapkan tenaga-tenaga pengajar dan pelatih-pelatih olahraga yang berkompeten dibidangnya, yang nantinya diharapakan mampu memperbaiki dan meningkatkan prestasi olahraga sepak bola Indonesia.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sucipto, 1999: 7). Untuk dapat melakukan semuanya itu menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan.

Menurut Tim Sepakbola (2007: 57) macam-macam teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari :

1. Lari
2. Melompat
3. Tackling (merampas bola)
4. Rempel (*body chart*)

Sedangkan teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari :

1. Menendang bola
2. Memberhentikan atau mengontrol bola
3. Menggiring bola
4. Menyundul bola
5. Teknik melempar bola (Faruq, 2008: 52).

Dalam olahraga sepak bola bukan hanya teknik dasar bermain sepak bola saja yang penting, tetapi masih ada unsur-unsur penting lainnya yang juga harus diperhatikan yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Unsur ini yang tidak kalah pentingnya yaitu strategi dalam pertandingan, mental bertanding dalam menghadapi lawan dan penonton serta faktor-faktor non teknis lainnya.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada. Faruq (2008 : 53) menyatakan bahwa menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui yaitu: letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan dan follow through (Harvey, 2003 : 4). Tim Sepakbola (2007: 60) menambahkan bahwa :

“kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersih atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman atau *penalty*”.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka terdapat klub-klub sepakbola di kota Padang. PSTS Tabing merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di kota Padang. Klub PSTS Tabing ini sudah cukup lama berdiri dan sudah banyak medali yang didapat sebagai penghargaan atas prestasi yang sudah diraih melalui kerja keras dan semangat para atletnya. Tetapi belakangan ini PSTS kesulitan besaing dengan klub lain. Dalam latihannya, para atlet PSTS Tabing mayoritas secara teknik sudah bagus namun secara *power* tendangan masih kurang baik.

Menurunnya prestasi PSTS Tabing sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik serta alat yang terbatas dalam pengembangan teknik menendang khususnya dalam meningkatkan kemampuan *long passing*.

Teknik dan kondisi fisik merupakan unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *long passing*. Sehingga dengan teknik yang baik diharapkan atlet tersebut dapat meraih prestasi yang diinginkan. Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang

pemain sepakbola untuk menghalau bola dari daerah pertahanan dan mempercepat serangan ke daerah pertahanan lawan dalam suatu pertandingan. Bila keterampilan tendangan lambung jarak jauh atau *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Menurut Gifford (2003 : 22) *long passing* dikatakan baik apabila “sebuah operan melambung di atas kepala lawan dan susah dijangkau oleh lawan, bagian yang ditendang bagian bawah bola dan posisi badan agak condong ke belakang”.

Dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan *long passing* perlu dilakukan latihan yang teratur dan berkelanjutan, biasanya dengan jalan melakukan latihan beban. Sajoto (1988 : 114) mengatakan “Program latihan peningkatan otot yang paling efektif adalah program latihan dengan beban atau *weight training*”.

Melaksanakan latihan beban tidak hanya bisa dilakukan di lapangan, tapi juga bisa dilaksanakan di gym atau tempat fitness. Latihan beban tidak selalu harus menggunakan alat atau mesin, tetapi juga dapat dilakukan dengan pembebanan berat badan sendiri. Hal yang sangat perlu diperhatikan adalah prinsip *overload*, seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988 : 187) “Prinsip *overload* harus diterapkan, karena perkembangan otot hanyalah mungkin apabila otot-otot tersebut dibebani dengan tahanan yang kian lama bertambah berat”.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih yaitu bapak Jafri Sastra dan pengurus bahwa atlet sepakbola

