

**KONTRIBUSI KEKUATAN EKSTENSI OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN
SEPAKBOLA CLUB BIANG DEWA LUBUK
PANDAN KAB. PDG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S₁)*



**Oleh : ANTONIUS FIRNANDES
BP/NIM. 2009 / 95111**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai Dengan Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola Klub Biang Dewa Lubuk Pandan Kabupaten Padang Pariaman.

N a m a : Antonous Firnandes

TM / NIM : 2009 / 95111

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Keolahragaan Ilmu Keolahragaan

Padang Pariaman, Juni 2011

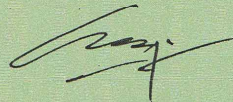
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



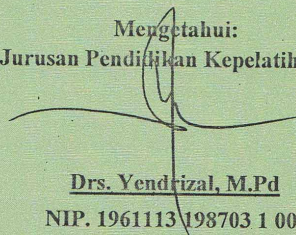
Drs. Afrizal S.,M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan.
NIP. 19600724 198602 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 1961113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai Dengan
Kemampuan Long Passing Sepakbola Klub Biang Dewa
Lubuk Pandan Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Antonius Firnandes

TM/NIM : 2009/95111

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Keolahragaan Ilmu Keolahragaan

Padang Pariaman, Juni 2011

Tim Penguji

Ketua : Drs. Afrizal,S,M.Pd

Sekretaris : Drs. M.Ridwan

Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

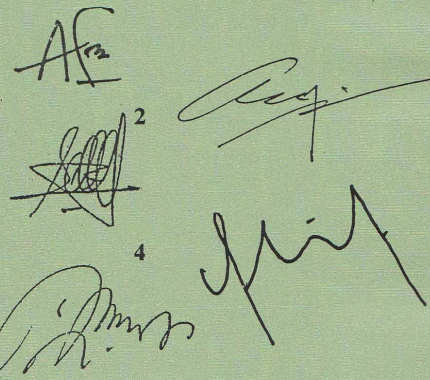
: Drs. Maidarman, M.Pd

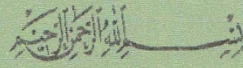
: Drs. Hermanzoni, M.Pd

1

3

5





Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan karena-Nya jika kamu telah selesai

Dari satu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain
Dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap....

(QS.Al-Insyiah : 6 : 8)

Ya Allah....

Aku menyadari sepenuhnya apa yang kuperbuat hari ini
Belum membalas dari setetes keringat orang tua dan saudara-saudaraku
Kegagalan selama ini adalah bumbu keberhasilanku
Dan kujadikan petunjuk dari-Nya sebagai penentu langkahku
Kerenanya ya Allah hamba memohon
Jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara kemilau
saat orang-orang dalam kegelapan

seiring rasa syukurku atas rahmatmu padaku ya Allah
dengan rasa hormat dan baktiku

kupersembahkan karya kecilku untuk Allah dan ibuku serta saudara-saudaraku
demi rasa yang selalu untukmu, demi bakti yang ingin kuberi demi cinta yang
terpatri di hati dan pengorbanan yang takkan pernah terganti, terimalah
persembahanku ini sebagai tanda baktiku
atas restumu yang telah membawaku
meraih setitik keberhasilan dan pengorbananmu yang takkan pernah
terbalas sampai kapanpun

teruntuk istri yang tercinta dan tersayang, makasih yach semua kebaikan dan doa
yang tertuju untuk saya, makasih waktu dan pengertiannya semoga apa yang
kita impikan bersama dikabulkan Allah
Amin....

Sembah Sujud dari

Antonius Firmandes

ABSTRAK

Antonius Firnandes 95111: Kontribusi Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai Dengan Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola Klub Biang Dewa Lubuk Pandan Kabupaten Padang Pariaman

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kekuatan ekstensi otot tungkai dengan *long passing* bola. Penelitian ini dilaksanakan pada Pemain Klub Biang Dewa Lubuk Pandan yang berjumlah 35 orang dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *cluster random sampling*.

Pengambilan data kekuatan ekstensi otot tungkai dilakukan dengan tes *leg ekstention*. sedangkan kemampuan *long passing* sepakbola dilakukan dengan seberapa jauh pemain mampu melakukan tendangan. Kedua tes pengukuran tersebut mempergunakan kili gram dan meteran.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan alpha 0.05 antara kekuatan ekstensi otot tungkai dengan *long passing* sepakbola, dan dilanjutkan pada regresi sederhana.

