

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA  
SSB BINTANG SELATAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kepelatihan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**HENDRA  
2008/07004**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Hendra  
NIM/BP : 07004/2008  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

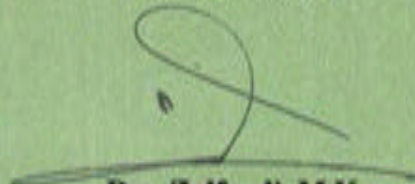
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 196005071985031004

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes  
NIP. 195906021985031003

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 96005071985031004



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkal dan Panjang tungkal  
Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB  
Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan

**Nama** : Hendra


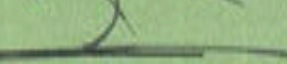

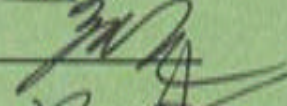
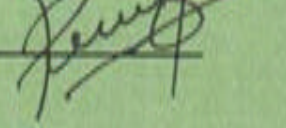
**Nim** : 07004/2008

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd.	1. 
Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes.	2. 
Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.	3. 
	Drs. Umar, MS.,AIFO	4. 
	Padli, S.Si.,M.Pd.	5. 



Maha suci engkau, tidak ada yang kami ketahui selain yang telah  
engkau ajarkan kepada kami  
(Qs : Al-baqarah : ayat 32)

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka  
Apabila kamu telah selesai (dari semua urusan)  
Kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain  
Dan hanya kepada Allah kamu berharap  
(Qs : Al-Insyirah : ayat 6-8)

Ya Allah...

Lapangkanlah hatiku dan mudahkanlah segala urusanku dan  
lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti  
Perkataanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan pengetahuan  
(At Thaha: 25,28,119)

Seandainya aku boleh memilih  
Biarlah aku menjadi bintang atau bulan  
Yang tidak angkuh ketika bertahta  
Dan tidak mengeluh ketika terbenam  
Biar aku menjadi sang fajar  
Yang gigih mengusir kelam,  
Namun rela menyingkir untuk memberi tempat bagi sang surya  
Yang lebih cemerlang

Walau dengan berbagai rintangan ku hadapi  
Kadang seakan tak terbatas siang dan malam  
Ku terus melangkah dengan sekeping keterbatasan jiwa  
Demi untuk meraih semua cita-cita  
Karena ku yakin...  
Akan ada lentera yang tersembunyi di balik gelapnya malam

Ya Allah..  
Ku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat  
Sampai saat ini belum mampu untuk membalas walau setetes dari keringat  
orang tuaku dan keluargaku. Karenanya ya Allah..  
Hamba memohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang  
kemilau  
saat aku dalam kegelapan  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat aku dalam  
kepayahan dan  
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai cambuk untuk mendorong  
semangatku



Hari ini ya allah...Tiada kata yang terucap selain syukur berkepanjangan padamu atas karya kecilku ini, ya... Allah...Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang aku sayangi...

Kepada yang teristimewa Bapak ku Syarial (Sinam) & Mak ku Mariati (Eti) yang sangat kusayangi dan kucintai..Dengan cinta kasih dari kalianlah aku tumbuh dan menuai setitik keberhasilan yang besar dalam hidupku, dengan doa dan usaha dari Bak dan Mak juga akhirnya aku dapat menyelesaikan studiku ini. Hanya sekuntum mawar bersampul biru dan tiga hurup (S.Pd) mengiring namaku yang bisa ku persembahkan kepada Bak & Mak. Bak & Mak terimalah karya terbaik pangeranmu ini sebagai bakti dan mampu membuatmu bangga memiliki aku. Bak & Mak adalah motivasi hidupku...

Untuk abang-abangku tersayang (Afrianto (af), Budi Hermansa (budi) & Adik-adikku (Bobi Putra (bobi), Widia Gusnita (widia) makasih u' segala bantuan, dukungan, do'a, dan semangatnya. Karena bantuan abang dan Adik2 aku bisa menyelesaikan semua ini.

U' Kak Ipar dan keponakan-keponakanku Sekeluarga Yang berada di JAMBI Dan dikampung, makasih juga u' perhatian & supportnya. Moga semua ponakanku menjadi anak yang shaleh dan slalu berbakti pada orangtua. Terima kasih juga buat teman hatiku Yusika Wijayanti (Ayu) yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta selalu setia menemani hari-hariku....

Terimakasih u' semuanya... I Love U All. Moga suatu saat nanti aku mampu mewujudkan harapan keluarga semuanya. Aamiin.....

Ucapan terimakasih juga kupersembahkan untuk guru2ku & dosen2ku dimanapun mereka berada saat ini. Karena dengan ilmu yang engkau berikan aku bisa meraih cita2. Jasamu sangat berharga dan takkan pernah terbalas olehku. Terimakasih para guruku !!!

Buat sahabat2ku,,,,,,, makasih ya,,,, karena dah memberikan nuansa tersendiri dalam hidupku.. Makasih u' kebersamaanya, makasih u' bantuan dan semangatnya selama ini.... Ternyata kekecewaan mengajarkan kita arti kehidupan. Teruskanlah perjuangan meski penuh dengan rintangan. Moga tercapai apa yang dicita2kan. Amiiin...