PSTS Tabing masih belum maksimal dalam melakukan tendangan lambung jarak jauh. Hal ini terbukti dengan kurangnya lambungan/angkatan bola yang dilakukan oleh setiap pemain, di samping itu tendangan yang dilakukan oleh atlet PSTS Tabing kurang jauh sehingga bola mudah dirampas oleh lawan dan dalam beberapa kali bertanding klub PSTS Tabing selalu mengalami kekalahan. Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis merasa tertarik dan perlunya melakukan penelitian dengan mencoba mempergunakan salah satu alat fitness yaitu *leg extensions* karena gerakannya menyerupai gerakan menendang serta otot-otot yang dominan terlibat di dalamnya dan metode latihan *plyometric lateral hurdle jumps* yang juga dipercaya dapat meningkatkan *explosive power* yang sesuai dengan pendapat Setyawan (1994 : 9) bahwa “pada dasarnya latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak”.

Diperjelas oleh Harsono (1988 : 47) “cara yang paling berhasil dalam meningkatkan daya ledak otot adalah dengan *resistance exercise* atau latihan tahanan, dimana kita harus mengangkat baik beban diri sendiri maupun beban lain dari luar atau *external resistance*”. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kedua bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan *long passing* atlet sepakbola PSTS Tabing Padang dengan judul: “Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* Dan Latihan *Plyometric lateral hurdle jumps* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Usia 15-17 Tahun PSTS Tabing Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini perlu diidentifikasi sebagaimana berikut:

1. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang?
2. Apakah ada pengaruh latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang?
3. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang?
4. Manakah yang lebih baik antara latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 Tahun SSB PSTS Tabing Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penulis hanya membatasi pada pengaruh latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yakni:

1. Apakah ada pengaruh latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.
2. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S₁) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan para atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tolak ukur untuk peningkatan jauhnya tendangan lambung jarak jauh atau *long passing* pemain PSTS Tabing Padang.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Tim Mata Kuliah Sepakbola (Buku Ajar Sepakbola, 2007 : 10)

menjelaskan :

“Seribu tahun sebelum masehi, bangsa cina telah mengenal permainan sepakbola yang disebut tsu-chi. Permainan sepakbola modern berasal dari Inggris yang ditandai dengan berdirinya Football Association pada tanggal 26 Oktober 1863 dan menyusun beberapa peraturan permainan pada tanggal 6 Desember 1863. Pada tanggal 21 Mei 1904 terbentuklah federasi sepakbola dunia yang disebut Federation International de Football Association (FIFA) atas inisiatif Robert Guerin dari Prancis. Di Indonesia, sepakbola berkembang atas kerjasama perkumpulan sepakbola di daerah-daerah dan sepakat membentuk satu perserikatan yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia pada tanggal 19 April 1930 sebagai ketuanya yang pertama adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo”.

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 90-110 meter dan lebar 45-90 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (Bianca, 2010: 21).

Ditambahkan Bianca (2010: 24) 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 2x45 menit dengan waktu istirahat antar babak 15 menit, apabila skor imbang maka dilakukan tambahan waktu 2x15 menit dan apabila skor masih imbang setelah perpanjangan waktu maka pertandingan dilanjutkan dengan adu penalti .

Penulis berpendapat 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 skill individu yang baik. Menurut Scheunemann (2008 : 24) teknik individu dan kondisi fisik pemain sepakbola masa kini harus di atas rata-rata karena sepakbola modern menuntut pemain sepakbola mengontrol bola saat ada tekanan dari lawan dalam ruang yang sempit dan menguasai bola dengan tempo tinggi agar tidak kehilangan bola. Diperjelas oleh 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 Darwis (1999: 9) menjelaskan teknik dasar dalam sepakbola dikelompokkan atas dua teknik, dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola terdiri dari lari, lompat dan *tackling*.

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 usaha menciptakan permainan yang baik.