Hasil penelitian menyatakan bahwa, terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan ekstensi otot tungkai dengan Long passing bola dimana $t_{hit} > t_{tab} = t_{hit} 6.01 > t_{tab} = 1.699$ dan besaran sumbangan antara kekuatan ekstension terhadap *long passing* adalah 56.40 %, sedangkan hasil regresi sederhana menghasilkan $F_{hit} > F_{tab} = 30.78 > 4,15$.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Kontribusi Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola Klub Biang Dewa Lubuk Pandan Kabupaten Padang Pariaman**

Skripsi ini peneliti buat untuk melengkapi persyaratan dalam penyelesaian sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para penguji demi kesempurnaannya.

Pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak terutama dari pembimbing I dan II. Untuk itu melalui kata pengantar ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Yendrizal. M.Pd dan Drs. H. Alnedral. MPd, selaku Ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan.
2. Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing I dan . selaku Pembimbing II.
Drs. M. Ridwan.
3. Bapak-bapak Dosen selaku Tim Penguji antara lain, Dr. Adnan Fardi, MPd, Drs. Maidarman, M.Pd, dan Drs. Hermanzoni. MPd
4. Staf Pengajar dan Karyawan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Kepada kedua orang tua, yang telah banyak mensupport kepada kani agar penyelesaian skripsi ini cepat selalesi.
6. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP senasib sepenanggungan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2011

Peneliti

2. Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Defenisi Operasional.....	18
E. Jenis dan Sumber Data.....	18
F. Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Prosedur Penelitian	21
H. Teknik Analisa Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	23
B. Analisis Data.....	25
C. Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
DAFTAR LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

1. Populasi dan Sampel Pemain Klub Biang Dewa Lubuk Pandan..	18
2. Tenaga Pengawas.....	22
3. Tenaga Pembantu.....	22
4. Distribusi Frekwensi Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai.....	23
5. Distribusi Frekwensi Kemampuan Long passing.....	24
6. Uji Normal Variabel Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai dan Long Passing.	25
7. Analisis Varian (ANAVA) Regresi Linear Sederhana.....	27

DAFTAR GAMBAR

1. Otot Paha Berkepala Empat.....	13
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	15
3. Alat Tes Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai yang dimodifikasi.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai dan Kemampuan Long Passing	32
2. Statistik Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai dan Kemampuan Long Passing	33
3. Validitas Tes Data Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai.....	34
4. Validitas Tes Data Kemampuan Long passing.....	35
5. Korelasi antara Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai dan Kemampuan Long Passing	36
6. Uji Signifikan Korelasi.....	37
7. Mencari Besarnya Kontribusi Variabel.....	38
8. Normalitas Variabel Daya Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai.....	39
9. Normalisasi Variabel Kemampuan Long Passing.....	40
10. Histrogram Kekuatan Ekstensi Otot Tungkai.....	41
11. Histrogram Kemampuan Long Passing.....	42
12. Uji Linearitas Regresi.....	43
13. Foto-foto pelaksanaan tes.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah dengan berolahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga dalam sistem keolahragaan Nasional yakni “Memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai norma dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa” (Undang-undang RI No. 3 tahun 2005:6). Oleh sebab itu pembangunan dan pengembangan olahraga perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis dalam pembangunan daerah samapi nasional.

Berdasarkan dari ungkapan Undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tersebut di atas. Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi saja, namun harus pula berpikir kearah peningkatan prestasi olahraga, agar dapat menjunjung tinggi nama bangsa di gelanggang olahraga Internasional.

Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer dan digemari di seluruh dunia. Perkembangan sepakbola cukup mendapat respon positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola yang muncul dari pelosok tanah air, dan ikut pada kompetisi baik divisi III, II,

I, Utama dan Liga Super dan pemerintah sering turun tangan dengan mengucurnya dana yang dibutuhkan dalam mengikuti kompetisi yang diadakan oleh induk organisasi sepakbola Indonesia yaitu PSSI.

Di Kabupaten Padang Pariaman sepakbola sangat mendapat perhatian dari masyarakat sekitar, semuanya ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul. Banyak klub-klub yang ada di kabupaten Padang Pariaman, Klub Biang Dewa Lubuk Pandan yang bermarkas di Kecamatan 2 X11 Enam Lingkung merupakan salah satu klub yang masih aktif dalam latihan bahkan sampai saat ini.

