

**PENGARUH LATIHAN *LEGS EXTENSION* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PEMAIN SEPAKBOLA KLUB  
LASKAR MUDA FC KECAMATAN SUNGAI RUMBAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**REZI AULIA  
2013/1303441**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

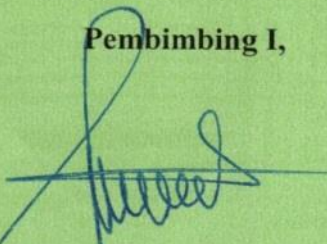
SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan *Legs Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai  
**Nama** : Rezi Aulia  
**Nim/BP** : 1303441/2013  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

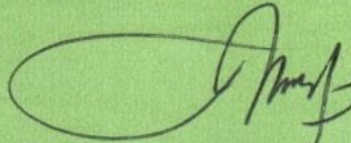
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



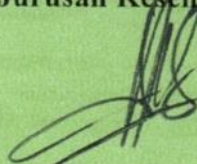
Dr. Anton Komaini S.Si., M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II,



Dr. Didin Tohidin M.Kes., AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  
NIP. 197005121999032001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**SKRIPSI**

**Nama : Rezi Aulia**  
**NIM : 1303441/2013**

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *LEGS EXTENSION* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PEMAIN SEPAKBOLA KLUB  
LASKAR MUDA FC KECAMATAN SUNGAI RUMBAI  
(Studi Eksperimen Pada Klub Sepakbola Laskar Muda FC)**

Padang, Agustus 2017

**Tim Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Ketua : Dr. Anton Komaini S.Si.,M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Didin Tohidin M.Kes.,AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes

3. 

4. Anggota : dr Pudia M Indika, M.Kes

4. 

5. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd

5. 

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji beserta syukur hanya kepada Allah SWT. Alhamdulillahirabbil'amin, berkat Rahmat, Hidayah serta Karunia-Mu ya Allah sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sesungguhnya segala kesulitan yang aku hadapi Engkaulah yang menjadikannya mudah Alhamdulillah wa Syukurillah. Shalawat beserta salam semoga selalu Engkau sampaikan kepada junjungan kami, manusia terhebat sepanjang zaman, suri tauladan bagi semua yakni Baginda Nabi Muhammad SAW.*

*Untuk yang paling istimewa di dalam hidupku, Ayahanda (Suryadi) dan Ibunda (Naswati), aku adalah salah satu orang paling beruntung di dunia karena diamanahkan Allah kepada sosok hebat yang penuh kasih sayang seperti kalian. Yang mengajarkanku banyak hal tentang hidup ini. Sungguh takkan mampu aku membalas segala pengorbanan dan jerih payah yang telah kalian lakukan untukku wahai Ayah dan Ibu. Hanya ucapan terimakasih yang teramat sangat, semoga keberhasilan ini bisa membahagiakanmu wahai Ayah dan Ibu, dan semoga kami anak-anakmu bisaselalu membahagiakanmu dan menjadi kebanggaanmu juga kebanggaan nusa dan bangsa, Amiin.*

*Untuk adikku tercinta (Reza Rahmadayanti) terimakasih sudah mau mengalah kepada kakakmu kuliah karena keterbatasan ekonomi orangtua kita dan selalu memberikan motivasi kepada kudisaat semua keadaan begitu sulit. Semoga kamu bias melanjutkan keinginanmu untuk kuliah setelah aku wisuda, Insyaallah aku akan membantumu semampuku. Dan kita berdua harus membuat orang tua kita bangga. Amiin.*

*Untuk sahabat seperjuangan Rifhaatul Hanifa dan Rahmat Hidayat, Alhamdulillah ya 3R kegiatan bareng akhirnya wisudanya juga bareng, sesuai dengan keinginan kita dari awal, hehe. Dari semester awal kita saling kenal hingga sampai kita wisuda juga selalu bareng, sudah banyak yang kita lewati dan kita pelajari baik dari kegiatan dosen maupun kegiatan dari organisasi, semoga apa yang kita dapatkan bermanfaat untuk kedepannya. Dan para sahabat yang menamakandirinya R2F yang beranggotakan teman satu jurusan*