2. **Hakekat *Long Passing***

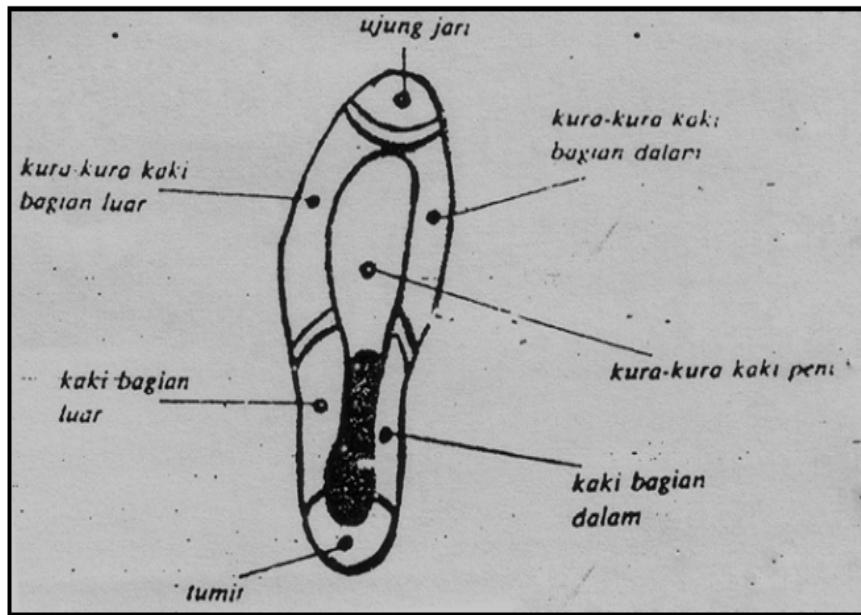
Istilah *Passing* atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang bertujuan pemain dapat menyusun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

Long passing dikatakan baik apabila bola yang ditendang melambung di udara dan sampai ke tujuan yang diinginkan. 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. Novarlin (2004: 15) berpendapat bahwa *long passing* adalah

suatu teknik di dalam permainan sepakbola untuk dapat memindahkan bola sejauh mungkin dengan sasaran yang ingin dicapai.

Fasolla (2005: 12) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga sepakbola menendang adalah suatu teknik dasar yang sangat penting. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik. Karena dalam permainan sepakbola tujuannya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menendang merupakan salah satu awal dari lahirnya gol yang diharapkan”. Untuk mencetak gol ke gawang lawan selain pemain di tuntut 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.

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 dari penendang melakukan long passing agar bola cepat berpindah ke sisi lapangan lain dalam usaha mempercepat mendapatkan peluang dalam latihan maupun dalam suatu pertandingan.



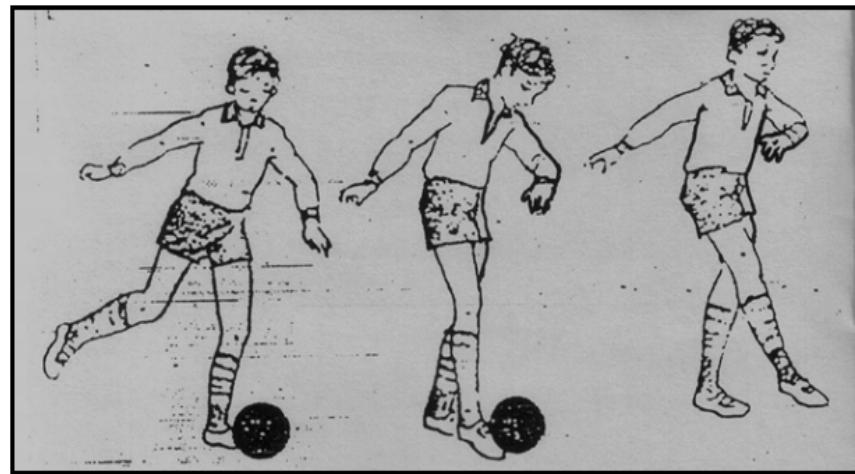
Gambar 3 : Bagian kaki yang digunakan untuk menendang
Sumber : Sukatamsi, 1984 : 47.

Menurut Gifford (2003 : 18) 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 khusunya 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.

Kemudian menurut Fasolla (2005 : 13) bahwa *long passing* merupakan suatu tendangan untuk mengoper kawan yang berdiri jauh dan dapat dilakukan menggunakan ujung kaki bagian dalam. Di tambahkan oleh 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 *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.



