

**STUDI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TUBUH
DAN AKURASI *LONG PASSING* SISWA
SSB BALAI BARU KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**DEFNI YUDHI AKVA WIDODO
NIM. 55929**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TUBUH DAN AKURASI *LONG PASSING* SISWA SSB BALAI BARU KOTA PADANG

Nama : Defni Yudhi Akva Widodo
NIM : 55929
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

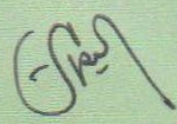
Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh

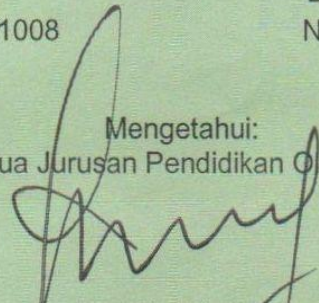
Pembimbing I


Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Pembimbing II


Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

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 : Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh Dan Akurasi Long Passing Siswa SSB Balai Baru Kota Padang

Nama : Defni Yudhi Akva Widodo

NIM : 55929

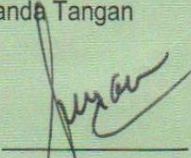
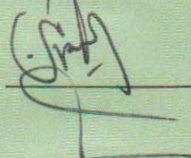
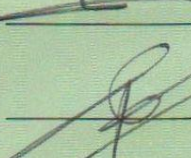
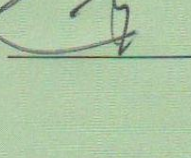
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs.H. Zalfendi, M. Kes	3. 
4. Anggota : Drs.Kibadra	4. 
5. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes	5. 



Sesungguhnya dibalik kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu selesai mengerjakan suatu pekerjaan
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh
Dan hendaklah kepada Tuhan kamu berharap
(Q.S Al-Insyirah ; 6-7)

Pada hari ini telah saya dapatkan sesuatu harapan
Yang juga dari harapan keluarga
Namun perjalanan hidup tidak hanya sampai disini
Masih banyak lagi yang harus diselesaikan
Saya coba meraih kebahagiaan dalam ujian dan cobaan
Maraih kemenangan
Sujud syukur saya persembahkan
Setelah menempuh jalan yang panjang dan berliku
Untuk meraih sebuah cita-cita

Saya persembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang saya sayangi..
Apa(Gusyafni) dan Ama (sriwahyuni) yang sangat, sangat saya sayangi dan saya cintai
sampai akhir hayat. Mungkin tanpa ama jo apa yudhi ndak bisa mengenyam pendidikan
satinggi ko Dan kini yudhi hanyo bisa membanggakan ama jo apa samo gelar yang dapek
yaitu S.Pd... Untuak adiak abang yaitu Agif akya androva, Riva akya wahyuni, Zikri
akya aldi. Semangat untuak sekolah supaya bisa mode abang ko.

Untuak abang eki yang ala mambantu yudhi dengan materil. Salanjuik nyo
untuak keluarga yudhi yang lain ndak bisa yudhi manyabuik an namo satu persatu. Dan
adiak adiak abang yang samo galak galak dan samo bareng kapadang samo fitnes yaitu
riski anggara (angga ison) dan bagus perdana tj (akep/kipli) kalian harus semangat harus
wisuda mode abang ko.

Dan, selanjutnya buat my honey "MAYANG FAUZI" yang selalu setia mendampingi Q' baik senang mau pun susah, selalu menyemangatkan Q' dan memberi motivasi setiap masalah yang Q hadapi. Mungkin tanpa dari dorongan mu Q takkan bisa menyelesaikan skripsi ini. Q bangga mempunyai mu yang selalu sabar dan selalu ada saat Q susah.

Kemudian saya ucapkan terima kasih banyak kepada pembimbing yakni bapak Drs. Qalbi amra, M.Pd dan ibuk Dra. Erianti, M.Pd yang telah memberikan bantuan, arahan dan bimbingan kepada saya dengan sangat baik dan sepenuh hati.

Dan, terakhir buat teman-teman q' yang masih aktif di kampus yaitu Afdal, OJI, Iqbal, dan Adek. Cuy cuy arus semangat biar cepat wisuda.

Created by :



Defni yudhi akya widodo

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Defni Yudhi Akva Widodo
NIM/BP : 55929/2010
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga/Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : "Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh
Dan Akurasi Long Passing Siswa SSB Balai Baru Kota
Padang"

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dari Tim Pembimbing
2. Dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
3. Karya tulis/skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani asli oleh tim pembimbing, tim penguji, dan ketua program studi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan saya ini, Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karna karya tulis/skripsi ini serta sanksi lainnya yang berlaku diperguruan tinggi.

