

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* PADA ATLET SEPAKBOLA
KLUB GLOBAL PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**M. SIGIT
2007/85643**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh.

Nama : M.SIGIT
BP / NIM : 2007/85643
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan Olahraga

Padang, Agustus 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. H. Witarsyah
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



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

Diketahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga



Drs. Ma'darman M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan
Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola Klub Global
Payakumbuh

Nama : M. SIGIT

NIM/BP : 85643/2007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. H. Witarsyah



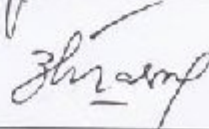
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S. M.Pd



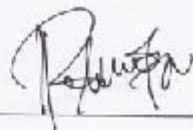
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si



4. Anggota : Drs. Masrun M.Kes AIFO



5. Anggota : Roma Irawan S.Pd M.Pd



ABSTRAK

Muhammad Sigit : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa kemampuan *long passing* cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan, kemampuan *long passing*, dan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah korelasional.

Populasi penelitian ini semua atlet sepakbola klub Global Payakumbuh sebanyak 74 orang, sedangkan sampel diambil secara *puposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di klub Global yaitu lapangan sepakbola Gelanggang Pacuan Kuda Kubu Gadang Payakumbuh. Data daya ledak otot tungkai diperoleh dari *standing broad jump*, data kelentukan diambil dengan menggunakan *sit and reach*, sedangkan kemampuan *long passing* diambil tes kemampuan *long passing*.

Dari analisis data diperoleh bahwa daya ledak otot tungkai memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh didapat $t_{hitung} 14,616 > t_{tabel} 1.714$. Dari analisis data diperoleh bahwa kelentukan memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh didapat $t_{hitung} 19,084 > t_{tabel} 1.714$. Dari analisis data daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola Klub Global Payakumbuh dengan didapat $r_{hitung} = 0,8547$ dan didapat $F_{hitung} (128,33) > \text{nilai } F_{tabel} (3,44)$.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Kemampuan *long passing*.

KATA PENGANTAR



Syukur *Alhamdulillahirobbil'alamin* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *Long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh". Penelitian disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Witarsyah selaku Pembimbing I, dan bapak Drs. Afrizal S. M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dan memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, Drs. Masrun M.Kes AIFO, dan Roma Irawan, S.Pd M.Pd selaku tim penguji.
3. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP yang telah menyetujui penulisan penelitian ini.
5. Teristimewa Orangtua ayah (Gusman), Ibu (Yusrita) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
6. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini belum sepenuhnya sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga Allah senantiasa menaungi kita dalam rahmat dan kasih sayang yang berlimpah. Amin..

Padang, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
HALAMAN TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan sampel.....	32
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Definisi Operasional	34
F. Teknik Pengumpulan data	35
G. Instrument Penelitian	36
H. Teknik Analisa Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pembahasan	48

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh	33
2. Daftar Pelaksanaan Tes	36
3. Norma tes kelentukan	38
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	41
5. Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi Kelentukan	42
6. Distribusi Frekuensi <i>Long passing</i>	43
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors	44
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh	46
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh.	46
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> Atlet Sepakbola Klub Global Payakumbuh	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	37
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	38
4. Lapangan Tes tendangan Jauh	39

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Frekuensi Persentase Daya Ledak Oto Tungkai	42
2. Histogram Frekuensi Kelentukan	43
3. Histogram Frekuensi Persentase Long Passing	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan kemudian pengikutsertaan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah dibentuknya undang-undang system keolahragaan nasional ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama untuk mencapai prestasi. Selain itu, untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawannya, seperti yang diungkapkan Syafrudin (1999:22) menyatakan bahwa ada dua 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 atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim, makanan bergizi dan sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun dari tingkat daerah, olahraga ini sangat populer di masyarakat yang dimainkan oleh seluruh lapisan kalangan atas, menengah, maupun bawah, dari kalangan tua sampai yang muda.

Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ketahun berkembang dengan pesat dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Di Indonesia saat ini prestasi sepakbolanya sudah jauh tertinggal dari negara-negara lain, adapun faktor yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana dan prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur..