Gambar 4 : Gerakan melakukan *long passing*
Sumber : Sukatamsi, 1984 : 118.

Ada 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 kekuatan otot tungkai. Dengan kondisi fisik yang bagus maka atlet diharapkan dapat melakukan tendangan operan jauh dan melambung yang tidak dapat dijangkau oleh lawan 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, 1988: 10). Menurut Gifford (2003 : 22) *long passing* dikatakan baik apabila “sebuah operan melambung di atas kepala lawan dan susah dijangkau oleh lawan, bagian yang ditendang bagian bawah bola dan posisi badan agak condong ke belakang.

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

3. Alat (sarana dan prasarana)

Dapat dijelaskan disini bahwa hasil *long passing* ditentukan oleh sarana dan prasarana seperti kondisi lapangan bola yang digunakan. Kondisi lapangan disini dapat menyebabkan *long passing* tidak akurat

jika kondisi lapangan tersebut tidak memenuhi syarat atau dengan kata lain lapangan yang tidak datar, banyak batu-batu dan lain sebagainya. Sedangkan bola juga menentukan hasil *long passing*, jika bola yang digunakan tidak layak atau tidak memenuhi standar mutu maka *long passing* akan melenceng dari sasaran atau tidak Akurat.

3. Hakikat Latihan Beban

Dalam keseharian kita dalam masyarakat yang kita ketahui latihan hanyalah melakukan gerakan-gerakan olahraga supaya tubuh mengeluarkan keringat untuk menjaga kesehatan. Dari sisi olahraga prestasi latihan merupakan kegiatan yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kemampuan tubuh untuk mencapai prestasi itu sendiri. Ditegaskan oleh Woeryanto (1998 : 1) karakteristik dari latihan sebagai berikut.

- a. Latihan diarahkan untuk mencapai kemampuan tertinggi yang dilatih
- b. Latihan merupakan proses pendidikan dan pembentukan individual tingkat tinggi
- c. Untuk mencapai kemampuan fisik dan psikologis yang optimal, latihan harus diiringi dengan cara pemberian pembebanan yang tinggi
- d. Latihan dilalui melalui proses yang terencana dan sistematis
- e. Latihan harus mengikuti kaidah ilmu pengetahuan
- f. Latihan merupakan satu kesatuan proses pembentukan dan pendidikan
- g. Latihan diarahkan ke satu pola kemandirian bagi yang dilatih

Untuk meningkatkan kemampuan atlit dalam meraih prestasi ada beberapa macam jenis latihan, salah satunya adalah latihan beban atau *weight training*. Latihan beban merupakan salah satu macam latihan tahanan secara isotonis yang paling populer dalam olahraga. Menurut

Harsono (2005 : 7) tujuan latihan beban adalah: “untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot sesuai dengan repetisi, set dan tempo tertentu”.

Dalam desain program latihan dapat dibentuk sesuai dengan cabang olahraga masing-masing tetapi dengan prinsip yang sama yaitu prinsip beban berlebih (*over load*). Menurut B. E. Rahantoknam dalam bukunya “Belajar Motorik” dijelaskan bahwa “*Over load* dapat dicapai dengan peningkatan secara progresif, kecepatan penampilan, berat beban, jumlah ulangan, dan kombinasi dari ketiganya”.

Menurut DeLorme dan Watkin dalam Sajoto (1988:118) bahwa : “Frekuensi latihan tiap minggunya adalah 3 - 4 kali per minggu, beban awal yang diberikan 50% sampai dengan 100% dari berat badan dengan melaksanakan repetisi antara 8-12 dengan jumlah set 3 – 5 serta waktu istirahat 1 – 2 menit”.

Dari pembahasan di atas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa latihan beban merupakan usaha dalam peningkatan fungsi anggota tubuh dengan pemberian rangsangan berupa beban pada anggota tubuh yang ingin dilatih, yang penambahan bebananya ditingkatkan secara berurutan dan bertahap untuk meningkatkan prestasi.

