

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING ATLET
SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

ADE YUSTITIA PUTRA
NIM.85630

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai
Dengan Kemampuan Long Passing Atlet Sepakbola Putra
Wijaya Padang

Nama : Ade Yustitia Putra

NIM/BP : 85630/2007

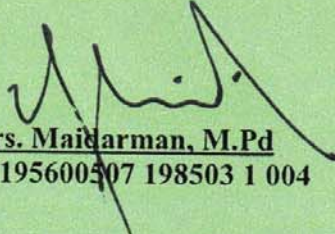
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

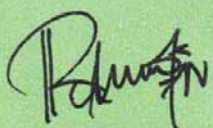
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Maiberman, M.Pd
NIP. 195600507 198503 1 004

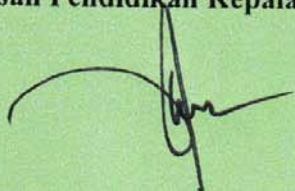
Pembimbing II



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Diketahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizaral, M.Pd
NIP. 19611113.198703.1.004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai
Dengan Kemampuan Long Passing Atlet Sepakbola Putra Wijaya
Padang

Nama : Ade Yustitia Putra
Nim/Bp : 85630/2007
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama
Pembimbing I	: Drs. Maidarman, M.Pd
Pembimbing II	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
Penguji	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
	Drs. Hermanzoni, M.Pd
	Donie, S,Pd, M,Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Hubungan daya ledak otot Tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan long passing atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.

OLEH : Ade Yustitia Putra /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) dengan kemampuan Long Passing (Y) atlet sepak bola putera wijaya padang .

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola Putera Wijaya Padang yang berjumlah 183 orang. Sampel penelitian adalah atlet usia 16-18 yang berjumlah 30 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *standing broad jump* dan Panjang Tungkai diukur dari tulang belakang terbawah sampai ketelapak kaki dengan menggunakan meteran. Selanjutnya kemampuan *long passing* dilakukan dengan *Passing Accuracy Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil Daya ledak kekuatan otot Tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putera Wijaya Padang dengan r_{hitung} sebesar 0,686. Sedangkan Panjang Tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putera Wijaya Padang dengan r_{hitung} sebesar 0,702. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa Daya ledak kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putera Wijaya Padang dengan r_{hitung} sebesar 0,761

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Long Passing Atlet Sepak Bola Putra Wijaya Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Dan Sekretaris Kepeatihan.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd Pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Doni, S.Pd, M.Pd dan Drs. Hendri irawadi, M.Pd sebagai dosen penguji, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengurus, pelatih dan Atlet Sepak Bola Putra Wijaya Padang
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

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, Agustus 2011

AYP

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	12
1. Hakekat Sepakbola.....	12
2. <i>Long passing</i>	15
3. Daya Ledak Otot Tungkai	21
4. Panjang Tungkai.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis dan Sumber Data	31
F. Prosedur Penelitian.....	32
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Pengumpulan Data	33
I. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	55
B. Saran-saran	55