Perkembangan sepakbola di Sumatra Barat sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru Klub tersebut baik yang berkiprah di Liga Indonesia, mulai Divisi Tiga, Divisi Dua, Divisi Satu, Divisi Utama sampai dengan Divisi Super Liga. Kompetisi Divisi Tiga dan Divisi Dua adalah yang paling sering di ikuti klub-klub yang ada di Sumatra Barat. Sedangkan Divisi Satu hanya beberapa klub saja yang bisa mengikutinya, hal ini tidak lepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya. Keberadaan klub ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka

menjadi lebih rajin latihan untuk mencapai puncak prestasi seorang pemain sepakbola profesional.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stoping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*), dan teknik mengumpan (*passing*).

Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, menendang bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Pemain sepakbola harus mahir menendang bola dengan berbagai cara, karena menendang bola merupakan keterampilan khas sepakbola. Menendang bola merupakan salah satu aspek teknik penting dalam permainan sepak bola, hal ini tercermin dari gol yang tercipta ke gawang lawan sebagai hasil dari menendang bola pemain yang menyerang, untuk pemain tengah kemampuan menendang bola sangat dibutuhkan dalam mengumpan bola, untuk pemain bertahan kemampuan menendang bola sangat dibutuhkan dalam menghalau bola, sebaliknya untuk penjaga gawang keterampilan tendangan gawang sangat dibutuhkan setelah bola *Goal Kick*. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir menendang bola untuk memberi umpan, untuk membuat gol, bahkan tendangan Gawang (*Sucipto dkk 2000: 17-21*).

Kemampuan menendang bola secara terarah bertambah penting artinya dalam permainan sepak bola apabila lawan bermain dengan sistem

bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan pola penyerangan lewat *long pass*, sebaliknya agar pemain penyerang lawan tidak mudah untuk menerobos sistem pertahanan, pemain belakangpun harus mampu menghalau bola dengan baik.

Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari keterampilan menendang bola, maka pelatihan keterampilan menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Luxbacher (2001) menyatakan bahwa “Kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat, jauh dan akurat, baik menggunakan kaki kiri maupun kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan. *Eric Batty*, untuk mencapai suatu sasaran tendangan gawang dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlihat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan.

Salah satu klub sepakbola yang cukup dikenal di Payakumbuh adalah klub Global. Klub Global ini letaknya di daerah Kubu Gadang kecamatan Payakumbuh Barat tepatnya di gelanggang pacuan kuda Kubu Gadang, saat ini siswa/atlet sepakbola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia dini dan remaja. Dengan harapan klub Global dapat melahirkan pemain/atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut pada saat sekarang ini klub Global prestasinya sangat menurun. Setiap mengikuti pertandingan atau kejuaraan

yang diadakan di kota Payakumbuh. Klub Global selalu menerima hasil yang tidak diharapkan, menurunnya prestasi klub Global dilihat dari siswa/atlet klub Global belum menunjukkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan tendangan jauh (*long passing*). Sehingga para atlet tidak mampu memberikan bola dengan jarak jauh atau banyaknya bola yang melenceng pada waktu melakukan *long passing*.

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

Untuk mendapatkan tendangan jauh (*long passing*) yang baik dan akurat banyak faktor yang mempengaruhi, menurut Khairuddin (1999:109) teknik adalah suatu proses pergerakan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Faktor teknik yang berpengaruh terhadap menendang bola menyangkut antara lain: pengaruh kaki tumpuan, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki menendang bola dan arah menendang bola. Menendang bola seperti yang

diungkapkan Tim Pengajar Sepakbola (2006:63) adalah “suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap menendang bola adalah kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain. Masa otot meningkat selama periode ini dan menyebabkan dibutuhkan makanan tambahan dalam jumlah memadai berupa mineral dan elemennya. Elemennya itu adalah kalsium, besi, magnesium dan seng (Lutan, 2005 : 42). Menurut Suharjo (1996:55) “status gizi adalah tingkat kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakan yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri”. Faktor psikologi pemain juga berpengaruh terhadap menendang bola, dan juga tidak kalah penting faktor pelatih dan metode latihan.