Hal penting yang harus juga diperhatikan dalam memberikan latihan beban pada atlet adalah prinsip kekhususan program latihan. Maksudnya, pemberian materi latihan pada atlet harus sesuai dengan kebutuhan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Misalnya, apabila seorang pelatih

sepakbola ingin meningkatkan kemampuan tendangan atlitnya dalam menendang bola, maka program latihan lebih banyak melibatkan otot-otot yang digunakan untuk menendang bola agar prestasi yang diinginkan tercapai.

4. Hakikat metode latihan *Plyometric*

Latihan yang baik yaitu dilakukan berulang-ulang dengan menambah jumlah beban seperti yang dikemukakan di atas sangat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi. Pengaruh dari beban yang berlebih (*overload*) disini menyebabkan kemampuan jantung dan peredaran darah akan terus meningkat.

Fasolla (2005 : 6) Menyatakan bahwa, “ada suatu macam jenis latihan yang juga dapat mengembangkan otot tubuh atau yang lebih khususnya dalam usaha meningkatkan *explosive power* adalah latihan *plyometric*”. Latihan ini diketahui juga berguna sebagai latihan pemulihan, peregangan, pemendekan atau *refleksi* peregangan . Latihan *plyometric* diketahui secara popular sebagai pemindahan apa yang ada pada otot ke dalam sebuah pemanjangan kontraksi yang diikuti oleh pemendekan kontraksi. Kata *plyometric* diambil dari bahasa yunani yaitu “pleityein” yang artinya bertambah atau meningkat atau dari bahasa yang sama dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya lebih dan ukur (Dimitien, 1988: 55).

Latihan *plyometric* adalah satu sistem latihan (*dynamic power*) yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam pergerakan, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan

kemampuan daya ledak otot tungkai (<http://rahmahabdrahman.blogspot.com> : 2009).

Latihan *plyometric* sangat penting karena dari suatu latihan akan menghasilkan kekuatan yang luar biasa dalam reaksi-reaksi yang cepat berdasarkan pada peningkatan reaktifitas dan kekuatan dalam menyerap shock (kejutan) dari keseimbangan pada saat mendarat dari sebuah lompatan (Bompa, 1994: 4).

Gerakan mekanika tubuh sangat efektif karena dapat melawan gaya gravitasi bumi sewaktu melakukan latihan *plyometric*. Pusat berat badan juga sangat terkontrol selama melakukan latihan *plyometric* yaitu sebagai ukuran tubuh yang menolak ke udara sebagai hasil loncatan. Dalam buku Masnun (1998: 23) mengenai lompatan dalam tujuan utama mekanika adalah “ melontarkan objek atau tubuh itu sendiri untuk mencapai tinggi maksimum”

Latihan pliometrik merupakan latihan yang disusun untuk meningkatkan kemampuan atlet yang dapat menghubungkan antara gap (pemisah) antara kekuatan dan kecepatan yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan-gerakan reaktif eksplosif seperti: lompat, lempar dan sprint (Hazeldine dalam Syafruddin, 1996).

Pada dasarnya latihan pliometrik diberikan dalam bentuk lompat dan loncat, baik lompat ditempat, loncat maju kedepan dengan menggunakan satu atau dua kaki, dengan alat dan tampa alat, seperti: loncat naik turun bangku/box. Dengan melihat dari sifat kegiatan yang dilakukan dalam

gerakan ini, maka kemampuan loncat termasuk dalam gerakan karakter kontraksi otot “reaktif eksplosif balistik”. Semua latihan ini dilakukan dalam gerakan yang cepat dan eksplosif, apabila latihan ini dilakukan dalam gerakan lambat maka tidak akan menghasilkan gerakan yang eksplosif.

Pada saat menolak, gaya kedua dorongan kaki berlawanan arah ke tanah. Gerakan pada kedua kaki saat menolak karena melawan gaya tarik bumi. Seperti yang diungkapkan dalam hukum newton III yang bunyinya sebagai berikut “setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sangat besar dan berlawanan” (Masnun, 1998: 34).