DAFTAR PUSTAKA.....	56
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	30
Tabel 2. Tenaga Pembantu Tes	33
Tabel 3. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X_1).....	34
Tabel 4. Distribusi frekuensi panjang tungkai (X_2).....	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>long passing</i> (Y).....	43
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	45
Tabel 7. Analisis hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dengan kemampuan <i>long passing</i> (Y) pada atlet sepakbola Putra Wijaya Padang	47
Tabel 8. Analisis korelasi panjang tungkai (X_2) dengan kemampuan <i>long passing</i> (Y) pada atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.....	47
Tabel 9. Analisis korelasi daya ledak otot tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan <i>long passing</i> (Y) pada atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gerakan <i>Long passing</i>	18
Gambar 2.	Otot Tungkai Atas dan Bawah.....	23
Gambar 3.	Kerangka Konseptual Penelitian.....	26
Gambar 4.	Tes <i>Standing Board Jump</i>	34
Gambar 5.	Tes kemampuan <i>Long passing</i>	35
Gambar 6.	Histogram daya ledak otot tungkai (X_1)	48
Gambar 7.	Histogram panjang tungkai (X_2)	42
Gambar 8.	Histogram kemampuan <i>long passing</i> (Y)	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Penelitian	58
Lampiran 2.	Analisis uji normalitas daya ledak otot tungkai melalui uji liliefors (X_1)	59
Lampiran 3.	Analisis uji normalitas sebaran data panjang tungkai melalui uji liliefors (X_2)	60
Lampiran 4.	Analisis uji normalitas kemampuan long passing melalui uji liliefors (Y)	61
Lampiran 5.	Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda (variabel X_1 , X_2 dan Y)	62
Lampiran 6.	Pengujian Hipotesis.....	63
Lampiran 7.	Pengujian Signifikan Korelasi Ganda	65
Lampiran 8.	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	66
Lampiran 9.	Harga kritik <i>product-moment</i>	67
Lampiran 10.	Luas dibawah lengkung norma standar dari O ke Z	68
Lampiran 11.	Foto penelitian.....	69
Lampiran 12.	Surat Izin Penelitian	
Lampiran 13.	Surat Balasan Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman peranan olahraga sangat penting dalam kehidupan baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah diminati oleh masyarakat Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, sedang giat-giatnya membangun bidang olahraga semua ini sudah nampak dalam pembangunan sarana dan prasarana olahraga berbagai daerah sampai ke desa-desa.

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 (2005:16). tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Adapun pentingnya olahraga yang dimaksudkan adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan otak

Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik.

2. Membantu menunda proses penuaan

Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Kabarnya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah.

3. Mengurangi stres

Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu Anda mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat Anda lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh

Jika Anda senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan mood dan mengurangi kegelisahan.

5. Memperbaiki kepercayaan diri

Umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan kegiatan serupa (dalam <http://dickydWijayanto.blog.com>: 2009).

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dimainkan di lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan

ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64 - 75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. (PSSI : 2008). Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Jenjang pembinaan sepakbola dibagi menjadi, tahap pembentukan dasar sepakbola usia muda dilakukan pada tingkat usia 6 tahun sampai dengan 18 tahun, tahap pembentukan keahlian sepakbola amatir, mulai 18 tahun keatas, tahap pematangan professional, mulai usia 19 tahun keatas. Sedangkan tempat pembinaan usia 6 tahun sampai dengan 13 tahun yang merupakan fase hiburan dan pembentukan dasar sepakbola berada dilingkungan masyarakat umum, sekolah dasar, SSB, atau dimanapun mereka berada dan mau bermain sepakbola.

Tempat pembinaan usia 14 tahun sampai dengan 16 tahun yang merupakan fase membentuk format sepakbola berada dilingkungan SSB, atau Klub-Klub amatir/professional. Tempat pembinaan usia 17 tahun sampai dengan 20 tahun fase akhir pembinaan yunior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan, Klub-Klub amatir/professional. Tempat pembinaan sampai dengan usia 21 tahun dilingkungan Klub-Klub Divisi Tiga. Tempat pembinaan sampai dengan usia 23 tahun dilingkungan Klub-Klub Divisi Dua. Tempat pembinaan senior berada dilingkungan Klub Divisi Satu, Divisi Utama dan Liga Super. Peraturan umum pertandingan (PSSI: 2008).

Pertandingan sepakbola di tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga sepakbola sudah memasuki kepopuleran di kalangan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan, terutama sekali di kalangan para pelajar. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat mulai tumbuh dan mulai tau manfaat olahraga. Tapi walaupun begitu prestasi olahraga sepakbola belum lagi dapat membanggakan kita. Baik itu prestasi pada event belum lagi dapat membanggakan kita.

Untuk melakukan olahraga sepakbola dipengaruhi beberapa faktor antara lain: Kemampuan fisik terutama sekali otot tungkai, teknik yang baik, mental yang kuat, dan taktik yang efektif. Untuk melakukan permainan sepakbola tentu di perlukan fisik yang baik, terutama sekali tungkai kaki sangat berperan penting. Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menggunakan kemampuan kaki, terutama tentu untuk menendang bola.