Aktifnya Klub Biang Dewa Lubuk Pandan, akan tetapi hasil dari proses latihan belumlah kelihatan. Hal ini terbukti, setiap adanya panggilan dari Klub PERSEPAR Padang Pariaman untuk ikut seleksi baik ditingkat Yuniior atau Senior memperkuat tim ikut kompetisi PSSI sering gagal atau dikembalikan. Ini terbukti kondisi fisik pemain saat bermain dalam mengikuti seleksi sangatlah lemah dan teknik yang dilatih selama latihan kurang menonjol dari pemain klub-klub lain.

Dari ungkapan di atas kegagalan pemain Klub Biang Dewa Lubuk Pandan merupakan faktor kondisi yang mempengaruhi kegagalan dalam seleksi. Karena suatu permainan sepakbola sangat membutuhkan daya tahan aerobic dan an aerobic, kekuatan ekstensi otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi (Syafuddin, 1999, 55). Di sisi lain teknik yang harus dipunyai seorang pemain sepakbola agar apa yang diharapkan untuk

dapat bermain baik yaitu teknik pakai bola dan teknik tanpa bola (Djezed, 1985, 45).

Adapun teknik pakai bola yaitu *passing, dribbling, heading, shooting, dan long passing*, sedangkan teknik pakai bola yaitu lari, melompat, *tackling, rample*, dan teknik penjaga gawang (Tim Mata Kuliah Sepakbola, 2010). Oleh sebab itu, dari ungkapan kedua pendapat tersebut, maka seorang pemain sepakbola yang akan berhasil bermain dengan baik haruslah mempunyai kedua unsur tersebut seperti kondisi fisik yang baik dan teknik bagus.

Dari kedua unsur tersebut di atas, khusus titik lemah dari pemain klub Biang Dewa Lubuk Pandan dari segi kondisi fisik yaitu kekuatan ekstensi otot tungkai dan dari segi teknik adalah *long passing*. Dimana setiap kali ada kesempatan dalam melakukan *long passing*, pemain tersebut tidak mampu melakukan dengan benar. Apabila mampu melakukan *long passing*, akan tetapi tidak mencapai sasaran yang diinginkan dan bahkan tidak sampai.

Di sisi lain, berdasarkan pengamatan di lapangan serta wawancara dengan para Pembina serta pelatih klub Biang Dewa Lubuk Pandan, memang ditemui permasalahan yang telah diungkapkan di atas. Pada hal para pelatih telah memberikan latihan-latihan terstruktur baik masalah kondisi ataupun teknik sepakbola. Di lain hal, juga telah memberikan latihan baik secara khusus dalam bentuk latihan ataupun dalam bentuk bermain.

Dari uraian-uraian dan pengamat yang dilakukan baik dari para pengurus dan pelatih, ataupun pengamatan secara langsung dari peneliti. Maka perlu sekali dilakukan penelitian tentang kemampuan *Long Passing*

dan kekuatan ekstensi otot tungkai yang dimiliki para pemain. Apakah kedua variabel tersebut mempunyai kontribusi atau saling terkait dalam menghasilkan apa yang diharapkan. Sehingga dari penelitian ini bisa dihasilkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan sebagai langkah antisipasi dan koreksi terhadap peningkatan keterampilan pemain klub Biang Dewa Lubuk Pandan ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan panjang lebar, maka diidentifikasi masalah yang ditemui antara lain:

1. Apakah faktor kondisi secara umum mempengaruhi kemampuan *long passing* ?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kekuatan ekstensi otot tungkai dengan kemampuan *long passing* ?
3. Apakah faktor pemberian latihan an aerobic yang diberikan mempengaruhi kemampuan *long passing* ?
4. Apakah faktor daya tahan aerobic mempengaruhi hasil kemampuan *long passing* ?
5. Apakah factor mental mempengaruhi hasil kemampuan *long passing* ?

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diungkapkan hanya variabel kekuatan ekstensi otot tungkai dan variable

kemampuan *long passing*, para pemain klub Biang Dewa Lubuk Pandan Kab. Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat kontribusi kekuatan ekstensi otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kekuatan ekstensi otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* terhadap pemain Klub Biang Dewa Lubuak Pandan Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsuang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini untuk :

1. Prasyarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan .
2. Menambah wawasan penelitian khususnya sepakbola.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga khususnya sepakbola.
4. Pedoman dan pertimbangan bagi Pembina pelatih dalam meningkatkan pemainnya, terutama peningkatkan kemampuan *Long Passing*.
5. Sebagai ilmu pengetahuan dan masuk bagi peneliti selanjutnya.