Skrripsi ini kupersembahkan untuk :  
Kedua orang tuaku, saudaraku,  
Serta Semua insan yang telah  
Membantuku.

HENDRA S.pd

## ABSTRAK

### **Hendra 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang tungkai Terhadap kemampuan *long passing* Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya kemampuan *long passing* Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai serta kemampuan *long passing*.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu hanya pemain di atas 21 tahun sebanyak 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Klub SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*, panjang tungkai dengan meteran, dan kemampuan *long passing*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* sebesar 24,60%, 2) terdapat sumbangan (kontribusi) panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* sebesar 21,50%, 3) terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *long passing* sebesar 34,74%. Dan disarankan kepada pelatih dan pemain agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan memberikan latihan khusus.

**Kata kunci:** *Daya ledak otot tungkai*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu dengan hati yang tulus penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes 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.
3. Bapak Drs. Umar Nawawi, M.S. AIFO, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Padli, S.Si.,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2008 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, Juli 2012

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Defenisi Operasional .....	24
E. Variabel dan Data .....	24
F. Jenis data dan Sumber .....	25

G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Teknik Pengumpulan Data .....	30
I. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Deskriptif .....	32
B. Pengujian Hipotesis .....	36
C. Pembahasan.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai.....	32
3. Distribusi frekuensi Panjang tungkai .....	33
4. Distribusi frekuensi kemampuan <i>long passing</i> .....	35
5. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors .....	36
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi daya ledak otot tungkai, Panjang tungkai, dan Kemampuan <i>long passing</i> .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik menendang jarak jauh .....	13
2. Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	18
3. Kerangka konseptual.....	20
4. Posisi Berdiri <i>Vertical Jump</i> .....	26
5. Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	27
6. Sikap pelaksanaan kemampuan menendang.....	29
7. Histogram daya ledak otot tungkai.....	33
8. Histogram Panjang tungkai.....	34
9. Histogram Kemampuan <i>long passing</i> .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil daya ledak otot tungkai .....	47
2. Data hasil Penelitian daya ledak otot tungkai panjang tungkai, dan kemampuan <i>long passing</i> .....	48
3. Uji Normalitas daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dengan Uji Liliefor .....	49
4. Uji Normalitas panjang tungkai ( $X_2$ ) Dengan Uji Liliefors .....	50
5. Uji Normalitas kemampuan <i>long passing</i> (Y) Dengan Uji Liliefors..... ..	51
6. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ Dengan Y .....	52
7. Tabel Analisis Korelasi Ganda $X_1$ DAN $X_2$ dengan Y.....	56
8. Nilai Kritis L untuk uji Liliefors .....	58
9. Tabel t.....	59
10. Foto Dokumentasi penelitian .....	61
11. Surat Izin penelitian dari FIK UNP .....	65
12. Surat Izin tela h melakukan penelitian.....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, (2005:6).

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara Nasional maupun Internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang pemain atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola yang melakukan pembinaan secara kontiniu.

Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Selatan merupakan salah satu klub di Kabupaten Pesisir Selatan yang terus melakukan pembinaan untuk menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang berprestasi. Dimana para pelatih maupun pemain berusaha untuk melakukan berbagai usaha agar bisa mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola.

Pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga memerlukan perencanaan dan dilaksanakan dengan baik, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:22) yang menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah faktor kemampuan fisik, teknik, dan mental (psikis) pemain, sedangkan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih dan Pembina, guru olahraga, keluarga, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Adapun tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Dalam suatu pertandingan sepakbola, kerjasama

dan keberhasilan team sangat dibutuhkan dan sangat bergantung pada para pemain yang bekerja untuk menguasai bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh sebab itu setiap anggota team harus meningkatkan kemampuannya dengan baik. (Luxbacher 2001:21) menyatakan bahwa “kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat, jauh dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan.”

Daya ledak otot tungkai sebagai suatu kemampuan dari suatu kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain, karena didalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat dan menggiring bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar terutama kerja otot pada tungkai. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kekuatan otot saja tidak cukup untuk menghasilkan daya ledak *power* otot tungkai namun juga didukung dengan panjang tungkai. Panjang tungkai seorang pemain sepakbola dapat meningkatkan kemampuan tendangan. makin panjang lengan gaya, maka torka yang dihasilkan akan semakin besar dan lebih lanjut dampak dari nilai torka ini akan semakin besar sehingga dalam hal ini akhirnya adalah makin jauhnya tendangan.