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 Sarjono (1998), 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.

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. *Long passing* merupakan salah satu teknik individu dalam permainan sepak bola. Untuk menerbos pertahanan lawan dan penguasaan bola terhadap suatu team dalam pertandingan salah satu teknik yang menunjang keberhasilan tersebut adalah penguasaan *long passing* yang baik dari masing-masing individu. Perpindahan bola dari seorang pemain ke pemain lain merupakan salah satu cara untuk menggoyahkan dan menusuk pertahanan lawan dalam rangka memasukan bola ke gawang lawan tidak terlepas dari teknik *long pssing* yang baik dari tiap individu. Semakin baik penguasaan teknik *long passing* maka semakin susah lawan untuk merampas bola dari penguasaan, sehingga suatu team lebih mudah menyusun serangan untuk memperoleh point.

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, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, 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 sepakbola di kota Padang seperti: Asco, Padang Junior, Putra Bahari, PSTS Tabing, Putra Wijaya Padang 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 teknik *Long passing* pada saat melakukan penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol.

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.

Kurang berkembangnya prestasi Atlet sepak bola Putra Wijaya Padang 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 Padang.

Prestasi atlet sepakbola Putra Wijaya Padang belum terlihat karena dalam beberapa pertandingan sering gagal menciptakan gol. Hal ini dikarenakan umpan *long passing* kurang tepat atau kurang sempurna. Apa lagi ada kesempatan pada serangan balik para pemain tidak bisa memberikan bola jarak jauh atau *long passing*, sering salah umpan atau kurang akuratnya *long passing* yang dilakukan oleh atlet sepak bola Putra Wijaya Padang.

Untuk menghasilkan *long passing* yang baik dan akurat banyak factor yang mempengaruhinya diantaranya adalah : status gizi, kondisi, sarana dan prasarana, metode latihan yang diberikan, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet, kondisi fisik dan banyak hal lain yang mempengaruhinya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energy, seperti yang dikatakan oleh Sharkey dalam Irianto (2006 ; 1) bahwa “usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *mascle fitness* dan *energy fitness*”, karena gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi

otot, untuk berkontraksinya otot dibutuhkan energy, asupan gizi yang tepat dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metode latihan, penguasaan teknik dan taktik pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa atlet sepakbola Putra Wijaya Padang 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 atlet sepakbola Putra Wijaya Padang pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran.

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas tentang daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *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 eksplosive power otot tungkai berperan agar hasil *long passing* akurat. Timbul pertanyaan mengapa Atlet sepakbola Putra Wijaya Padang 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 sejauhmana “ Hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* Atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah ada hubungan status gizi dengan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
2. Apakah ada hubungan kemampuan teknik dengan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
3. Apakah ada hubungan program latihan dengan kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
4. Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
5. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
6. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di bahas, Maka penulis hanya melihat tentang hubungan Daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Putra Wijaya Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet Putra Wijaya Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana hubungan daya ledak otot tungkai dengan *long passing* atlet sepak bola Putra Wijaya Padang.
2. Sejauh mana hubungan panjang tungkai dengan *long passing* atlet sepak bola Putra Wijaya Padang.
3. Sejauh mana hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet sepak bola Putra Wijaya Padang.

F. Manfaat 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 klub 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 II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olah raga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang tua, muda, anak-anak, bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan olahraga sepakbola ini.

Permainan sepak bola dibutuhkan 2 jenis kemampuan yaitu kemampuan fisik dan teknik, kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam, dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Permainan sepakbola biasanya hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor penunjang yang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, harus dipersiapkan dengan khusus.

