

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LONG
PASSING* PEMAIN SSB PUTRA BAREH SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
YONEF DWI GUMANTI
2013/1306874**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap Kemampuan long passing pemain SSB Putra Boleh Solok
Nama : Yonef Dwi Gumanti
NIM/BP : 1306874 / 2013
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga

Padang, Juli 2017

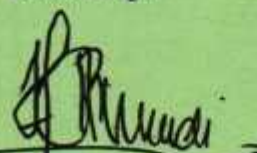
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Tiung Hauw Sin, M.PD, Kons
NIP.19570725198603 1 002

Pembimbing II



Drs. John Arwandi, M.PD
NIP. 19630928 199001 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Yonef Dwi Gumanti
BP/NIM : 2013/1306874

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


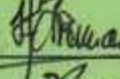
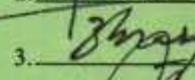
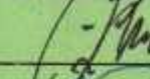

**Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan
long passing pemain SSB Putra Barch Solok**

Padang, Juli 2017

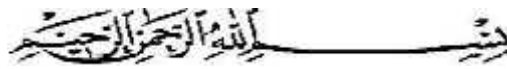
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
2. Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M.kes, AIFO
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



*“Dan sesungguhnya kami ciptakan manusia selalu dalam kesukaran namun Allah tidak memberatkan seseorang diluar kemampuannya, nanti Allah mendatangkan kemudahan sesudah kesukaran itu”
(QS Al-Baqarah : 155 dan 286)*

“Sesungguhnya Allah tidak merubah sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS 13:11)

“Wahai ayah dan bundaku serta seluruh keluarga besarku dan sahabat2ku inilah tabir mimpiku yang terdahulu itu”

Sesungguhnya Tuhan ku telah menjadikannya suatu kenyataan dan sesungguhnya ini adalah takdir hidupku.....
Setiap detik adalah sebuah kenangan yang tak dapat terlupakan begitu saja dan setiap kenangan sebuah cerita yang tersebar luas diseluruh penjuru.....

Sesungguhnya Allah maha tahu, Maha melihat dan Maha menentukan setiap apa yang akan terjadi hari ini ataupun esok hari.....
Tidak ada kejadian di bumi ini terjadi dengan tidak sengaja.....
Melainkan atas kehendaknya.....

Setiap kehidupan memiliki makna dan cerita sendiri.....
yang digariskan oleh yang Maha kuasa.....

Ya Allah inilah garis cerita yang telah Engkau berikan kepadaku, sebuah nikmat cerita cita dan cinta. Banyak kenangan yang telah terlewati selama 4 tahun ini.....
Dimana kala susahku, sedihku, bahagiaku.....
Namun semua itu merupakan bagian kepingan kehidupan yang Kau berikan agar aku dapat belajar memaknai arti.....
SEBUAH KEHIDUPAN INI

Ya Allah

Ya Rahman, Ya Rahim.....

“AKU YAKIN SEGALA SESUATU YANG TERJADI DALAM KEHIDUPANKU SESUNGGUHNYA ATAS IZIN DAN RAHMATMU”

Orang terkuat bukan mereka yang selalu menang.....
Tetapi melainkan mereka yang tetap tegar ketika mereka jatuh, Entah bagaimana.....
Dalam perjalanan kehidupan, kita belajar tentang diri kita sendiri.....
dan menyadari bahwa penyesalan tidak seharusnya ada.....

**hanyalah penghargaan abadi atas pilihan kehidupan yang telah Kau
buat.....
bekerja keras, semangat, optimis dan selalu bersyukur apa yang kau dapat
sekarang, karena apa yang kamu miliki sekarang, belum tentu orang
mendapatkannya...
ada orang diluar sana, yang sangat ingin seperti mu saat sekarang ini, tetapi
dia tidak bisa memiliki nya...
apakah kamu masih belum bisa bersyukur dengan apa yang kamu miliki
sekarang???**

Jangan pernah memandang keatas KAWAN.....