5. Hakekat Latihan *Leg Extensions*

Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi tersebut tentu harus menguasai teknik dasar dan fisik yang optimal. Latihan *leg Extensions* adalah latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik dalam hal ini khususnya daya ledak otot tungkai asalkan deprogram dengan baik. Lasam (2005 : 7) mengemukakan “perkembangan otot dapat ditingkatkan dengan menentukan frekuensi latihan setiap minggunya, misalnya tiga kali seminggu diselingi dengan istirahat untuk memberi kesempatan bagi otot untuk berkembang dan beradaptasi pada hari istirahat tersebut”.

Latihan *Leg Extensions* merupakan salah satu bentuk latihan beban dengan menggunakan mesin atau alat yang diyakini dapat meningkatkan

kemampuan daya ledak sehingga juga berdampak pada peningkatan kemampuan *long passing*. *leg extensions* adalah suatu bentuk latihan beban yang dilakukan dengan memberikan alat pemberat pada tungkai. Posisi duduk dengan kedua tangan memegang erat pada tepi bangku. Gerakannya adalah mengayunkan kedua tungkai bersama-sama ke depan, tahan beberapa saat, kemudian kembali ke posisi semula, setiap kali mendorong beban buanglah nafas dan ambil nafas pada saat otot tidak tegang/ rileks (Noer, 1993 : 152)



Gambar 1 : Gerakan leg extensions

Sumber : [Http://tentang-fitness.blogspot.com/2010/03/program-latihan-2.html](http://tentang-fitness.blogspot.com/2010/03/program-latihan-2.html).

Menurut Delavier (1998 : 86) adapun cara melakukan latihan *leg extensions* adalah :

- a. Duduk di atas *platform* mesin beban
- b. Genggam pegangan dengan kedua tangan
- c. Pada saat duduk di atas *platform*, badan harus dalam keadaan tegak sampai menyelesaikan gerakannya
- d. Bengkokkan lutut dan tempatkan pergelangan tungkai di bawah *roller pads*

- e. Tariklah nafas pada saat kedua tungkai diangkat sampai sejajar di atas lantai
- f. Hembuskan nafas pada saat gerakannya sudah selesai

Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan gerakan Leg Extensions menurut Delavier (1998 : 86) adalah *quadriceps femoris* (*vastus lateralis*, *vastus intermedius*, *vastus medialis* dan *Rectus Femoris*).

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan, latihan *leg extensions* adalah latihan beban yang dilakukan dengan bantuan beban luar atau alat fitness yang mana otot yang terlibat saat dilakukannya latihan gerakan latihan adalah otot paha depan atau yang dikenal dengan istilah anatominya *quadriceps femoris* dalam usaha untuk meningkatkan daya ledak otot paha itu sendiri.

6. Hakekat Latihan *Plyometric Lateral Hurdle Jumps*

Latihan *plyometric lateral hurdle jumps* (melompat ke samping melewati kotak) pada dasarnya pengembangan terhadap kekuatan otot tungkai. Karena *lateral hurdle jumps* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric*, maka bertujuan untuk meningkatkan power (daya ledak) terhadap suatu teknik pada cabang olahraga. Bompa (1994 : 4) menjelaskan bahwa :

“Latihan *plyometric* sangat penting karena dari latihannya akan menghasilkan peningkatan kekuatan yang luar biasa dalam reaksi-reaksi yang cepat berdasarkan pada peningkatan reaktifitas dan kekuatan dalam menyerap kejutan dari keseimbangan pada saat mendarat setelah melakukan lompatan”.

Menurut Sukadiyanto (2005: 96), bentuk latihan *plyometric* dikelompokan menjadi dua yaitu: (1) Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan (2) Latihan dengan intensitas tinggi (*High impact*).