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran pajang 100-110 meter dan lebar 64 - 75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. (PSSI : 2008). Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola kegawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Jenjang pembinaan sepakbola dibagi menjadi, tahap pembentukan dasar sepakbola usia muda dilakukan pada tingkat usia 6 tahun sampai dengan 18 tahun, tahap pembentukan keahlian sepakbola amatir, mulai 18 tahun keatas, tahap pematangan professional, mulai usia 19 tahun keatas. Sedangkan tempat pembinaan usia 6 tahun sampai dengan 13 tahun yang merupakan fase hiburan dan pembentukan dasar sepakbola berada dilingkungan masyarakat umum, sekolah dasar, SSB, atau dimanapun mereka berada dan mau bermain sepakbola.

Tempat pembinaan usia 14 tahun sampai dengan 16 tahun yang merupakan fase membentuk format sepakbola berada dilingkungan SSB, atau Klub-Klub amatir/professional. Tempat pembinaan usia 17 tahun sampai dengan 20 tahun fase akhir pembinaan yunior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan, Klub-Klub amatir/professional. Tempat

pembinaan sampai dengan usia 21 tahun dilingkungan Klub-Klub Divisi Tiga. Tempat pembinaan sampai dengan usia 23 tahun dilingkungan Klub-Klub Divisi Dua. Tempat pembinaan senior berada dilingkungan Klub Divisi Satu, Divisi Utama dan Liga Super. Peraturan umum pertandingan (PSSI: 2008).

Untuk mencapai prestasi dicabang olahraga sepakbola setiap pemain harus memiliki aksi dan gerakannya sendiri, bukan tergantung prestasi orang lain. Dalam setiap situasi setiap permainan seluruh anggota tim harus mampu dengan cepat menyusun taktik yang baru dalam menghadapi lawan. Permainan sepakbola selalu memiliki karakter pertandingan dan oleh karena itu setiap pemain dituntut bermain semaksimal mungkin. Dalam meningkatkan prestasi pemain persiapan fisik merupakan salah satu factor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi.

Jadi permainan sepakbola berdasarkan uraian diatas adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang, Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dengan lebar 64 sampai 75 meter, berlangsung dalam 2 babak dan waktu istirahat 15 menit untuk semua tingkat usia.

2. *Long passing*

Sayoto (1988:24), menyatakan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Untuk dapat bermain bola dengan baik maka seorang pemain sepakbola perlu menguasai teknik yang baik, teknik tersebut adalah:

- a. Teknik tanpa bola yaitu: Lari, melompat, *tackling*
- b. Teknik dengan bola yaitu: *shooting, passing, control, dribbling, long passing, crossing, dan heading*.

Istilah Passing atau biasa dikenal dengan tendangan operan atau umpan merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola kesasaran dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang bertujuan pemain dapat menyusun serangan dan menciptakan peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Akurasi atau akurat adalah suatu ketepatan sasaran yang dituju. Akurasi *long passing* adalah keakuratan sebuah *long passing* yang dilakukan oleh pemain. *Long passing* dinyatakan akurat jika bola tersebut tepat pada sasaran atau target, maksudnya tepat ke arah teman maupun daerah yang akan dituju atau mudah untuk dijangkau oleh rekan satu tim coever (1985: 65).

Di dalam teknik menendang bola ada dua bentuk pelaksanaan yaitu menendang datar (*short passing*) atau dekat yang sering diistilahkan dengan *passing* kemudian menendang lambung atau jauh yang biasa disebut dengan *long passing*. *Long passing* merupakan bagian dari teknik *Passing* itu sendiri yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran sehingga dapat mempermudah terciptanya peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Schmid (1989:45) berpendapat bahwa *long passing* adalah suatu teknik di dalam permainan sepakbola untuk dapat memindahkan bola sejauh mungkin dengan sasaran yang ingin dicapai.

Djezed (1985:37) mengemukakan bahwa ide dalam permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin. Untuk mencetak gol ke gawang lawan selain pemain diuntut untuk memiliki kemampuan melakukan keterampilan menembak yang baik, pemain juga harus terampil dalam melakukan operan baik terhadap teman maupun ke daerah sasaran permainan lawan guna menciptakan peluang untuk memudahkan terciptanya gol.

