

**PENGARUH LATIHAN *LONG PASSING* MENGGUNAKAN KURA  
KURA KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP AKURASI *LONG  
PASSING* ATLET SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH**

**DONI SASTIKA PUTRA  
98342/2009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

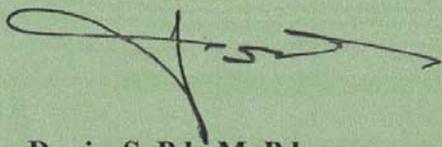
**Judul** : **PENGARUH LATIHAN *LONG PASSING*  
MENGUNAKAN KURA-KURA KAKI BAGIAN DALAM  
TERHADAP AKURASI *LONG PASSING* ATLET SSB  
TARUNA MANDIRI PADANG**

**Nama** : **Doni Sastika Putra**  
**NIM** : **98342**  
**Prodi** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan** : **Kepelatihan**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2014

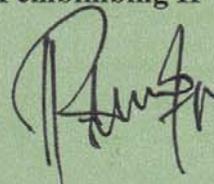
Disetujui oleh :

Pembimbing I



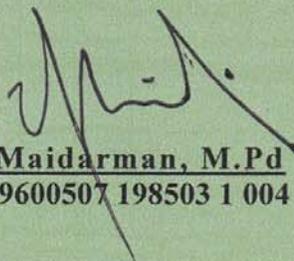
Doni, S. Pd., M. Pd  
NIP: 19720717 199803 1 004

Pembimbing II



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

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

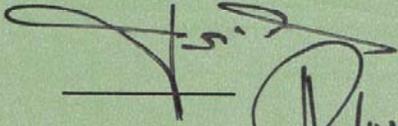
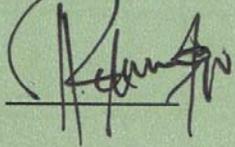
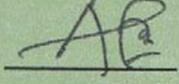
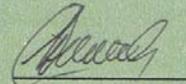
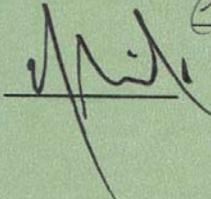
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul** : **PENGARUH LATIHAN *LONG PASSING*  
MENGUNAKAN KURA-KURA KAKI BAGIAN  
DALAM TERHADAP AKURASI *LONG PASSING*  
ATLET SSB TARUNA MANDIRI PADANG.**

**Nama** : **Doni Sastika Putra**  
**NIM** : **98342**  
**Prodi** : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan** : **Kepelatihan**  
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2014**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	: <b>Donie, S. Pd., M. Pd</b>	
<b>Sekretaris</b>	: <b>Roma Irawan, S. Pd., M. Pd</b>	
<b>Anggota</b>	: <b>1. Drs. Afrizal S, M.Pd</b>	
	<b>2. Drs. H. Witarsyah</b>	
	<b>3. Drs. Maidarman, M.Pd</b>	

## ABSTRAK

**Doni Sastika Putra (98342) :”Pengaruh latihan *long passing* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap akurasi *long passing* terhadap atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret ssampai april 2014 di SSB Taruna Mandiri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 84 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan sampel memilih pemainusia 18 tahun sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes akurasi *long passing*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis data menunjukkan bahwaterdapat pengaruh latihan *long passing* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap akurasi *long passing* terhadap atlet SSB Taruna Mandiri Padang dengan  $t_{hitung}(4,73) > t_{tabel}(1,72)$ , serta terjadi peningkatan rata-rata akurasi *long passing* dari rata-rata 156,36 menjadi 202,27.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **”Pengaruh *Latihan LongPassing Menggunakan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi Long Passing Atlet SSB Taruna Mandiri Padang*”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan.
4. Bapak Donie, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II.

5. Bapak Drs. Afrizal. S, M.P.d, Drs. H. Witarsyah dan Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji,yang telah memberikan nasehat, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada saudara – saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku, khususnya kepada kakakku Mr. Ezy yang telah menuntunku selama perkuliahan.
8. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan tahun 2009 khususnya Kepel C Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dan dukungan.
9. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangaun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

## **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Landasan Teori.....	9
1. Sepakbola.....	9
2. Umpan Lambung.....	11
3. Ketepatan Akurasi Long Passing.....	18
4. Latihan.....	19
5. Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	27

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Defenisi Operasional.....	30
E. Desain Penelitian.....	31
F. Validitas Rancangan Penelitian.....	31
G. Variabel Penelitian.....	33
H. Teknik Pengumpulan Data.....	33
I. Pelaksanaan Perlakuan.....	35
J. Instrumen Penelitian.....	36
K. Teknik Analisis Data.....	37

**BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan Penelitian.....	44

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jumlah Atlet SSB Taruna Mandiri Padang.....	29
Tabel 2 Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3 Tenaga Pengawas dan Pembantu Tes .....	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> .....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> .....	39
Tabel 6. Uji Normalitas Data .....	40
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Perkenaan Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	15
Gambar 2. <i>Long Passing</i> Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	16
Gambar 3. <i>Long Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam.....	18
Gambar 4. Bentuk Latihan Long passing.....	21
Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 6. Tes ketepatan <i>Long Passing</i> .....	36
Gambar 7. Histogram Hasil Tes AwalAkurasi <i>Long Passing</i> .....	39
Gambar 8. Histogram Hasil Tes AkhirAkurasi <i>Long Passing</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian .....	48
Lampiran 2. Data Hasil Distribusi Frekuensi.....	49
Lampiran 3. Uji Normalitas Pre Tes Akurasi <i>Long Passing</i> .....	50
Lampiran 4. Uji Normalitas Post Tes Akurasi <i>Long Passing</i> .....	51
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	52
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	54
Lampiran 7. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z .....	55
Lampiran 8. Program Latihan .....	56
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 11. Surat Keterangan Layak Pakai Alat.....	78
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian .....	79

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam upaya membina prestasi maka pembinaan harus di mulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepak bola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) bahwa : "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih apabila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet prestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para peatih, guru olahraga atau Pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru olahraga atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Rendahnya prestasi olahraga yang di capai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik

sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola. Yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental yang dinyatakan dalam Luxbacher (2011).

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang di gemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan muda dan di mainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat di temukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung kampung.

Dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita - citakan.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*), (Gifford, 2007: 12).

Dalam semua olahraga permainan termasuk juga sepakbola, penguasaan teknik dasar bermain harus baik dan benar karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar akan mampu mewujudkan hasil yang diinginkan.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999:49).

Untuk menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar, diperlukan suatu latihan keterampilan yang terencana (terprogram) dengan memperhatikan aturan-aturan atau kaidah-kaidah yang ada di dalam ilmu melatih. Belajar keterampilan gerak tidaklah mudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan kesabaran dan keuletan serta memperhatikan tahapan-tahapan dalam prosesnya.

Di dalam permainan sepakbola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Operan panjang (*long passing*) sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol. Untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya *long passing*.

Untuk melakukan teknik *long passing*, seorang pemain harus memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhinya, seperti akurasi, pandangan, tenaga dan gerakan, sehingga memberikan hasil yang memuaskan. Oleh karena itu teknik dasar dalam sepakbola sangat dibutuhkan terutama akurasi *long passing*.

Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *long passing* seorang atlet sepakbola adalah dengan melakukan bentuk latihan *long passing*. Adapun menurut Luxbacher (2011: 11) terdapat tiga teknik dasar mengoper bola diatas permukaan lapangan yaitu *inside of the foot* (bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (bagian samping luar kaki) dan *instep* (kura-kura kaki).

Salah satu metode latihan yang paling dasar yang dapat digunakan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan latihan *long passing* adalah menggunakan kura – kura kaki bagian dalam, karena dibagian inilah yang yang sering atau dominan untuk melakukan operan *long passing*.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan klub sekolah sepakbola di Kota Padang, seperti : SSB Taruna Mandiri Padang, SSB Semen Padang, SSB PSTS Tabing, SSB Putra Wijaya, SSB Rajawali, SSB Imam Bonjol dan klub-klub lainnya.

Di SSB Taruna Mandiri Padang peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini dapat dilihat sewaktu diberikan materi permainan dimana pemain sering melakukan kesalahan dalam mengoper bola jauh sehingga kurangnya terjadi peluang dalam menciptakan gol ke gawang lawan, dan

kurangnya ketepatan dalam mengumpan jauh sehingga bola dengan cepat dikuasai pemain lawan.

Kurangnya akurasi *long passing* di SSB Taruna Mandiri Padang karena belum tercapainya bentuk latihan yang maksimal. Hal ini mengakibatkan seringnya mengalami kekalahan dalam mencapai sebuah prestasi.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian sesuai dengan permasalahan diatas,. Oleh sebab itu peneliti mengajukan judul penelitiannya “Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi *Long Passing* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat di kemukakan adalah lambannya peningkatan akurasi *long passing* pemain SSB Taruna Mandiri Padang, yang berakibat pada lambannya peningkatan prestasi sepakbola.

Lambannya peningkatan akurasi *long passing* di SSB Taruna Mandiri Padang tidak terlepas dari beberapa faktor yang menentukan diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana. Bakat dan kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Dalam usaha meningkatkan akurasi *long passing* tersebut dibutuhkan bentuk latihan yang tepat, latihan yang dapat dilakukan antara lain yaitu latihan akurasi *long passing* dan dalam bentuk game.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Program Latihan mempengaruhi akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?
2. Ada pengaruh Latihan *long passing* menggunakan kura – kura kaki bagian dalam terhadap akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?
3. Pelatih dan motivasi pemain dalam latihan dapat mempengaruhi akurasi *long passing* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?
4. Mental mempengaruhi akurasi *long passing*?
5. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi akurasi *long passing* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, penelitian ini hanya melihat Pengaruh Latihan *Long Passing* menggunakan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi *Long Passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Kura – kura kaki bagian dalam terhadap Akurasi *Long Passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:  
Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* menggunakan kura – kura kaki bagian dalam terhadap akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan KepeleatihanFIK UNP .
2. Bahan masukan bagi pembina Sekolah SepakbolaTaruna Mandiri Padang.
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih sepakbola dalam menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kondisi fisik yang menunjang dalam akurasi *long passing*atlet Sekolah SepakbolaTaruna Mandiri Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Taruna Mandiri Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.

5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang di perlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bahan penelitian lebih lanjut.