*yaitu Farizky Asprilla (Pretty), Tezar Fadillah (Botak), Varian Khasira Putra (Iyan), Putra Mulyadi (Upot), Vicky Fernando, Adek Kurniati (Akur), Andi Syaputra, Bowie Ibnu Dunamei (Owie) yang saat ini sedang berusaha mendapatkan gelar, jangan menyerah ya gaes, jangan pernah menyerah, satu lagi selamat untuk Alexander S.Si yang selalu membantuku dalam penyelesaian skripsi ini. Dan tidak lupa juga untuk semua angkatan 2013 yang wisuda tahun ini maaf tak bisa tersebutkan satu persatu, selamat ya akhirnya kita wisuda tepat pada waktunya hehe. Semoga sukses kedepannya untuk kita semua, Amiin.*

*Dan terakhir untuk seorang perempuan spesial (Amii) sebagai pacar, adik, teman, sahabat, dan terkadang juga musuh tapi terima kasih untuk semua saran dan dukunganmu, yang tidak pernah bosan dan selalu mengingatkanku akan penyelesaian skripsi ini, yang selalu sabar menghadapiku disaat aku sibuk dengan penyelesaian skripsi ini terimakasih atas semuanya Amii, akhirnya kita berdua bias wisuda ditahun yang sama, semoga kita berdua bias sukses bersama, dan selamat ya atas gelarnya Rahmida Amd.RM © yang utama kita bahagiakan orang tua dulu, dan semoga kamu bias melanjutkan pendidikan lebih tinggi dan mewujudkan cita-citamu, Aamiin,,*

*...Keberhasilan adalah milik mereka yang berjuang tanpa kenal lelah, yang terus berusaha dan tak menyerah dengan hambatan ataupun kegagalan. Jangan merasa iri dengan keberhasilan orang lain tanpa kau tahu seberapa berat perjuangannya meraih keberhasilan tersebut...*

*Salam Penulis*



*ReziAulia*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rezi Aulia

NIM/BP : 1303441/2013

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Legs Extension* terhadap peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun pembuatan program kegiatan selama penelitian ini yang telah tercantum sebagai sebuah skripsi. Jika terdapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Juli 2017



Rezi Aulia

## ABSTRAK

### **Rezi Aulia (2017). Pengaruh Latihan *Legs Extension* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.**

Masalah yang terdapat didalam penelitian ini tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola klub laskar muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Bertempat di Sungai Rumbai, Dharmasraya, dilakukan pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola laskar muda FC, yang berjumlah sebanyak 29 orang. Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan syarat pengambilan sampel dikelas umur 15 tahun s/d 18 tahun jumlah sampel yang diambil sebagai sampel yaitu berjumlah 12 orang. Data penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*Pre Test*) dengan mengukur kekuatan otot tungkai serta melakukan tes akhir (*Post Test*) mengukur kekuatan otot tungkai. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur kekuatan otot tungkai pemain sepakbola laskar muda FC, sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan *legs extension*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil analisis data penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 8,493 > t_{tabel} = 1,80$  (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tugkai pemain sepakbola Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} = 8,493$  untuk  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  derajat kebebasan  $(dk) = n - 1 = 12 - 1 = 11 = 1,80$ , ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara pemberian latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai.

**Kata Kunci : Latihan *Legs Extension*, Kekuatan Otot Tungkai.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Legs Extension* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Klub Laskar Muda FC Kecamatan Sungai Rumbai”**.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu untuk penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, S.p.,M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini
3. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing I dan bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes., Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes., dan Bapak Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Pelatih dan pemain yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini dan memberikan dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan- rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang , Agustus 2017

**Rezi Aulia**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
Latar Belakang Masalah.....	1
Identifikasi Masalah .....	7
Pembatasan Masalah .....	8
Rumusan Masalah .....	8
Tujuan Penulisan .....	8
Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II PEMBAHASAN</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakekat Sepakbola .....	10
2. Keterampilan <i>Shooting</i> .....	14
3. Kondisi Fisik .....	22
4. Kekuatan.....	27
5. <i>Legs Extension</i> .....	32
6. Prinsip-prinsip Latihan .....	39
B. Kerangka Konseptual .....	40
C. Hipotesis.....	41

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Definisi Oprasional.....	43
E. Populasi dan Sampel.....	44
F. Jenis dan Sumber Data.....	45
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Analisis Data.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	53