Adanya tendangan operan yang baik dan terarah dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol adalah modal utama untuk menjalankan taktik permainan dan meraih kemenangan, Batty (1986:73) mengemukakan bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan.

Tekhnik *Long passing* dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria perkenaan kaki dengan bola yaitu bagian ujung dalam kaki serta bola yang ditendang adalah bagian bawah bola. Sasaran bagi penendang adalah tepat mengarah pada rekan ataupun daerah target sasaran yang mudah untuk dijangkau.

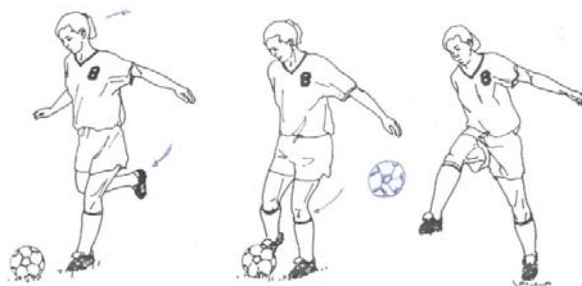
Menurut Witarsa (1986:63) bahwa teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola diantaranya adalah menendang atau mengoper, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan melakukan gerak tipu. Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol, untuk itu kualitas dari tendangan khususnya tendangan umpan merupakan faktor penunjang bagi pencapaian tujuan tersebut.

Dalam permainan sepakbola teknik *Long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang di udara. Kualitas *Long passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol.

Menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan (akurasi) tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan untuk mencetak gol. Schmid (1989:52) menyatakan teknik *long passing* ini sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Kemudian menurut Djezed

dan Darwio (1985: 12) bahwa *long passing* merupakan suatu tendangan agar dapat mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut. Dilain pendapat Sneyers (1988: 334) mengemukakan bahwa *long passing* merupakan suatu teknik memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu tendangan serangan, memberikan umpan jauh ke daerah gawang, mematahkan serangan lawan yang datang menyongsong dan menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang meninggalkan sarangnya.

Sesuai dengan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa *Long passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola jauh sesuai dengan sasaran dan dengan ketepatan tinggi serta berguna pada saat melakukan serangan balik, melewati lawan, dan mengumpan bola dalam usaha membobol gawang lawan dengan teknik heading atau menyundul bola. Selain itu dalam melakukan *Long passing* merupakan salah satu sarana penunjang guna meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.



Gambar 1. Gerakan *Long passing*
Sumber :Afrizal (2006)

Selain didukung dengan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai yang baik, berikut ini beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pemain dalam melakukan *Long passing* diantaranya:

a. Kondisi fisik

Dengan kondisi fisik yang bagus maka atlet diharapkan dapat melakukan tendangan operan panjang dengan tepat, akurat dan terarah sehingga dapat menciptakan peluang bagi terciptanya gol sesuai dengan tujuan permainan sepakbola.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dominan terhadap kemampuan *Long passing* diantaranya Daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai.

b. Teknik

Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola (Sneyers: 10). Dalam hal ini khususnya teknik melakukan *long passing*. Banyak faktor yang mempengaruhi teknik *Long passing*, Djezed (1985) berpendapat bahwa untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *Follow Trough*.

Sesuai dengan pendapat yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Long passing* sangat mempengaruhi akurasi sebuah tendangan umpan atau operan (Passing) pada pemain sepakbola.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *Long passing* dalam olahraga sepak bola, diantaranya Kondisi fisik, teknik, sarana prasarana dan motivasi. Kondisi fisik dalam hal ini dalam dikelompokkan berdasarkan otot-otot yang dominan terhadap

pencapaian hasil kemampuan *Long passing* yang baik, diantara kondisi tersebut seperti daya ledak, kekuatan dan kecepatan. Teknik dalam melakukan *Long passing* yaitu, ketepatan kita pada saat kita melakukan tendangan atau kapan kita harus melakukan tendangan, kemudian juga perkenaan kaki dengan bola juga mempengaruhi kemampuan *Long passing*. Sarana dan prasarana disini dapat dijelaskan yaitu yang berhubungan dengan kondisi lapangan, bola yang digunakan, factor kondisi alam sekitarnya. Karna sangat tidak mungkin melakukan *Long passing* yang baik jika kondisi lapangan yang tidak datar atau bergelombang. Begitu juga dengan bola yang digunakan, kalau bolanya terlalu lunak atau sangat keras akan sangat mempengaruhi putaran bola.

