

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET SSB BARA DI KABUPATEN  
50 KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**  
**WAHYU GUNAWAN**  
**BP/NIM:2009/98211**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI****KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET SSB BARA DI KABUPATEN 50  
KOTA**

Nama : Wahyu Gunawan  
NIM : 98211  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2014

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

Dra. Darni, M.Pd  
NIP. 19601225 198403 2001

**Pembimbing II**

Drs. Ali Asmi, M.Pd  
NIP. 19560901 197801 1001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1002

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

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

**Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Atlet SSB Bara Di Kabupaten 50 Kota**

**Nama : Wahyu Gunawan**

**NIM : 98211**

**Prog. Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

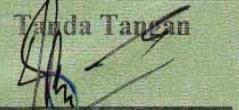
Padang, Februari 2014

**Tim Penguji**

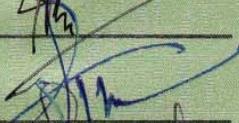
**Nama**

*Tanda Tangan*

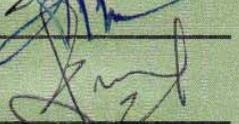
**1. Ketua : Dra. Darni M.Pd**

1. 

**2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi M.Pd**

2. 

**3. Anggota : Dr. Emral Abus M.Pd**

3. 

**4. Anggota : Drs. Zafendi M.Kes**

4. 

**5. Anggota : Dr. Kamal Firdaus M.Kes AIFO**

5. 

## ABSTRAK

### **Wahyu Gunawan, (98211) : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Atlet SSB Bara Di Kabupaten 50 Kota**

Masalah dalam penelitian adalah kemampuan *long passing* yang belum begitu baik. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *long passing* tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet SSB Bara di Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola yang terdaftar dan aktif di sekolah sepak bola (SSB) Bara Kabupaten 50 Kota yang berjumlah sebanyak 49 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 17 orang,. Untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamo meterl*. Sedangkan kemampuan *long passing* menggunakan tes *long passing*. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap *long pasing* dan kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *long passing* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 57,30%.

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Bara Di Kabupaten 50 Kota”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak rektor universitas negeri padang
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

5. Dr. Emral Abus M.Pd, Drs. Zalfendi M.Kes, Dr. Kamal Firdaus M.Kes selaku tim pengaji yang telah memberikan masukan dan saran dalam dalam penyusunan skripsi yang begitu bermanfaat sekali bagi penulis.
6. Kedua orang tuaku Bapak Murdialis S.Pd dan Ibu Nismar yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Bapak Beni Amrizal selaku pengurus SSB BARA yang telah memberikan izin kepada penulis untuk pengambilan data penelitian.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
9. Seluruh teman-temanku tanpa disebutkan namanya satu per satu yang telah memberikan dukungan dan masukan sehingga skripsi ini selesai.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2014

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Sepak Bola	
1. Sejarah Sepak Bola.....	6
2. Kondisi Fisik .....	8
3. Kekuatan Otot Tungkai.....	11
4. Pengertian <i>Long Passing</i> .....	16
5. Kerangka Konseptual.....	20
6. Hipotesis.....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisa Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	29
B. Uji Persyaratan Analisis .....	33

C. Uji Hipotesis.....	33
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai.....	30
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>long passing</i> .....	31
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	33
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kekuatan otot tungkai Dengan Keterampilan <i>long passing</i> .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai .....	14
2. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....	19
3. Kerangka Konseptual.....	21
4. Alat Ukur Kekuatan Otot Tungkai .....	26
5. Histogram Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai .....	30
6. Histogram Frekuensi Kemampuan <i>Long Passing</i> .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	41
2. Uji Normalitas Data Variabel kekuatan otot tungkai.....	42
3. Uji Normalitas Data Variabel kemampuan <i>long passing</i> .....	43
4. Uji Hipotesis Variabel Kekuatan otot tungkai Dengan Kemampuan <i>long passing</i> .....	44
5. Gambar alat dan atlet SSB BARA Kab 50 Kota.....	45
6. Tes kekuatan otot tungkai .....	46
7. Tes kemampuan <i>long passing</i> .....	47
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	48
9. Surat Balasa Penelitian Dari SSB BARA Kab 50 Kota.....	49

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dalam masyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah dan kalangan bawah, baik kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun 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, di asia tenggara saja misalnya Indonesia berada di urutan kedelapan dari 12 negara lainnya, adapun faktor yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Dalam Pembinaan untuk meraih prestasi bermain tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik dan taktik. Persiapan fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu, untuk meningkatkan prestasi atlet kususnya pemain sepak bola perlu di tingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Dalam melakukan proses latihan, klub 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 ke dalam lapangan, teknik-teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang, dan menendang bola ke gawang, dengan prinsip memasukkan bola ke gawang lawan.

Latihan yang dilakukan selalu erat kaitannya dengan pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik, hal ini akan selalu berkaitan, karena latihan - latihan yang dilakukan secara rutin akan menjaga dan meningkatkan kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik yang baik tergambar dari ketahanan para pemain dan konsistensi pemain baik dalam sembilan puluh menit pertandingan maupun dalam laga-laga lainnya setiap pemain diturunkan untuk bermain oleh pelatih dalam pertandingan. Selain itu latihan rutin ini dapat meningkatkan keahlian para pemain dalam melakukan teknik dasar bermain sepak bola. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan suatu latihan khusus pada satu bidang teknik bermain sepak bola saja, contohnya pola latihan *long passing* untuk meningkatkan keahlian *supply* bola lambung jauh dalam bermain sepak bola. Pemberian pola latihan khusus ini dilakukan hanya pada beberapa pemain pada posisi yang berbeda, sebagai juri kunci yang akan memberikan warna yang berbeda pada suatu klub sepak bola.

