

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI
LONG PASSING ATLET SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DESPERADO
NIM. 1107143**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

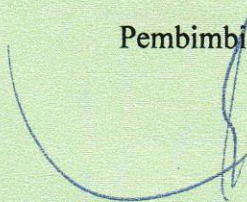
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi *Long Passing* Atlet SSB Putra Wijaya Padang
Nama : Desperado
NIM : 1107143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Disetujui oleh:

Pembimbing I



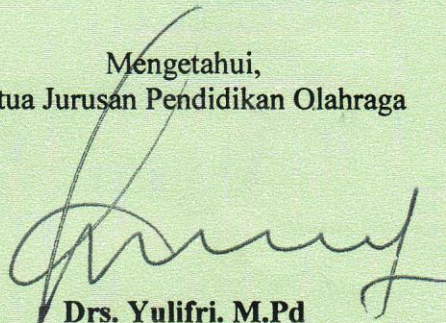
Drs. Zarwan. M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing II



Drs. Ali Umar M.Kes
NIP. 195503091986031006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri. M.Pd
NIP.19590705 1985031002

PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap
Akurasi *Long Passing* Atlet SSB Putra Wijaya Padang

Nama : Desperado

NIM : 1107143

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes	1.
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M. Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	3.
4. Anggota	: Sri Gusti Handayani, S. Pd, M. Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015
Yang menyatakan



DESPERADO
NIM. 1107143

ABSTRAK

Desperado. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Long Passing Atlet SSB Putra Wijaya Padang

Berdasarkan hasil observasi peneliti, rendahnya kemampuan *long passing* pemain dalam mengikuti pertandingan pada atlet SSB Putra Wijaya. Hal ini juga dikuatkan dengan pernyataan pelatih bahwa banyaknya siswa yang gagal mencetak gol setelah melakukan *long Passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *long passing* atlet SSB Putra Wijaya Padang.

Metode penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian ini berjumlah 48 orang, sedangkan sampel ditetapkan secara *Purposive sampling* sebanyak 25 orang yang terdiri dari atlet SSB Putra Wijaya yang berusia 18 tahun yang mengambil pengembangan diri sepakbola. Tes yang digunakan adalah tes eksplosive power otot tungkai, dan akurasi *long passing*. Sedangkan analisis data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

Terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *Long Passing* Atlet SSB Putra Wijaya Padang sebesar 34,45% dengan perolehan $r_{hitung} 0,587 > r_{tabel} 0,396$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *LONG PASSING* ATLET SSB PUTRA WIJAYA PADANG”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan ini pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibu Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Bapak dan ibu staf Administrasi, Perpustakaan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu diharapkan kritik dan saran dari tim penguji demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	8
1. Sepakbola.....	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	9
3. Akurasi <i>Long Passing</i>	12
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19

C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Definisi Operasional	21
F. Instrument Penelitian.....	22
G. Teknik Pengumpulan Data	22
H. Teknik Analisa Data	24
 BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif.....	26
1. Daya Ledak Otot Tungkai	26
2. Kemampuan Akurasi <i>Long Pass</i>	27
B. Pengajuan Persyaratan Analisi	29
C. Pengujian Hipotesi.....	30
D. Pembahasan	31
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	20
3. Tenaga Pembantu Tes	21
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	26
5. Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Long Passing</i>	28
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Lilliefors.....	29
7. Rangkuman Hasil Analisi	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Atas dan Bawah	12
2. Gerakan <i>Long Passing</i>	15
3. Skema Penelitian.....	17
4. Tes <i>Standing Board Jump</i>	22
5. Tes Akurasi <i>Long Passing</i>	23
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	27
7. Histogram Akurasi <i>Long Passing</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah.....	37
2. Uji Normalitas Data	38
3. Tabel.....	40
4. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	41
5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	42
6. Nilai Kritis Luntuk Uji <i>Lilliefors</i>	43
7. Tabel Dari Harga Kritik dari <i>Product - Moment</i>	44
8. Dokumentasi Penelitian	45

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Sayoto dan Gusril (1992), sebagai berikut: 1). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, 2). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, 3). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, 4). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.(UU RI No. 3, 2005: 16)

Diduga rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya olahraga sepakbola merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik pemain sepakbola sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sayoto (1988), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: 1). Daya tahan, 2). Kekuatan, 3). Kecepatan, 4). Daya ledak, 5). Kelentukan, 6). Keseimbangan, 7). Koordinasi, 8). Kelincahan, 9). Ketepatan, dan 10. Reaksi).