**BERAPA BAGUS RENCANA YANG KAU PERSIAPKAN, INGAT
TUHAN TIDAK PERNAH INGKAR JANJI, DIA MEMPUNYAI
RENCANA YANG TERBAIK BUAT KAMU.**

Saya Persembahkan

**Sebagai rasa cinta dan kasih sayang kepada ayahanda
DARMANSYAH, ibunda GUSNI, dan buat kakak RICKY (Almarhum) Adek
satu satu nya NENENG dan buat tersayang NADIA FADILA yang dalam
setiap tetes, keringat, air mata dan do'anya yang selalu berharap agar
ananda ini berhasil dalam menyelesaikan studi ini. Tak terukur
pengorbanan dan kasih sayang yang telah kau berikan kepada anandamu ini
dalam menggapai cita-cita dan masa depan. Panas dan hujan tak pernah kau
hiraukan demi mengaiz rezki dan mencari nafkah, kau selalu tabah dalam
menjalani semua itu.**

**Kepada sahabat tercinta HAFIDH JOPA, GREEND, BERTO, LUTFI,
IMAM, WANDA, YOGI, DESI, NORI, TANIA, BEB TIA, ROZI, DANI
KATIK, BG IQBAL, ROMI, WIWI, DENI, TATA, SUCI. kawan2 KEPEL
FIK UNP Luar biasa buat 4 tahun ini dan teman yang tidak disebutkan
namanya.**

**“Saya berjanji, akan selalu berusaha untuk membuat dirimu bahagia dan
bangga”**

Padang, Juli 2017

YONEF DWI GUMANTI S,PD

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Long passing* Pemain SSB Putra Boleh Solok (Studi Korelasi Pada Pemain SSB Putra Boleh Solok)", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada keputusan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

Yang Membuat Pernyataan



Yonof Dwi Gumanti

NIM. 1306874/2013

ABSTRAK

Yonef Dwi Gumanti (2017): Kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan terhadap kemampuan *Long passing* Pemain SSB Putra Bareh Solok.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *long passing* pemain SSB Putra Bareh Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara sendiri-sendiri dan bersama-sama terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Putra Bareh Solok.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Putra Bareh Solok yang berjumlah 30 orang putra. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* seluruh pemain SSB Putra Bareh Solok yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, keseimbangan dengan tes *stork stand*, dan Variabel terikat kemampuan *long passing* dengan tes kemampuan *long passing*. Analisis korelasi sederhana dengan uji *product moment* dan untuk analisis korelasi ganda dengan uji *partial*. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh: 1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* sebesar 0,363. 2. Terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan *long passing* sebesar 0,363. 3. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Putra Bareh Solok 0,361

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *long passing* Pemain SSB Putra Bareh Solok”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Tjung Hauw Sin. M.PD, Kons sebagai Pembimbing I dan Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian proposal penelitian ini.
2. Drs. Masrun.M.kes.AIFO Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai kontributor.
3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai

kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.

4. Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kepada kedua orang tua , Darmansyah (ayah) Gusni S,Pd (ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian proposal penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini.

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

Padang, Agustus 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

| | HALAMAN |
|---|-----------|
| ABSTRAK | i |
| KATAPENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah..... | 8 |
| E. Tujuan penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II KERANGKA TEORITIS | 9 |
| A.Kajian Teori..... | 9 |
| 1. Sepakbola. | 10 |
| 2. Long passing..... | 11 |
| 3. Pengertian daya ledak..... | 17 |
| 4. Keseimbangan..... | 20 |
| B. Penelitian Relevan..... | 21 |
| C. Kerangka Konseptual | 22 |
| D.Hipotesis..... | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 27 |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian | 29 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskriptif Data | 36 |

| | |
|---|----|
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 44 |
| D. Pembahasan | 48 |
| E. Keterbatasan Dalam Penelitian | 52 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 53 |
| B. Saran..... | 53 |