Padang, September 2014
Saya yang menyatakan



Defni Yudhi Akva Widodo

ABSTRAK

Defni Yudhi Akva Widodo(55929): **Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh Dan akurasi *Long Passing* Siswa SSB Balai Baru Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurang berkembangnya prestasi siswa SSB Balai Baru Kota Padang. Banyak faktor yang menyebabkan masalah tersebut diantaranya daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh dan akurasi *long passing*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh dan akurasi *long passing* siswa SSB Balai Baru Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain U-15 SSB Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 24 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel yang diteliti. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa: 1) daya ledak otot tungkai, untuk kategori baik sekali, ada 2 orang (8,33%) dan kategori baik juga 2 orang (8,33%). Sedangkan kategori sedang yaitu 11 orang (45,83%), 8 orang (33,33%) kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali hanya 1 orang (4,17%). 2) kelentukan, hanya 1 orang (4,17%) kategori baik sekali, 7 orang (29,17%) kategori baik. Selanjutnya 9 orang (37,50%) kategori sedang dan 7 orang (29,17%) kategori kurang sekali. 3) akurasi *long passing*, 2 orang (8,33%) kategori baik sekali, dan 4 orang (16,67%) kategori baik. Selanjutnya 18 orang (75%) kategori sedang. Artinya masih banyak siswa yang rendah akurasi *long passing*nya

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, *Long Passing*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh Dan akurasi *Long Passing* Siswa SSB Balai Baru Kota Padang”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada bapak:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Drs. QalbiAmra, M.Pd selaku Pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Kibadra selaku tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan Siswa SSB Balai Baru Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan

Data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori	
1. Sepakbola.....	9
2. Akurasi <i>Long Passing</i>	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai	15
4. Kelentukan Tubuh	20
B. KerangkaKonseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	33
B. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	33
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kelentukan	35
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data <i>Long Passing</i>	37

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
2. Histogram Kelentukan	36
3. Histogram Hasil <i>Long Passing</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Rekap Data DayaLedakOtotTungkai	48
2. Surat IzinPenelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	49
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari.....	50
4. Dokumentasi Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dipercaturan olahraga Indonesia adalah permainan sepakbola. Melalui pengamatan peneliti ternyata permainan sepakbola sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat kota sampai masyarakat desa, instansi pemerintah maupun pihak swasta. Di samping sebagai olahraga yang digemari, sepakbola juga sudah menjadi olahraga rekreasi.

Pada saat sekarang, olahraga permainan sepakbola tidak saja sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga berprestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlit yang dapat nantinya mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 20 ayat 1 tentang system keolahragaan Tahun 2005 (2009:12) bahwa: "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan kemampuan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat martabat bangsa".

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 atlet 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. Klub SSB Balai Baru merupakan salah satu klub di Kota Padang yang terus melakukan pembinaan untuk menghasilkan atlet-atlet sepakbola yang berprestasi. Dimana para pelatih maupun atlet berusaha untuk melakukan berbagai usaha agar bisa mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola.

Dalam pencapaian prestasi sepak bola yang maksimal banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:57) yang menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor

tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Dari apa yang disampaikan diatas faktor internal tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet, seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebaagainya.

Namun dari sekian banyak faktor yang ada, faktor internal seperti kondisi fisik merupakan faktor utama keberhasilan penerapan konsep teknik, taktik dan mental, tanpa kondisi fisik yang baik maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai dan mengembangkan rencana latihan yang telah dibuat. Seperti yang dikemukakan Irawadi, (2011:3) “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik maupun terhadap kematangan mental”.

Teknik merupakan dasar untuk mencapai prestasi karena tanpa menguasai teknik seorang pemain sepak bola tidak dapat melaksanakan permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Weineck dalam Syafruddin (2011:179) bahwa “teknik adalah cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin”. Berdasarkan hal diatas jelas teknik sangat dibutuhkan dalam suatu permainan, seperti membangun sebuah rumah yang kokoh tentu dasar pondasinya harus kuat.

Taktik sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola, taktik merupakan satuan yang tak dapat dipisahkan dari teknik, pelaksanaan

taktik bersumber dari penguasaan teknik yang didukung oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Menurut Yulifri (2011:103) “pelaksanaan taktik dalam sepak bola sangat tergantung pada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan”. Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, karena keberhasilan seorang pemain tergantung dari pada sikap mentalnya. Menurut Irawadi (2011:4) bahwa “kesanggupan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi seperti menghadapi rasa takut dilapangan”.