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.....	17
2. Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar .....	18
3. Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki.....	19
4. <i>Legs Extension</i> .....	33
5. Gerakan <i>Legs Extension</i> .....	34
6. Struktur otot tungkai anatomi .....	35
7. Cara melakukan <i>Legs Extension</i> .....	36
8. Bagan Kerangka Konseptual .....	41
9. Bagan Desain Penelitian.....	43
10. Histogram Data <i>Pre test</i> kekuatan otot tungkai sebelum latihan <i>legs extension</i> .....	48
11. Histogram Data <i>Post test</i> kekuatan otot tungkai setelah latihan <i>legs extension</i> .....	49

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan kekuatan maksimal dan kekuatan eksplosif dengan metode repetisi.....	37
2. Kategori umur pemain sepak bola Laskar Muda FC.....	44
3. Distribusi freekuensi hasil <i>pre test</i> kekuatan otot tungkai sebelum latihan <i>legs extension</i> .....	47
4. Distribusi freekuensi hasil.....	49
5. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data.....	50
6. Uji- t <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Legs Extension</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan.....	62
2. Data mentah penelitian.....	66
3. Distribusi frekuensi.....	67
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Melalui Uji Lilifors.....	68
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Tungkai Melalui Uji Lilifors.....	69
6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	70
7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji LILLIEFORS.....	72
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	73
9. Dokumentasi penelitian.....	74

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga yang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negeri asal.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 (2007:3) menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Lebih lengkap dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 4 (2007:6) menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu : “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”.

Berdasarkan penjelasan diatas, salah satu olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah melalui olahraga sepakbola. Selain itu, dengan olahraga sepakbola kita juga dapat mewujudkan tujuan keolahragaan nasional.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh setiap kalangan di dunia termasuk di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah atau pelajar, antar mahasiswa, antar klub serta antar daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 (2007:16) yang menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, Letzelter dalam Syafruddin (2011:91). Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dan dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi.

Dalam permainan sepakbola kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Kemampuan fisik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: 1). Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, tackling, rempeln, teknik penjaga gawang 2). Teknik dengan bola yaitu menendang bola, menggiring bola, melempar bola, teknik penjaga gawang, menahan dan mengontrol bola. Bisanz dalam buku Yulifri dan Asril (2011:78).

Salah satu kemampuan teknik yang sangat diperlukan yaitu menendang. Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Tujuan dari menendang bola adalah untuk : (1) Untuk memberikan bola kepada teman, (2) memasukkan bola ke gawang lawan, (3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang, dan sebagainya, (4) Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu kemampuan fisik yang penting dimiliki seorang atlet sepakbola dalam melakukan suatu tendangan adalah daya ledak otot. Menurut Irawadi (2014:77), kekuatan diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan beban maksimal.

Menurut Bompas dalam Irawadi (2014:77) mengemukakan kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Menurut Agus (2012:77) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan pada suatu latihan.

Perkembangan olahraga di Sungai Rumbai cukup mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola yang berdiri. Seperti klub Laskar Muda Fc, Rajawali Fc, Galaxy Fc dan termasuk juga klub sepakbola dari berbagai sekolah di kecamatan Sungai Rumbai. Sejak berdiri tahun Januari 2005 sampai dengan sekarang klub Laskar Muda Fc termasuk klub yang aktif dalam membina dan mengembangkan bakat atletnya, hal tersebut terlihat dari antusias para atlet dan para staf pelatih yang selalu bersemangat setiap proses latihan.

Selain membina dan mengembangkan bakat para atletnya, klub Laskar Muda Fc juga mengikut sertakannya diberbagai pertandingan sepakbola, seperti Trantang Cup, Putra Gaung Cup, Ambassador Cup, serta pertandingan-pertandingan lainnya. Selain itu, berdasarkan data dan konfirmasi langsung yang di dapat dari pelatih kepala Laskar Muda Fc, Bapak Fajar, Laskar Muda Fc juga pernah memenangkan berbagai pertandingan sepakbola yaitu : Juara kedua Devisi I pada tahun 2007, juara Trantang Cup pada tahun 2008, juara Ambassador Cup pada tahun 2008, juara Sit Putra Cup pada tahun 2009, juara Gaung Cup pada tahun 2009 juara kedua Tiumang Cup pada tahun 2009, juara Putra Gaung Cup U21 pada tahun 2009, juara Laskar Muda Cup I pada tahun 2010, dan juara Laskar Muda Cup II pada tahun 2013. Tetapi akhir-akhir ini prestasi sepakbola Laskar Muda Fc cenderung menurun, ini dibuktikan dengan

data Laskar Muda Fc menempati enam besar Tiumang Cup pada tahun 2014, menempati delapan besar para turnamen Ambassador Cup pada tahun 2014.