Salah satu usaha dalam menciptakan gol kegawang lawan yaitu dengan melakukan tendangan kegawang lawan (*Long passing*). Pada hakikatnya setiap pemain sepakbola harus mampu untuk melakukan tendangan kegawang lawan. *Long passing* merupakan salah satu tendangan yang mengarah kegawang lawan agar terciptanya gol baik itu sebagai umpan atau pun suplay bola kepada pemain depan untuk menciptakan gol, untuk mendapatkan *Long Passing* yang baik banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah status gizi, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik, motivasi pemain, kondisi fisik dan banyak hal lain yang mempengaruhi dari long passing. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, seperti yang dikatakan oleh Sharkey dalam Irianto (2006:1) bahwa “Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan *energy fitness*”. Alasannya gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai, kebutuhan akan wadah dan perlengkapan latihan akan mempengaruhi pemain untuk dapat lebih maksimal dalam berlatih. Peranan pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola. Faktor lain yang tidak kalah penting yang harus dimiliki oleh pemain adalah kondisi fisik prima. Salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah daya ledak, terutama daya ledak otot tungkai. Menurut Annario dalam Arsil

(1999:71) daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *explosive* dalam waktu yang cepat”.berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak otot merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi jauhnya tendang gawang adalah panjang tungkai, panjang tungkai merupakan keadaan anatomi anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari femur sampai phalanges.(Nurhayati, 2008: 116-117).

SSB Bintang Selatan sebagai salah satu wadah pembinaan sepak bola di Kabupaten Pesisir Selatan, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepak bola, Di Kabupaten Pesisir Selatan tiap tahunnya di adakan kompetisi atau kejuaraan antar klub se Kabupaten yang diadakan oleh pemerintah Kabupaten Pesisir Selatan. Namun Berdasarkan menurut perbincangan dengan pelatih pada tahun terakhir SSB Bintang selatan mengalami penurunan prestasi yang cukup memprihatinkan karena tidak mendapatkan gelar juara sama sekali.

Menurunnya prestasi Pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan ini dimungkinkan oleh beberapa penyebab. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai para Pemain sepakbola SSB Bintang Selatan. Selain itu, panjang tungkai pemain juga berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa pemain SSB Bintang Selatan masih belum maksimal dalam melakukan tendangan ke gawang. Hal ini terbukti dengan kurangnya tendangan *long passing* yang dilakukan oleh pemain depan sehingga kurang nya suplay bola kepada pemain depan, Belum maksimalnya kemampuan long passing long passing ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, mental, kondisi fisik, taktik, panjang tungkai, teknik, dan sarana prasarana. Berorientasi dengan hal tersebut keberadaan faktor daya ledak otot dan panjang tungkai Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bintang Selatan dalam melakukan tendangan jauh (long passing) belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan di atas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan long passing pemain SSB Bintang Selatan masih rendah. Faktor itu adalah daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang dimungkinkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu Daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan Long passing pemain SSB Bintang selatan, dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan dapat membantu dalam pemecahan permasalahan dengan judul: ***“Kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan “.***

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas dapat di Identifikasi beberapa masalah yang dapat berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan yaitu:

1. Apakah status gizi berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain sepak bola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Apakah metode latihan berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Apakah Teknik berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Apakah Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Apakah panjang tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan
6. Apakah Taktik berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *long passing* seorang pemain sepak bola dan mencegah terjadinya penafsiran dalam penelitian ini maka penulis membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah, dan terkontrol maka penelitian ini di batasi pada masalah yang akan dibahas yaitu: Daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan kemampuan *Long passing*.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Seberapa besar panjang tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi SSB Bintang Selatan sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih SSB Bintang Selatan untuk menyusun program latihan selanjutnya yang relevan.
4. Sebagai masukan bagi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan dengan didapatnya Berdasarkan perhitungan kontribusi di dapat kontribusinyai sebesar 24,60% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan *long passing* pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan Berdasarkan perhitungan kontribusi di dapat kontribusinya sebesar 21,50% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *long passing* pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan didapat kontribusinya sebesar 34,74%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *long passing* sepakbola, di antaranya:

1. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dalam meningkatkan kemampuan *long passing*, karena *long passing* menentukan prestasi seorang atlet sepakbola dan juga menentukan kemenangan dan prestasi satu team sepakbola.
2. Untuk para atlet, agar dapat meningkatkan kemampuan *long passing* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai atlet sepakbola.
3. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada pemain Sepakbola SSB Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik* Padang: FIK – UNP
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Barry. L. Johnson. 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education (Fourth Edition)*: New York. Publishing
- Djzed, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP PADANG
- [Http:// www.google.co.id/images](http://www.google.co.id/images) = *menendang bola jarak jauh*
- Kentjaningsih, Sri. 1989. *Petunjuk Praktikum Struktur dan Fungsi Manusia Untuk Mahasiswa SI dan D2 Jakarta*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Kumala poppy. 1998. *Kamus saku kedokteran dorland*. Jakarta: EGC
- Lufri dan Ardi. 1999. *Metodologi Penelitian*. Padang: FMIPA UNP
- Luxbacher, Joseph A. 2001. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Penerjemah: Agusta Wibawa (*Soccer Steps To Succses*). Jakarta: PT Raja Grfindo Persada
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas Ditjen pendidikan dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Ditjen Olahraga. Jakarta
- Nurhayati, Nunung. 2008. *Biologi Bilingual Untuk SMA/ Ma Kelas XI*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Syafrudin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK
- UURI N0.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.