Kemudian factor kondisi alam seperti pada saat angin kencang tentu akan mempengaruhi terhadap kemampuan *Long passing* yang dilakukan. Sedangkan motivasi juga salah satu faktor dalam pencapaian hasil kemampuan *Long passing* yang baik, bagaimana *Long passing* kita lakukan dengan bagus kita yang melakukannya tidak ada motivasi. Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan kita dalam melakukan *Long*

passing perlu suatu motivasi untuk memperbaiki teknik, kondisi, dan lain sebagainya.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam kegiatan berolahraga Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga tersebut karena, Explosive Power atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, Sarjono (1998). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Arsil (1999) menyatakan Power adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara Eksplosif dengan cepat. Kemudian Explosive power atau daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan eksplosif atau secara cepat. Dalam cabang olahraga sepakbola power merupakan faktor penting dalam menunjang permainan.

Explosive power atau Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari suatu kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam satuan waktu yang sangat cepat. Arsil (1999) menyatakan bahwa explosive power otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak

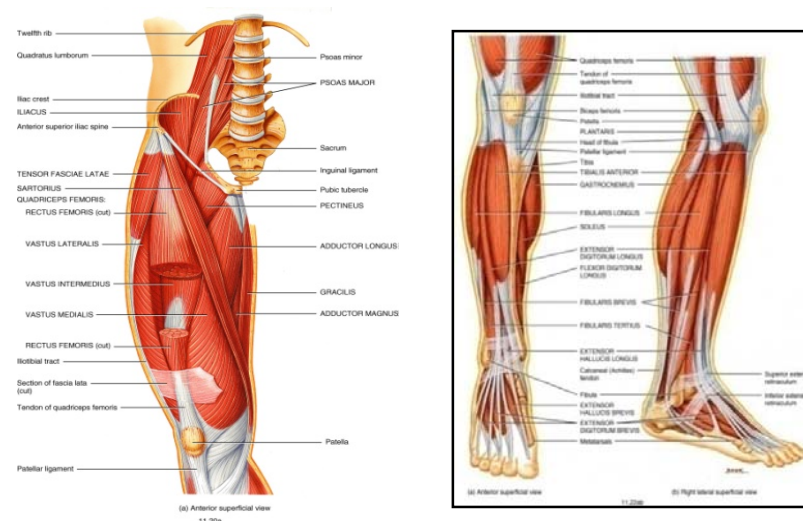
dibutuhkan dalam cabang olahraga, terutama olahraga yang memerlukan unsur lompat, lempar, tolak dan sprint.

Sementara Sarjono (1998) mengemukakan bahwa eksplosive power atau daya ledak otot tungkai merupakan koordinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Menurut Sarjono, (1998) Daya ledak otot tungkai adalah daya ledak yang dimiliki oleh otot tungkai untuk melakukan gerakan dengan kuat dan cepat baik secara vertikal maupun horizontal.

Lebih lanjut Sarjono (1998) menyatakan bahwa eksplosive power atau daya ledak dapat dibedakan menjadi dua yaitu daya ledak asiklis dan daya ledak siklis. Cabang olahraga yang menuntut daya ledak asiklis adalah lempar dan lompat dalam atletik serta olahraga yang menuntut adanya lompatan, sedangkan siklis terdapat pada cabang olahraga seperti sprint dalam atletik.