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: 1). Daya tahan, 2). Kekuatan, 3). Kecepatan, 4). Daya ledak, 5). Kelincahan dan 6. Kelentukan, (Syafuruddin, 1977: 7).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

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 kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, teknik dalam menendang bola dan kelentukan pinggang. *Long pass* merupakan taktik dalam sepakbola, yaitu passing atau umpan jarak jauh long passing ini bertujuan atau memiliki unsur penting dalam sepakbola tujuan dari long passing yaitu 1) memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan, 2) memberi operan kedepan gawang, 3) mematikan langkah pemain lawan yang

datang meyongsong ,dan 4) terutama untuk menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan keluar dari sarangnya

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 sepakbola di kota Padang seperti: Putra wijaya, Padang Junior, Putra Bahari, PSTS Tabing dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Putra wijaya sendiri merupakan salah satu klub yang berada di kota Padang. Klub ini belum cukup lama berdiri dan belum banyak pula prestasi yang berhasil ditorehkan oleh para atletnya. Tetapi sekarang klub Putra wijaya sedang berbenah diri, sehingga dilakukan perubahan disegala bidang. Diantaranya penyebab kurang berkembangnya prestasi tersebut adalah lemahnya para pemain dalam melakukan *Passing* serta teknik *Long Passing* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol.

Kurang berkembangnya prestasi Putra wijaya 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 kemampuan daya ledak otot tungkai para atlet sepakbola Putra wijaya. 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 atlet SSB Putra wijaya 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 *long passing* yang dilakukan atlet SSB Putra wijaya pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap akurasi *Long Passing* Atlet SSB Putra Wijaya Padang. Timbul pertanyaan mengapa SSB Putra wijaya 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 **“kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi long passing atlet SSB Putra wijaya padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi penyebab masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kekuatan otot tungkai
3. Perkenaan kaki dengan bola
4. Kelentukan pinggang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan akurasi *Long Passing* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu serta pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka peneliti hanya melihat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Long Passing* Atlet SSB PutraWijaya Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Seberapa besar kontribusi *daya ledak* otot tungkai terhadap akurasi *Long Passing* sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *daya ledak* otot tungkai terhadap akurasi *long passing* atlet SSB putra wijaya Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

2. Untuk pelatih serta pengurus SSB Putra Wijaya Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan kemampuan *akurasi long passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang, dengan perolehan $r_{hitung} 0,587 > r_{tabel} 0,396$. Besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* sepakbola yaitu sebesar 34,45%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam menghasilkan kemampuan kemampuan *akurasi long passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola SSB Putra Wijaya disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *shooting*.
2. Bagi pemain sepakbola SSB Putra Wijaya dapat meningkatkan kemampuan *long passing* pemain dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang witarsa. 1986. Dasar Dasar Teknik Sepakbola.(Khusus Instruktur Sepakbola). Jakarta: PSSI.
- Bafirman. 1999. Pembentukan Karakter Siswa Melalui Pembelajaran Penjasorkes. Padang: Kesrek FIK UNP.
- Batty,Eric 1986. Latihan Sepakbola Metode Baru Pertahanan. Bandung: Pioni Jaya.
- Djezed. 1985. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Marta,dinata. 2004. *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- NanaSudjana. 1991. Metode Dan Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung: Falah Production.
- Noparlin. 2004. Hubungan Antara Panjang Dan Eksplosive Power Tungkai Dengan Hasil Long Passing Siswa SSB PSTS. Padang: Skripsi FIK UNP.
- Nurhasan. 2004. Manusia Dan Olahraga. ITB Dan FPOK IKIP Bandung.
- Sneyers. 1988. Sepakbola Latihan Dan Strategi Bermain. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Syafrudin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. UNP Press