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

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan tendangan operan yang akurat baik secara dekat maupun jauh, karena umpan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk dapat melakukan *Long passing* yang akurat dibutuhkan banyak faktor, diantaranya daya ledak otot tungkai,

kelentukan badan (pinggang), perkenaan kaki dengan bola, dan teknik dalam menendang bola.

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

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sepekbola di Kota Padang seperti: SSB Balai Baru, Asco, Padang Junior, Putra Bahari, PSTS Tabing dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. SSB Balai Baru sendiri merupakan salah satu klub yang berada di Kota Padang. Sekarang klub SSB Balai Baru sedang berbenah diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Diantaranya penyebab kurang berkembangnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain dalam melakukan teknik *Long passing* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol.

Kurang berkembangnya prestasi SSB Balai Baru sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan akurasi daya ledak otot tungkai para siswa sepakbola

SSB Balai Baru. Di samping itu, kelentukan pinggang juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

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

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

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang studi daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh (pinggang) dan akurasi *Long passing* pada olahraga sepakbola. Pada saat seorang pemain melakukan *Long passing* keberhasilan teknik untuk melakukan *long passing* itu didukung oleh kelentukan terutama kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai berperan agar hasil *Long passing* akurat. Timbul pertanyaan mengapa SSB Balai Baru minim kemenangan dalam setiap pertandingan? Walaupun sudah banyak melakukan

teknik dalam sepakbola terutama *Long passing*, ternyata tendangan umpan khususnya umpan jauh yang dihasilkan pemain tidak akurat. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar “Studi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh Dan akurasi *Long passing* Siswa SSB Balai Baru Kota Padang”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang di uraikan di atas maka, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yang berhubungan dengan kondisi fisik dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan tubuh
3. *Long passing*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya terbatas pada : Latihan daya ledak otot tungkai dan Kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa SSB Balai Baru Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditemukan di atas oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini

hanya membatasi variable sebagai berikut: daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh (pinggang) dan akurasi *long passing* siswa SSB Balai Baru Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh (pinggang) dan akurasi *long passing* siswa SSB Balai Baru Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai masukan dan pertimbangan dalam membuat dan melaksanakan program latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik dan teknik sepakbola.
3. Atlet sebagai masukan dalam melakukan latihan kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh guna meningkatkan akurasi teknik *long passing*.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan untuk meneliti lebih mendalam dalam hal yang sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

Dari 24 orangersiswa SSB Balai Baru Kota Padang, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti,serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai, untuk kategori baik sekali, 2 orang (8,33%), kategori baik, 2 orang (8,33%), Sedangkan kategori sedang yaitu 11 orang (45,83%), 8 orang (33,33%) kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali hanya 1 orang (4,17%)
2. Kelentukan, hanya 1 orang (4,17%) kategori baik sekali, 7 orang (29,17%) kategori baik. Selanjutnya 9 orang (37, 50%) kategori sedang dan 7 orang (29,17%) kategori kurang sekali.
3. Akurasi *long passing*, 2 orang (8,33%) kategori baik sekali, dan 4 orang (16,67%) kategori baik. Selanjutnya 18 orang (75%) kategori sedang. Artinya masih banyak siswa yang rendah akurasi long passingnya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih SSB Balai Baru Kota Padang, agar program latihan kondisi fisik betul-betul dipersiapkan dan dilaksanakan dengan baik, seperti unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan kelentukan.
2. Siswa SSB Balai Baru Kota Padang agar menambah waktu latihan kondisi fisik secara kontiniu dan dengan cara yang benar, misalnya unsur daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh merupakan dominandibutuhkan dalam meningkatkan teknik permainan sepakbola.
3. Pengurus SSB Balai Baru Kota Padang, agar dapat memberikan dukungan moril dan materil pada pelatih dan siswa, sehingga mereka lebih bersemangat dalam latihan karena hal ini dapat mempengaruhi prestasi sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral.(2009).*Materi Lisensi D 2011*, Padang.
- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*: DIP Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar. (1983). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Faiz, Omar dan Moffat, David.(2003). *At a Glance Anatomi*.Erlangga.
- Irawadi , Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*.Padang: FIK UNP.
- Lux bacher, Joseph A. (2001).*Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Penerjemahan: Agusla Wibawa (Soccer Step Of Succes). Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*.Bandung: Pakar Raya.
- Novendra, (2011).*Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan ke gawang pemain (pssa) kecamatan sei aur pasaman barat*. Padang:FIK
- PSSI. (2010). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta: PSSI.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno.(1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI PUSAT Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (2006). *Metedologi penelitian*. Jakarta: PT.raja.Grafindo persada.
- Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Yulifri.(2011).*Permainan Sepak Bola*.Padang: FIK UNP.