Menurunnya prestasi sepakbola Laskar Muda Fc diduga karena beberapa faktor. Faktor itu antara lain karena mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan atlet, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan otot tungkai pada saat menyelesaikan suatu serangan dengan kekuatan *shooting* bagi para pemain sepakbola Laskar Muda Fc. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola adalah kekuatan. Menurut Bafirman (2010:47),kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena daya penggerak setiap aktivitas fisik. Karena kekuatan akan mempengaruhi keterampilan dari individu tersebut, seperti ketika sedang berlari, sedang melompat, sedang melakukan *shooting*. Jika saja individu tersebut memiliki kekuatan daya ledak yang baik bisa dipastikan individu tersebut memiliki kemampuan yang lebih baik.

Akan tetapi berdasarkan pengamatan yang ditemui di lapangan, pemain sepakbola Laskar Muda Fc masih belum memaksimalkan kekuatan yang dimiliki. Hal ini terbukti dengan fenomena yang terjadi dilapangan didalam latihan maupun pertandingan, para pemain kurang memaksimalkan *shooting* kegawang lawan dimana banyak *shooting* yang dilakukan tidak tetap sasaran yang diinginkan. Seperti tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap penjaga gawang.

Menurut Irawadi (2014:90), terdapat beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan : *Dooble snatch, Deeline Bench Presses, Barbel Squat, Finger Pushup, Ball Pushup, Dumble Upright Row, Pull Up*. Adapun pendapat lain menurut Ginther dalam Ana Taufani Ibnu Bahar (2011:18) menyarankan dalam menghasilkan kekuatan adalah metode yang kompleks, sebagai contoh *Legs extension, Legs Press, dan Legs Curl*, dengan diikuti latihan *plyometrics*. Bertitik tolak dari masalah diatas maka penulis menyusun penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *Legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain Sepakbola Klub Laskar Muda Fc di Kecamatan sungai Rumbai”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Latihan *Dooble Snatch* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
2. Latihan *Deeline Bench Presses* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
3. Latihan *Barbel Squat* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
4. Latihan *Finger Pushup* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
5. Latihan *Ball Pushup* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
6. Latihan *Legs press* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
7. Latihan *Legs extension* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
8. Latihan *Legs curl* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan melompat penjaga gawang, maka peneliti membatasi pada “Pengaruh latihan *Legs Extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain Sepakbola Klub Laskar Muda Fc di Kecamatan sungai Rumbai”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan-pembatasan masalah dapat dirumuskan, yaitu: “Apakah latihan *Legs extension* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola di klub Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : “Untuk mengetahui seberapa besar latihan *Legs extension* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai sepakbola di klub Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.”

## **F. Manfaat Penelitian**

Selesainya penelitian ini, maka diharapkan hasilnya dapat berguna dan bermanfaat untuk :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan pertimbangan bagi pelatih dan pengurus klub Laskar Muda Fc dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain sepakbola di klub Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.
5. Sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan :Terhadap pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *legs extension* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pemain sepakbola Laskar Muda Fc Kecamatan Sungai Rumbai.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih olahraga sepakbola disarankan untuk memilih bentuk latihan *legs extension* guna meningkatkan kekuatan otot tungkai pemain dan harus sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
2. Bagi atlet sepakbola khususnya disarankan agar memilih bentuk metode latihan *legs extension* untuk membentuk dan meningkatkan kekuatan otot tungkai.
3. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai disarankan untuk memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan *legs extension*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- Bafirman. 2013. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka media.
- Bafirman dan Apri Agus. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka media.
- Bahar, Ana Taufani Ibnu. 2011. Pengaruh Latihan Leg Curl dan Leg Extention Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA 1 Bae Kudus. (*Laporan Penelitian*) Semarang : FPOK-UNESA.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : Sukabina Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Sukabina Press.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : Sukabina Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS(UNS Press).
- J Sharkley Brian. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Joni, Nofri. 2016. Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bola Voli Sekolah Menengah Kejuruan 1 Solok Selatan. (*Laporan Penelitian*). Padang : FIK-UNP.
- Karim, Ario R. 2014. *Pengaruh Latihan Legs Extension Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Long Passing Pada Siswa Sepak Bola MAN 1 Batuda*. Universitas Negeri Gorontalo. (29 April 2017).
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Padang : FPOK-IKIP Padang.
- Sugioyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta Bandung