Salah satu klub yang cukup dikenal adalah klub Bara, tepatnya di Kabupaten 50 Kota, saat ini atlet sepakbola yang mengikuti latihan terdiri dari kelompok usia dini dan remaja. Dengan harapan klub ini dapat melahirkan pemain / atlet yang mampu bersaing dimasa yang akan datang. Berbeda dengan harapan tersebut, pada saat ini klub prestasinya sangat menurun. Setiap mengikuti pertandingan atau kejuaraan yang diadakan di Kabupaten 50 Kota, klub ini selalu menerima hasil yang tidak diharapkan. Menurunnya prestasi klub Bara dilihat dari kenyataan yang terjadi di lapangan, hal ini dapat dilihat dengan melakukan observasi guna mengetahui segala aspek dan kenyataan yang berhubungan dengan penurunan prestasi tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal dilapangan terhadap atlet SSB Bara Kabupaten 50 kota dalam beberapa kali pertandingan dan dalam latihan penulis melihat masih banyak atlet pada saat melakukan *long passing* tidak tepat sasaran. Hal ini terlihat bagi penulis bahwa bola yang di tendang tidak tepat ke sasaran yang di inginkan sehingga mudah bagi lawan untuk mengambil bola, bahkan kadang-kadang bola tidak sampai ke sasaran. Artinya ketepatan *long passing* atlet belum begitu baik, sehingga menguntungkan bagi pihak lawan memperoleh kesempatan atau peluang. Pada halnya ketepatan *long passing* merupakan modal utama dalam memperoleh peluang atau kesempatan.

Ketepatan *long passing* yang belum tepat sasaran yang di lakukan atlet SSB Bara Kabupaten 50 kota mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor di

antaranya dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki kelentukan tubuh, ayunan kaki, teknik saat menendang bola, penguasaan teknik yang rendah, perkenaan bola dengan kaki yang belum pas dan keadaan emosional atlet pada saat melakukan *long passing*.

Dari masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kemampuan *long passing* yang belum tepat sasaran yang di lakukan atlet SSB Bara Kabupaten 50 Kota, sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Dengan judul penelitian ini adalah “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet SSB Bara DI Kabupaten 50 Kota”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ,maka dapat di kemungkakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Daya tahan otot tungkai
3. Kelentukan tubuh
4. Keseimbangan badan
5. Kecepatan tendangan
6. Daya ledak otot tungkai
7. Penguasaan teknik menendang

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua faktor yang di identifikasi diteliti. Dengan kata lain, penelitian ini dibatasi pada faktor: kekuatan otot tungkai pada Atlet SSB Bara di Kabupaten 50 Kota.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dapat di rumuskan : “Seberapa besarkah kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Bara di Kabupaten 50 kota?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB Bara di Kabupaten 50 Kota.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan pertimbangan dalam membuat program latihan atlet SSB Bara di kabupaten 50 kota
3. Pengembangan ilmu keolahragaan, kususnya dalam pembinaan sepak bola. Atlet,
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu sumbangan yang berarti, di dunia olahraga kususnya cabang sepak bola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat dikemukakan kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Kekuatan otot tungkai memberikan peran yang berarti dengan kemampuan *long passing* dan diterima kebenarannya secara empiris.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih atlet SSB Bara di Kabupaten 50 Kota, agar:
  - a. Memberikan latihan teknik *long passing*, dengan cara yang benar dan latihan unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan long passing, seperti latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.
  - b. Memberikan penjelasan dan pemahaman bahwa pentingnya faktor kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan teknik, seperti teknik long passing dalam permainan sepakbola.
2. Atlet agar dapat meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, sehingga kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil (1999) Pembinaan kondisi fisik, Padang FIK-UNP
- Arsil (2009) Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga,Padang Wineka media.
- Darwis (1999) Sepak bola Padang FPOK IKIP
- Harsono.1993. Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta:P2LPTK
- Ismaryati (2008) Tes dan Pengukuran Olahraga, Surakarta: LPP UNS dan UNS
- Luxbecher,Josep A.(2001). Sepak bola:Langkah-langkah menuju sukses:Agustawibawa (Soccer Step to Succes). Jakarta : PT Raja Grfindo Persada
- Marjohan (2012) Panduan seminar dan penelitian,Padang FIK-UNP
- Mielke Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan (1999) Manusia dan olahraga ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Pearce Evelyn (2010) Anatomi dan fisiologi untuk para medis, PT Gramedia Jakarta
- Pete Russel.R.Dasar-dasar ilmu Kepelatihan,Diterjemahkan oleh Kasio DwiJadinarto. Semarang: IKIP Semarang.1993
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir, UNP
- Sugiono.(2009).Metode,penelitian,pendidikan,pendekatan kuantitatif,kualitatif,dan R&D.Bandung:Al Fabeta.
- Sudjana (1996) Metode Statistik,Bandung : Sinar Baru
- Syafrudin.(1996) pengatur ilmu melatih. Padang FPOK IKIP Padang
- Syafrudin. (1999). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang :UNP
- Tim Mengajar Sepakbola. 2003. Buku ajar Sepakbola. Padang FIK UNP
- Widiastuti (2011) Tes dan Pengukuran olahraga Jakarta PT Bumi Timur Jaya.
- Zalfendi (2010). Buku ajar sepakbola,Padang sukabina.