Hampir pada setiap cabang olahraga kondisi power sangat dibutuhkan di dalam pencapaian hasil maksimal, diantara sekian banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Syafruddin, (1999) menyatakan dalam permainan sepakbola eksplosive power mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain, karena di dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari, menendang bola, melompat dan menggiring bola yang semua itu memerlukan kerja otot yang sangat besar terutama kerja otot pada tungkai. Pada olahraga sepakbola gerakan *Long passing* ke teman maupun area target sasaran umpan merupakan bagian dari Eksplosive Power otot tungkai.

Sementara gerakan dasar anatomis yang ditekankan pada kemampuan daya ledak pada saat melakukan tendangan antara lain fleksi pada paha (sartorius, iliacus, gracillis), ekstensi lutut dan tungkai (biceps femoris, gluteus maximus), fleksi lutut dan kaki (gastromimus) serta kelompok otot edductor dan abductor paha. Otot yang berperan adalah (sartorius, iliacus, gracillis), ekstensi lutut (rectus femoris), ekstensi paha (hamstring muscle), fleksi lutut dan kaki (gastromimus), serta kelompok otot adductor dan abductor paha (gluteus, adductor longus).



Gambar 2. Otot Tungkai Atas dan Bawah
Sumber : Human Anatomy and Physiologi dalam Nawawi (1994)

4. Panjang Tungkai

Tungkai adalah anggota bagian bawah tubuh (extremitas inferior) manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya suatu gerakan disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak

pasif. Adapun pembagian tulang-tulang anggota bagian bawah tubuh menurut Kentjananingsih (1989: 35-45) adalah “pelvis (terdiri dari: sacrum dan coccy gis, os ischium, os pubis), femur, os tibia, os fibula, patella, tarsalia metatarsalia, phalanges, os sesamoit”.

Panjang tungkai seorang pemain sepakbola dapat meningkatkan kemampuan tendangan, karena secara anatomi telah mendukung tinggal saja metode latihan tentang teknik dan taktik dalam bermain yang harus dilatih. Dengan demmikian maka semakin panjang tungkai maka idealnya kemampuan dalam melakukan *Long passing* dapat dilakukan dengan baik.

Panjang tungkai menurut Maidarman (1993) adalah jarak antara lantai dan tulang ekor. Tungkai merupakan bagian dari antrophometri dari caput femoris hingga telapak kaki. Panjang tungkai adalah panjang antara pinggul sampai telapak kaki, cara mengukur panjang tungkai bias dengan cara berdiri dan mengukur jarak antara pinggul sampai tanah (telapak kaki). Rasio antara tinggi duduk dan panjang tungkai mempunyai relevansi yang sangat dengan prestasi olahraga. Sebagai contoh , pemain sepakbola akan memiliki prestasi lebih baik dalam melakukan *long passing* apabila memiliki rasio yang lebih rendah (tungkai lebih panjang dibanding dengan togok). Cabang olahraga lain seperti; sepak bola, , dan lari rintangan, bola voli, memerlukan komposisi tungkai lebih panjang dibanding dengan togok. Sedangkan cabang olahraga yang memerlukan komposisi tungkai yang lebih pendek dibanding dengan togok antara lain: angkat besi, gulat, lompat tinggi dan senam. Basuki (1993).

Tungkai yang panjang akan menguntungkan bagi atlit pada saat bergerak kedepan, sehingga tidak banyak energi yang dikeluarkan. Didalam sepak bola yang sangat berperan dalam bergerak adalah tungkai. Terkait di dalam melakukan *long passing* dimana tungkai mempunyai peran sangat penting, maka untuk menunjang gerak tersebut tungkai membutuhkan unsur kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen dasar dari berbagai kinerja kondisi fisik. Memang untuk saat ini panjang tungkai belum jadi standart dalam pemilihan atlet, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa panjang tungkai mempunyai andil yang tidak sedikit terhadap pencapaian prestasi atlet.