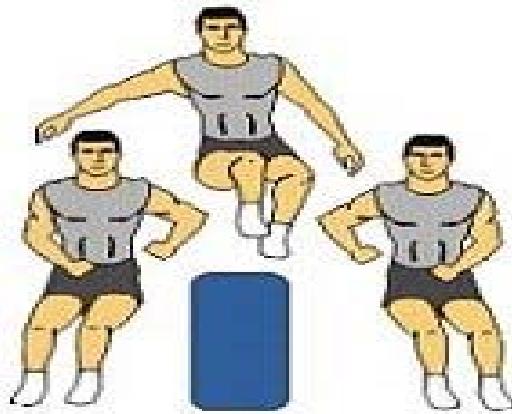
Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) meliputi:

1. *Skipping*.
2. *Rope Jump*.
3. Lompat (*Jump*) rendah dan langkah pendek.
4. Loncat-loncat (*Hops*) dan lompat-lompat.
5. Melompat diatas bangku atau tali setinggi 25-35 cm.
6. Melempar ball medicine 2-4 Kg.
7. Melempar bola tenis/baseball (bola yang ringan).

Sedang latihan dengan intensitas tinggi (*High impact*), meliputi:

1. Lompat jauh tanpa awal (*Standing broad/long jumps*)
2. *Triple jumps* (lompat tiga kali)
3. Lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang.
4. Loncat-loncat dan lompat-lompat.
5. Melompat di atas bangku atau tali setinggi diatas 35 cm.
6. Melempar ball medicine 5-6 Kg.
7. *Drop jumps* dan *reaktif jumps*.
8. Melempar benda yang relatif berat.

Menurut Bompa (1994:120) latihan *plyometric lateral hurdle jumps* adalah bentuk latihan *plyometric* dengan gerakan awal berdiri disamping atau sisi bangku dan kemudian melompat di atas bangku kearah kanan atau kiri, mendarat dan bersiap kembali melanjutkan tindakan sebelumnya.



Gambar 2 : Gerakan *lateral hurdle jumps*

Sumber : www.google.com/images_lateral_hurdle_jumps

Mengingat latihan *lateral hurdle jumps* dilakukan dengan melompat ke samping maka atlit harus berkonsentrasi penuh agar kaki tidak cedera saat mendarat. Penggunaan teknik kekuatan lompatan adalah penting dalam latihan *plyometric lateral hurdle jumps*, seperti yang dikemukakan oleh bompa (1994: 9) :

“sebagai kekuatan kaki yang melayangkan badan ke udara, kekuatan ini harus bisa mengatasi kelembaban badan dan tarikan gaya berat. Karena kekuatan ini adalah tergantung atas berat badan, hanya kekuatan dan pelatihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan yang diperlukan oleh kelembaban tarikan gravitasi dan sebagai hasil atlit untuk melompat lebih tinggi. Kekuatan ini dihasilkan oleh tenaga yang cepat dalam keleluasaan kaki dan suatu lengan ayunan yang meningkat kuat”.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa latihan *lateral hurdle jumps* merupakan salah satu bentuk latihan *Plyometric* yang dilakukan dengan cara melompati rintangan dalam hal ini digunakan kotak sebagai media yang diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot

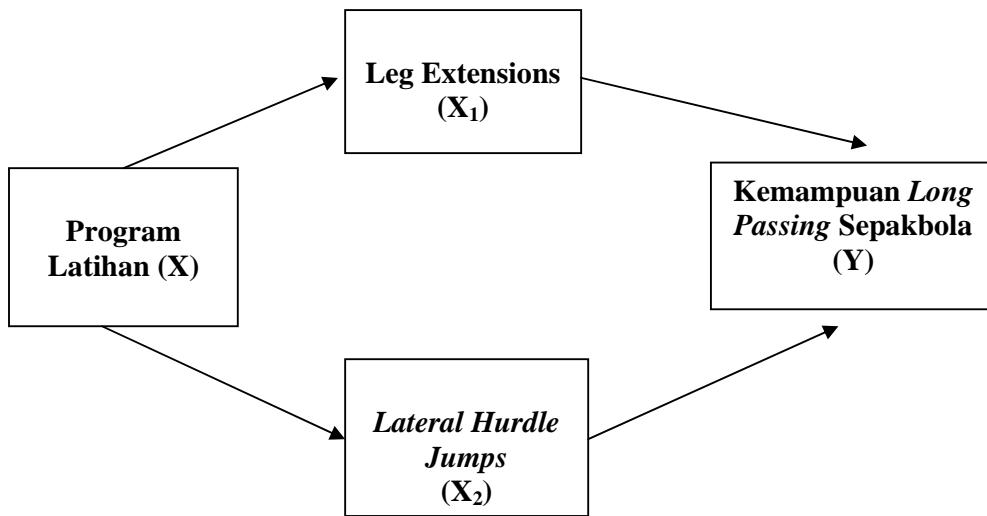
tungkai dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.

Dalam latihan *lateral hurdle jumps* dibutuhkan konsentrasi dari atlet agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompatan

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat diartikan bahwa latihan beban *leg extensions* merupakan suatu bentuk latihan beban yang dilakukan dengan memberikan alat pemberat pada tungkai. Latihan beban *leg extensions* dilakukan duduk di atas *platform* mesin beban dengan mengayunkan beban ke atas sampai sejajar dengan lurus dengan tanah dan sampai kembali ke posisi awal. Latihan *plyometric lateral hurdle jumps* merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan cara berdiri di samping kotak kemudian melompati bangku tersebut secara bergantian.

Sedangkan *long passing* merupakan bagian dari teknik dalam sepakbola yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran sehingga dapat mempermudah terciptanya peluang untuk memasukkan bola ke gawang. Dengan demikian atlet yang melakukan latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* diduga atlet tersebut akan dapat meningkatkan kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memahami lebih jelas tergambar pada kerangka konseptual berikut :



“Pengaruh Latihan Beban *Leg Extensions* dan Latihan *Plyometric Lateral Hurdle Jumps* terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Usia 15-17 Tahun SSB PSTS Tabing Padang”.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.
- H2: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan beban latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.
- H3: Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun SSB PSTS Tabing Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban *leg extensions* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun PSTS Tabing Padang ($t_{hitung} = 14,33 > t_{tabel} = (2,201)$).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun PSTS Tabing Padang ($t_{hitung} = (5,27) > t_{tabel} = (2,201)$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban *leg extensions* dan latihan *plyometric lateral hurdle jumps* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola usia 15-17 tahun PSTS Tabing Padang ($t_{hitung} = (13,97) > t_{tabel} = (2,201)$).

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diantara kedua bentuk latihan ini, ternyata latihan beban *leg extensions* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *long passing*.

2. Skripsi ini bisa dijadikan acuan bagi SSB PSTS Tabing untuk meningkatkan kemampuan long passing atlitnya.
3. Bagi rekan mahasiswa olahraga dapat dijadikan pedoman dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.

Bianca, Ferren. 2010. *Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Interaktif.

Bompa, Tudor. 1994. *Power Training for Sport*. Toronto: York University.

Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.

Delavier. 1998. *Strength Training Anatomi*. Paris: Hunan Kinetics.

Faruq, Muhammad Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Surabaya : Gramedia Widiasarana Indonesia.

Fassola, Lala. 2005. *Efektivitas Metode Latihan Pliyometrik Side Jump Over The Bench Dan Stride Jump Crossover Terhadap Jauhnya Tendangan Long Passing Pada Sekolah Sepakbola Abstrax's Usia 14-16 Tahun Bintaro Pondok Aren Tanggerang Banten*. Jakarta: UNJ.

Gifford, Clive. 2003. *Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.

Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Koni.

Harvey, Gill. 2003. *Teknik Mengoper dan menembak*. Usborne : Gapuramitra Sejati.

http://en.wikipedia.org/wiki/Long_ball

<http://endhine9685.blogspot.com/2010/04/plyometric.html>