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 27 |
| 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) | 37 |
| 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_2) | 39 |
| 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>long passing</i> (Y)..... | 40 |
| 5. Uji Normalitas..... | 42 |
| 6. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> (Y) | 45 |
| 7. Rangkuman hasil Analisis Kontribusi Antara Keseimbangan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> (Y) | 46 |
| 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Keseimbangan (X_2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>long passing</i> (Y). | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Gerakan teknik <i>Long passing</i> | 11 |
| 2. Kerangka konseptual. | 21 |
| 3. Tes Kemampuan <i>Long passing</i> | 30 |
| 4. Pelaksanaan <i>Standing broad jump</i> | 28 |
| 5. Pelaksanaan Keseimbangan Dengan Tes <i>Stork stand</i> | 29 |
| 6. Histogram Frekuensi Daya LedakOtot Tungkai. | 38 |
| 7. Histogram Frekuensi Keseimbangan. | 39 |
| 8. Histogram Frekuensi Kemampuan <i>Long passing</i> | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai | 56 |
| 2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai | 59 |
| 3. Data Mentah Keseimbangan | 60 |
| 4. Data Mentah Kemampuan <i>Long passing</i> | 61 |
| 5. Penelitian Kemampuan <i>Long passing</i> | 63 |
| 6. Data Mentah Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Keseimbangan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Long passing</i> (Y) Pemain SSB Putra Bareh Solok | 64 |
| 7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Daya Ledak Otot Tungkai (X_1). | 65 |
| 8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Keseimbangan (X_2). | 66 |
| 9. Analisis Uji Normalitas Sebaran Kemampuan <i>Long passing</i> (Y). | 67 |
| 10. Uji Hipotesis | 68 |
| 11. Analisis Korelasi Sederhana <i>Product Moment</i> | 69 |
| 12. Korelasi Ganda Metode Doittel Dengan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat | 70 |
| 13. Skala Nilai Untuk 5 Kategori | 73 |
| 14. Area Under The Standard Normal Density From 0 To Z | 74 |
| 15. Nilai Persentil Untuk Distribusi t | 75 |
| 16. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> | 76 |
| 17. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z | 77 |
| 18. Dokumentasi Gambar Dan Intrumen Penelitian | 78 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah dikenal oleh masyarakat pada umumnya di dunia ini. Hal ini dapat dilihat secara nyata bahwa masyarakat berbondong melakukan kegiatan olahraga hampir menyuluruh pelosok desa hingga ke kota-kota. Terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam undang-undang no.3 tahun 2005 BAB II pasal 4 tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi:

“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”.

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan kuat jasmani. Olahraga yang dilakukan dan dilaksanakan juga untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik di internasional, regional, nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut, seorang atlet atau olahragawan harus berlatih agar bisa mencapai prestasi maksimal. Komitmen pemerintah terhadap olahraga prestasi di tuangkan dan dijelaskan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No.3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 sebagai berikut:

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan bimbingan pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan menjadi pelaku olahraga mengembangkan industri olahraga.

Dijelaskan oleh pemerintah bahwa pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah menginstruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendiri perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk memudahkan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, dimana kita letakan pembinaan dan latihan.

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan pemain itu sendiri

dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Adapun beberapa usaha untuk pengembangan dan pembinaan prestasi yang optimal, semua itu tidak lepas dari pengetahuan adanya sarana dan prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat serta pendekatan pemain. Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara baik. Adapun Syafruddin (1992:54) mengemukakan bahwa “pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikologi”, karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan mental yang dimiliki atlet.

Long passing adalah salah satu bagian dari teknik dasar *passing*, yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran. Dengan mempelajari *long passing*, maka pemain dapat mencapai tujuan bermain sepakbola yaitu mencetak gol. Teknik *long passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun, baik dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang jauh di udara. Kualitas *long passing* itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol. Oleh sebab itu, *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, terutama *long passing*. Menurut Gifford(2003:22),

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap pemain. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen. Balley dan Astranad dalam Arsil (2008:5-6) menyatakan bahwa “Unsur kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan,

(*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha melalui latihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik. Menurut Djezet dan Darwis (1999:26) “fungsi teknik dalam bermain adalah salah satu modal untuk mencapai kemenangan”. Jadi, untuk mencapai kemenangan suatu tim harus dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan harus mampu mempertahankan gawangnya dari kebobolan.

Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita-citakan. Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola (*throw-in*). *Long passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu salah satu bentuk keterampilan mengoper bola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman atau bisa juga untuk membuang bola sejauh-jauhnya serta untuk melindungi daerah pertahanan.

Dalam melakukan teknik *long passing*, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpu harus berada tepat disisi bola, posisi ayun, perkenaan kaki pada bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan lawan sekaligus.

Tidak hanya posisi tubuh tetapi ketepatan atau keakuratan juga penting dalam melakukan *long passing* sehingga memudahkan teman atau rekan satu tim untuk dapat menyelesaikan umpan atau menguasai bola dengan baik. Bahkan tidak jarang menjadi sebuah gol, maka dari itu latihan yang keras akan membuat teknik *long passing* ini menjadi baik dan benar pada saat digunakan. Seperti pembinaan seperti tim sepakbola di Kota Solok khususnya di SSB Putra Bareh Solok.

Long passing merupakan cara memberi/mengumpan bola dalam permainan sepakbola oleh seorang pemain dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini adalah untuk melakukan umpan dari jarak jauh yang berguna dalam menyusun serangan, menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan dan mempunyai manfaat bagi *defender* yang dapat secara taktis membuang bola (*sweeping*) yang dianggapnya dapat membahayakan daerah pertahanan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, kemampuan *Long passing* pemain-pemain SSB Putra Bareh Solok masih jauh dari yang di harapkan. hal ini terlihat bahwa pemain sepakbola SSB Putra Bareh Solok masih belum maksimal dalam melakukan *Long passing* khususnya u15 tahun pada saat latihan, karena bola cenderung tidak mencapai target yang mereka inginkan di samping itu *long passing* yang di lakukan pemain sering tidak sampai.

Jika para pemain mempunyai kemampuan daya ledak dan keseimbangan kemudian pada saat *observasi*, peneliti juga melakukan diskusi dengan pelatih

SSB Putra Bareh Solok yaitu *pelatih* Suharto tentang tingkat kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Putra Bareh Solok baik dari segi penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan daya ledak yang diberikan. Menurut *pelatih* Suharto penguasaan teknik secara keseluruhan pemain sudah menguasai teknik *long passing*, melihat hasil pertandingan pada 2014 ikut pertandingan dan juara 2 2015 juga ikut mendapatkan juara 2 juga, namun pada kenyataannya peningkatan pada otot tungkai kami pun tidak mengalami peningkatan yang berarti dan sesuai dengan harapan terhadap kemampuan tendangan jauh (*long passing*) pemain.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah rendah nya prestasi dan berapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Putra Bareh Solok. Karena melihat lemahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Putra Bareh Solok, peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti; *explosive power* otot tungkai, penguasaan teknik dasar, sarana dan prasarana pendukung latihan, status gizi serta metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Putra Bareh Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di mukakan di atas dapat di indetifikasi sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Long passing*
2. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*
3. Bentuk bentuk latihan berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*

4. Kondisi fisik berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*
5. Sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *long passing*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan atas, serta fenomena dominan yang peneliti temukan di lapangan maka peneliti membatasi masalah yang diteliti tentang:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Keseimbangan
3. Long passing

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini

1. Apakah Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Long passing* pemain SSB Putra Bareth Solok ?
2. Apakah Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Long passing* pemain SSB Putra Bareth Solok ?
3. Apakah Daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Long passing* pemain SSB Putra Bareth Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan long passing pemain SSB Putra Bareh Solok
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan dengan kemampuan long passing pemain SSB Putra Bareh solok
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama sama dengan kemampuan long passing Pemain SSB Putra Bareh Solok

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
2. Sebagai bahan bacaan baik di perpustakaan FIK maupun perpustakaan, UNP
3. Sebagai informasi tentang, kemampuan fisik dan kemampuan teknik bagi pembinaan dan pelatih di Kota Solok

Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya