

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG PASS* PEMAIN SEPAK BOLA MERPATI FC
DI KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ZENDRA OKTAPRIDI
2009/14268**

**JURUSAN KEPELATIHAN
PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

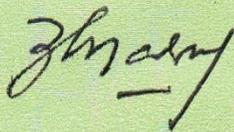
**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG PASS* PEMAIN SEPAK BOLA MERPATI FC
DI KABUPATEN KERINCI**

Nama : Zendra Oktapriadi
NIM : 14268
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragan

Padang, Maret 2016

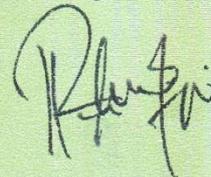
Disetujui oleh :

Pembimbing I



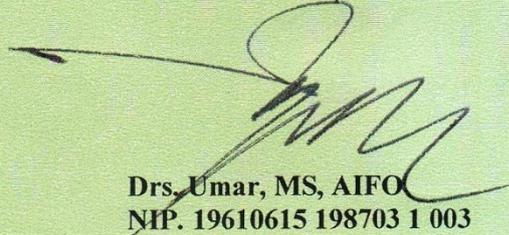
**Drs. Masrun, M. Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002**

Pembimbing II



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

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepeleatihan



**Drs. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

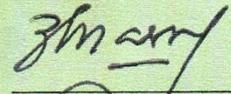
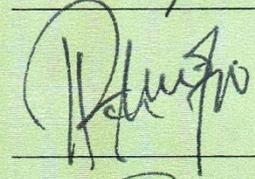
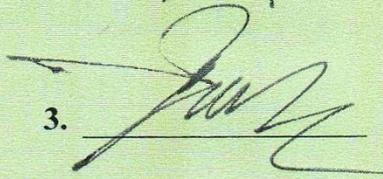
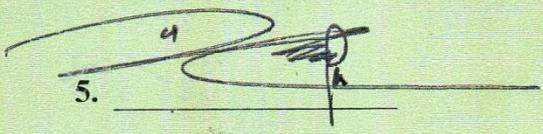
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *LONG PASS* PEMAIN SEPAK BOLA MERPATI FC
DI KABUPATEN KERINCI**

Nama : Zendra Oktapridi
BP / NIM : 2009 / 14268
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2016

Tim Penguji:

Ketua	: Drs. Masrun, M. Kes, AIFO	1. 
Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
Anggota	: Dr. Umar, MS, AIFO	3. 
Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016
Yang menyatakan



ZENDRA OKTAPRIDI
2009/14268

ABSTRAK

Zendra Oktapridi/ 14268:Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Long Pass* Pemain Sepak Bola Merpati Fc Di Kabupaten Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan passing lambung (*long pass*) pemain sepakbola muda Merpati FC masih rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola Merpati FC.

Penelitian ini bersifat eksperimental yaitu memberikan perlakuan terhadap untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola Merpati FC. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini termasuk kedalam eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Merpati FC, yang berjumlah 46 orang. Teknik pengambilan sample adalah *puposive sampling*, dijadikan sampel yaitu sebanyak 20 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis "*T-Test*"

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 3,27, sedangkan t_{tab} 1,729 yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan $(dk) = n-1 = 20-1 = 19$ adalah 1,729. karena $t_{hit} > t_{tab}$ atau $3,27 > 1,729$ maka terdapat pengaruh yang berarti latihan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan *long pass* Pemain Sepak bola Merpati FC.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWTatas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Pass Pemain Sepak Bola Merpati FC di Kabupaten Kerinci “. Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan danbimbingan serta arahan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian sarana dan fasilitas yang ada dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan beserta seluruh dosen jurusan Kepelatihan yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
4. Drs. Masrun, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Umar, MS, AIFO, Drs, Afrizal S, M,Pd, dan Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Kedua orang tua, kakak-kakak tercinta dan seluruh keluarga yang senantiasa selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
8. Dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

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

Padang, April 2016

Zendra Oktapridi

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Sepak Bola	7
2. Teknik Dasar Passing Lambung	8
3. Hakekat Kekuatan Otot.....	10
4. Kekuatan Otot Tungkai	15
5. Latihan Kekuatan Otot	17
6. Hakekat Latihan	21
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis.....	24

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis Data	26
E. Defenisi Operasional.....	27
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data.....	32
B. Analisis Data Penelitian	32
C. Uji Persyaratan Analisis.....	35
D. Hasil Penelitian	36
E. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	34
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	36
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	26
2. Klasifikasi Tes Passing Lambung	29
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Long Pass	32
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Long Pass	34
5. Uji Normalitas	36
6. Uji T-Test	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Menendang Passing Lambung	9
2. Otot Tungkai Bawah Tampak Interior, Posterior, dan Lateral	15
3. Otot Tungkai Atas	16
4. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	17
5. Hanging Leg Raises	18
6. Leg Pres.....	19
7. Leg Extension.....	20
8. Kerangka Konseptual	24
9. Daerah Sasaran Tes Passing Lambung	28
10. Histogram Tes Awal Pengukuran Long Pass.....	33
11. Histogram Tes Akhir Pengukuran Long Pass	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	42
2. Data Mentah Tes Awal Long Pass	48
3. Data Mentah Tes Akhir Long Pass.s.....	49
4. Uji Normalitas Tes Akhir Long Pass	50
5. Uji t Taraf Signifikan	51
6. Lampiran Nilai Tabel	52
7. Daftar Nilai Kritis L untuk uji lilifors	53
8. Distribusi t.....	54
9. Standar norma curva	55
10. Foto Dokumentasi Penelitian	56
11. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Negeri Padang	59
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari PS Merpati	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jasmani memiliki pengaruh yang besar dalam mendukung pembangunan nasional. Oleh karena itu pembangunan saat ini tidak hanya diarahkan pada kualitas pendidikan, peningkatan ekonomi yang lebih baik, tetapi juga diarahkan agar manusianya memiliki jasmani yang sehat pula. Dalam slogan “*mensana ing korpore sana*” memiliki makna bahwa untuk mencapai kualitas hidup yang baik harus pula didukung dengan kesehatan jasmani agar rohani dapat berkembang kepada arah yang baik pula.

Keberhasilan pembangunan disuatu negara tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya. Pembangunan tidak akan berjalan dengan baik bahkan tidak akan berjalan sama sekali apabila tenaga penggeraknya yaitu masyarakat tidak memiliki kesehatan yang baik dalam menjalankan pembangunan tersebut. Pembangunan pada sektor olahraga saat ini diarahkan untuk mendukung peningkatan kualitas tenaga keolahragaan agar menjadi tenaga yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani, seperti yang telah dijelaskan dalam UU RI No.03 Tahun 2005 pasal 63 ayat 1, bahwa:

“Tenaga keolahragaan terdiri atas pelatih, guru/dosen, wasit, juri, manajer, promotor, administratif, pemandu, penyuluh, instruktur, tenaga medis dan para medis, ahli gizi, ahli biomekanika, psikolo atau sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta partisipasi dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga”.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk rekreasi, permainan, pembinaan kebugaran jasmani dan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga dan mempopulerkan olahraga perlu diadakan kejuaraan atau perlombaan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dengan adanya kejuaraan tersebut dapat meningkatkan motivasi masyarakat agar terus berusaha mencapai prestasi yang baik dalam bidang olahraga yang digelutinya.

Salah satu olahraga favorit di Indonesia adalah sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai kejuaraan sepak bola di Indonesia, seperti Liga Super Djarum, Copa Indonesia, PON, PORPROV, Liga Mahasiswa, dan banyak lagi kejuaraan-kejuaraan yang melibatkan olahraga sepak bola didalamnya. Hal ini juga disponsori dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah yang dibuktikan dengan banyaknya klub-klub sepak bola yang lahir baik tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar di wilayah Indonesia.

Perkembangan sepakbola di Propinsi Jambi sangatlah mendapat perhatian dari masyarakatnya. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan Sekolah Sepakbola (SSB), remaja dan dewasa yang tersebar dari kota sampai kedaerah. Dengan banyaknya muncul klub-klub dan SSB diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit baru yang berpotensi yang dapat memberikan prestasi tinggi bagi Propinsi Jambi. Perkembangan sepakbola di Jambi juga didukung sepenuhnya oleh pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar SSB dan antar klub yang diadakan diberbagai daerah.