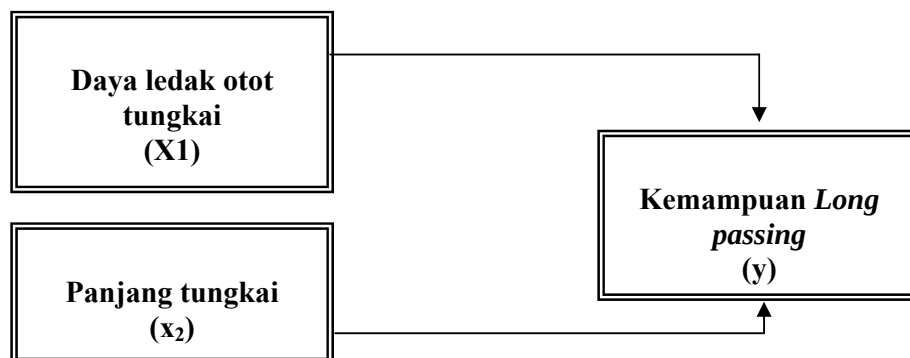
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain atau atlet yang berprestasi, salah satunya adalah taknik *Long passing*. *Long passing* berguna untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, menyusun serangan, melakukan serangan balik yang cepat, menciptakan peluang untuk terciptanya sebuah gol. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Long passing* seorang pemain, diantaranya *Eksplosive Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting peranannya dalam melakukan tendangan umpan jauh yang terarah ke teman maupaun daerah target sasaran permainan. Tanpa memiliki

Daya ledak otot tungkai yang baik maka akan sangat mempengaruhi akursi *Long passing* sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Karena salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan *Long passing* pada atlet sepakbola itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan *Long passing* atlet.

Selain daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai merupakan kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya untuk melakukan gerak secara maksimal. Kelentukan ini sangat menentukan kecepatan dan koordinasi gerakan terutama pada teknik *Long passing* sepakbola. Dalam cabang olahraga sepakbola untuk memperoleh tendangan operan yang akurat, atlet harus memiliki daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai yang baik agar dapat melakukan tendangan dengan akurasi yang baik pula. Penelitian ini ingin mengungkap seberapa besar daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Long passing* atlet sepak bola Putra Wijaya Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut:



Gambar 3. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* Atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* Atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Terdapat Hubungan yang berarti antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *Long passing* Atlet sepakbola Putra Wijaya Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet Putra Wijaya Padang dengan perolehan r_h sebesar 0,686.
2. Terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *long passing* atlet Putra Wijaya Padang dengan perolehan r_h sebesar 0,702.
3. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *long passing* atlet Putra Wijaya Padang dengan perolehan R_h sebesar 0,761

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *passing*, yaitu :

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur daya ledak otot tungkai dengan cara melatih otot-otot yang ikut berperan pada saat melakukan *passing*.
2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan *passing passing* 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 KEPUSTAKAAN

- Adnan, Aryadie. (2005). *Hand Out Statistik Lanjutan*. Padang: FIK. UNP.
- Afrizal, (2006) *Teknik, Taktik, Sejarah, dan Metode Belajar Mengajar Melalui Ide Sepakbola*. Padang, FPOK IKIP Padang
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang, FPOK IKIP Padang
- <http://dickydwijayanto.blog.com>. 2009.
- Basuki. (1993). *Kelentukan dan panjang tungkai*. Yogyakarta: FPOK Yogya.
- Coever Will, (1985). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Eric. C. Batty. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru "Serangan"*. Bandung: Peioneer Jaya.
- Kentjananingsih, sri 1989. *Pentunjuk Praktikum Struktur dan Fungsi Manusia Untuk mahasiswa S1*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Maidarman, (1993). *Peranan Panjang Tungkai dan Power Terhadap Renang Gaya Dada 50 Meter*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Masrun dan Umar, (2008). *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nawawi, Umar. (1994). *Anatomi I, Osteology, Artrology, Miology*: FPOK, IKIP Padang.
- Nurhasan, (2001). *Test dan Pengukuran Dalam Penjas : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas Ditjen Didasmen Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga
- PSSI. (2008). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta.
- Sarjono, (1998). *Pedoman Mengajar Sepakbola*. Yogyakarta : Liberty