Khusus faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap tendangan jauh adalah kelentukan, kelenturan, kecepatan ayunan tungkai, kekuatan tungkai, dan daya ledak otot tungkai. Dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola diduga faktor kondisi fisik yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai yang paling kuat pengaruhnya. Daya ledak akan menyangkut dengan kekuatan dan kecepatan otot tungkai, sebagaimana yang dikemukakan oleh Gorbin dalam Basirun 2006. “Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif”. Dan Annario dalam Arsil

(1999:71) menyatakan “daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontribusi otot secara dinamis eksplosif dalam waktu yang cepat”.

Meskipun daya ledak otot tungkai diduga berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola, begitu juga dengan kentukan tubuh, namun secara empiris belum diketahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh (*long passing*). Untuk itu, peneliti ingin meneliti dengan harapan dapat mencari solusi terhadap permasalahan tendangan jauh (*long passing*) pemain sepakbola dengan judul penelitian: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *Long Passing* pada atlet sepakbola klub Global Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain PS. Klub Global Payakumbuh sebagai berikut :

1. Apakah status gizi berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
2. Apakah faktor taktik dan mental berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
3. Apakah faktor teknik berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
4. Apakah faktor kondisi fisik berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
5. Apakah kelentukan berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?

6. Apakah kaki tumpuan berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
7. Apakah perkenaan kaki berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?
8. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan dengan kemampuan *long passing* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing*. Namun untuk lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan kemampuan *long Passing*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *Long Passing* pada atlet sepakbola klub Global Payakumbuh”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *Long Passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada beberapa pihak, di antaranya :

1. Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana

2. Bagi pelatih untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai tungkai dan kemampuan *Long Passing*.
3. Sebagai masukan bagi mahasiswa FIK UNP dalam mengembangkan permainan sepakbola.
4. Bagi mahasiswa atlet sepakbola klub Global dalam mengembangkan dan sebagai tempat pembinaan untuk meningkatkan kemampuan bakat dan prestasi olahraga sepakbola.
5. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh didapat $t_{hitung} 14,616 > t_{tabel} 1.714$ dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain
2. Kelentukan memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola klub Global Payakumbuh didapat $t_{hitung} 19,084 > t_{tabel} 1.714$ dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola Klub Global Payakumbuh dengan didapat $r_{hitung} = 0,8547$ dan didapat $F_{hitung} (128,33) > \text{nilai } F_{tabel} (3,44)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang akan dapat membantu dan mengatasi masalah yang ditemui dalam melatih dan meningkatkan kemampuan *long passing* serta daya ledak otot tungkai dan kelentukan untuk mencapai prestasi sepakbola dimasa yang akan datang diantaranya:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Klub Global Payakumbuh untuk menguasai kemampuan *long passing* yang baik perlu didukung oleh kelentukan serta daya ledak otot tungkai.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet sepakbola Klub Global Payakumbuh disarankan dapat meningkatkan kemampuan *long passing* dengan cara meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas atlet sepakbola klub Global Payakumbuh, untuk itu perlu diadakan penelitian pada tempat lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arwandi, Jhon. (1989). *Perbedaan kemajuan antara hasil latihan teknik kura-kura dengan kaki bagian terhadap ketepatan smash*". IKIP Padang.
- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*. Padang: FIK UNP
- Cholik, Mutohir. Toho dan Gusril. (2004:120). *Perkembangan motorik pada anak-anak* . DEPDIKNAS.
- Coever. (1985). *Sepakbola program pembinaan pemain ideal*. Jakarta. PT Gramedia.
- Djezer, Zulfar. (1999). *Buku pedoman pelajaran sepakbola*. Padang. FPOK IKIP Padang.
- Erianti. (2005). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:KONI pusat. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNP Press
- Khairuddin. 1999. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang: FIK UNP
- Lutan, Rusli. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Luxbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Penerjemahan: Agusla Wibawa (Soccer Step Of Succes). Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Depdikbud
- Poerwadarminata.(1986.). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta:PN Balai Pustaka.