Kabupaten Kerinci juga tidak mau ketinggalan dengan daerah lain dalam pembinaan atlet sepakbola. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang ada di Kabupaten Kerinci, seperti Merpati FC, PS Semurup, IPPOS FC, Putra Binhar FC, PSM Siulak Mukai, PSPT Pondok tinggi, PSTK Tanah Kampung dan masih banyak klub-klub lainnya. Banyaknya klub-klub di Kabupaten Kerinci diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit yang berpotensi dan dapat memberikan prestasi yang tinggi bagi Kabupaten Kerinci.

Persatuan Sepak bola Merpati FC adalah salah satu club sepakbola yang ada di Kabupaten Kerinci yang terletak di Kecamatan Sitinjau Laut yang teroganisir dengan baik. Club ini telah banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi, terutama ditingkat daerah dan regional. Club ini dibina di bawah pemerintah Desa Koto Baru Hiang dan di bawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Kerinci, club ini dilatih oleh pelatih yang bersertifikat pelatih dan mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

Untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi Merpati FC selain teknik dan taktik, yang cukup dominan dalam meningkatkan prestasi pada cabang sepak bola adalah kondisi fisik. Pada cabang olahraga sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang kompleks baik itu kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, kordinasi bahkan gabungan dari komponen kondisi fisik itu sendiri seperti; power (gabungan dari kekuatan dan kecepatan), daya tahan kekuatan (gabungan dari kekuatan dan daya tahan), kelincahan (gabungan dari kecepatan dan kelenturan).

Dalam permainan sepakbola, otot selalu berperan dalam meningkatkan teknik, terutama dalam melakukan berbagai macam gerakan teknikgerakan baik itu dribbling, passing dekat, passing jauh, shooting dan heading. kekuatan merupakan salah satu kebutuhan pemain sepak bola. Dengan adanya kekuatan pemain sepak bola mampu melakukan tendangan yang keras, mampu melakukan sundulan dengan lompatan yang baik.

Berdasarkan informasi dari pelatihsepakbola Merpati FCkemampuan passing lambung (*long pass*) pemainsepakbola muda Merpati FC masih rendah, hal ini juga diamati oleh peneliti pada saat latihan terutama dalam meningkatkan power otot tungkai yang dimana hasil latihan tidak terjadi peningkatan. Semua itu dipengaruhi oleh pemberian program latihan untuk kekuatan tidak tepat sehingga membuat tendangan, passing lambung/*long pass*lompatan dan *sprint* pemain kurang maksimal. Pada dasarnya untuk meningkatkan power otot tungkai terlebih dahulu dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai, sehingga menciptakan suatu teknik dasar sepakbola yang mendekati sempurna terutama untuk *long pass*.

Untuk mengatasi hal ini maka diperlukan perbaikan peningkatan fisik kekuatan ototpemain sepakbola Merpati FC sebagai usaha meningkatkan kembali kualitas atau kemampuan serta prestasi anak-anak Merpati FC.Hal ini dikarenakan dalam permainan sepak bola kekuatan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan power otot yang akan berperan saat melakukan tendangan, lompatan, dan lari sprint pendek. Selain kekuatan koordinasi antara kaki tumpu dan kaki untuk menendang harus pas, sehingga tercipta tendangan lambung yang sempurna.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis akan mengadakan penelitian dengan judul *“Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan long pass Pemain Sepak bola Merpati FC”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik yang tidak stabil.
2. Kemampuan kekuatan otot tungkai yang belum maksimal.
3. Program latihan yang kurang tepat.
4. Koordinasi yang kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu melihat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long pass*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada masalah di atas, maka dapat dirumuskan, apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola Merpati FC?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long pass* pemain sepak bola Merpati FC.

F. Kegunaan Penelitian

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga sepak bola.
3. Bagi pemain sepakbola Merpati FCagar dapat memahami tentang prioritas latihan fisik dan sebagai bahan informasi tambahan bagi Pembina.
4. Untuk jurusan kepelatihan olahraga sebagai penambah wawasan dan ilmu tentang olahraga sepak bola.