

**PENGARUH LATIHAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI MELALUI
METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP AKURASI *LONG PASSING*
ATLET SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

**OKTAF VIYANDI LIBRARI
2009/98328**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai melalui Metode *Interval Training* terhadap *Akurasi Long Passing* dalam Atlet SSB Taruna Mandiri Padang

Nama : Oktav Viyandi Librari

BP/Nim : 2009/98328

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

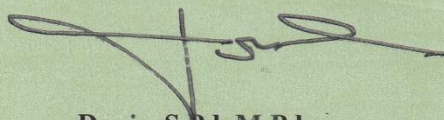
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

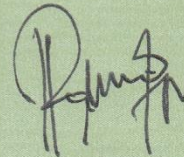
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



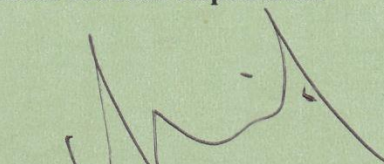
Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing II



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

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Melalui
Metode *Interval Training* Terhadap *Akurasi Long Passing*
Atlet SSB Taruna Mandiri Padang

Nama : Oktaf Viyandi Librari

BP : 2009

NIM : 98328

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

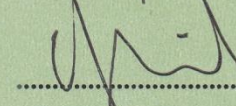
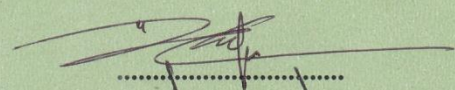
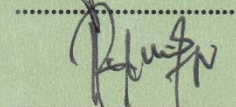
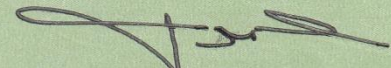
1. Ketua : Donie, S.Pd, M.Pd

2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

4. Anggota : Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd

5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd



HALAMAN PERSEMBAHAN

From : Oktaf



رَبِّهِمْ
مَرْفُوعًا
دَائِمًا

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan dan merendahkan diri kepada Tuhan, mereka itu penghuni surga, mereka kekal didalamnya” (Q. S Hud : 23)

Rasa syukur kuucapkan atas semua yang diberikan Allah SWT, Sampai saat ini aku memperoleh kebahagiaan yang sangat besar atas nikmat dunia-Nya. Semua ini awal atas segala yang aku cita-citakan. Atas kehendakmu Ya Allah, Ku dapat meraih gelar Sarjana.

Buat Orang tua dan Keluargaku tercinta...



Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, kupersembahkan karya ini buat Ayahanda MARDIANTO dan Ibunda tercinta YUSNIMAR. Ibu melahirkanku, menimangku, bersusah payah untuk membagi waktu antara pekerjaan dengan anak-anaknya sejak bayi hingga dewasa saat ini. Hingga sering membuatnya marah dan memukul kami karena semua itu untuk kami anak-anaknya, sebuah dosa besar saat aku melanggar apa yang

dilarang oleh ibu. hanya *persembahkan karya kecil* ini yang bisa aku berikan untuk kebahagiaanmu saat ini. *Ayah* bekerja, berjuang, bersusah payah demi kami anak-anaknya terkadang kami lebih banyak membuatnya marah daripada membahagiakannya tetapi dia sangat memberikan kami banyak pelajaran betapa dia merupakan seorang sosok pemimpin yang sangat baik bagi kami anak-anaknya. Terima kasih ayahku dan Ibuku, engkau lah guru yang sebenarnya buat anakmu.

"Kuucapkan terima kasih banyak buat papa dan Ibu yang telah mendidik dan membimbing ku sampai keperguruan tinggi untuk mendapatkan gelar Sarjana, Insya ALLAH suatu saat kelak ku akan balas semua kebaikanmu, Jgn lupa Doakan terus anak mu ini sampai ke jenjang yang lebih tinggi lagi....Amiin".

Untuk *abangku Rivandi dan Adikku Yessi Marlin, S.Pd, Rizki Kurniawan, Aomi Sahara dan Aomis Marjuanda Putri* yang telah memberi dukungan semangat yang tak pernah bosan kepada saya. Thank You buat abangku dan adik - adikku tercinta semoga kedepannya hidup ini lebih mudah dan bermanfaat, Amin...

Untuk *keponakanku Rivani yang manis, cantik dan sangat ngangenin dan Alfiando Shadiq* yang ganteng semoga cepat besar, tambah dewasa, patuh pada orang tua dan rajin Sholat pastinya biar hidup ini lebih bermakna dan bermanfaat. Dan terima kasih untuk semua sanak family yang memberikan semangat pada saya.

Buat Temanku KeCe_09...



*Terima kasih kepada temanku Awenk, Yuki, Ivaniko, Edwin, Usman, Doni, Vega, Niko Pradana, Anggi Kusuma Dinata, Muhari, Zul, Sandra dan semua teman Seperjuanganku Jurusan Kepelatihan Olahraga Bersama kalian semua yang ada di kepelatihan lokal C 2009 yang tidak bisa disebutkan semuanya satu persatu. Terimakasih semuanya dari awal kuliah hingga akhir penyelesaian kuliah ini kalian semua sangat membantuku lebih dari sekedar saudara. Ini merupakan waktu pembelajaran yang sangat berharga bagiku didalam menjalani pendidikan di Universitas Negeri Padang. Tetap semangat dan menjalin komunikasi antar sesama, mana tau dilain hari dan tempat berjumpa lagi hehehe. Hiiidup **Kepel C 2009**.*

Buat Guru - Guru di SMPN 3 Lubuk Alung



Terima kasih kepada Ibuk Evi, Kak Ipit, Kak Mira, Pak Amir, Buk Lena, Buk Nentis, Buk Pik Itam, Mami Yanti, Pak Fir dan semua guru - guru di SMPN 3 Lubuk Alung atas dukungan dan semangat diberikan pada saya. Dan terima kasih telah membimbing saya menjadi guru, dan mudah - mudahan nanti saya bisa menjadi guru yang Profesional seperti Beliau semua. Amin....

Buat Orang2 TerdekatKu...





Terima kasih kepada Teta (Yeni), Ara, Ane, Alin, Aoel, Bg Em, Bg Harry, Bg Yas, Bg Adit, Ayang Dina, Bg Fredy, dan kak Novi yang telah banyak membantu dan memberi saya saran, dukungan, semangat, dan menegur saya pada saat saya sedang salah. Dan terima kasih buat Roni Mr, Baron, Arif (Ai), Dio, Deni, Jaka, Koni, Iskandar, Armen, Eko, Nando, Ade, Aoul, Yoga, Monek dan semua orang2 terdekatku terimakasih atas dukungannya.

Jangan lupa Bersyukur...

الحمد لله رب العالمين

*“Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia.”
(27.An Naml:40)”*

Kalian Semua Luar Biasa...!

Maret 2015



Oktaf Viyandi Librari, S.Pd

ABSTRAK

Oktaf Viyandi Librari : ” Pengaruh *Explosive Power* Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* 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 *explosive power* otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 82 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yakni pemain usia 16 sampai usia 18 tahun sebanyak 20 orang. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *explosive Power* otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap akurasi *long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi *long passing* dari Bobby Charlton dalam buku Mielke (2007 :26). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap akurasi *long passing* terhadap atlet SSB Taruna Mandiri Padang dengan $t_{hitung} (3.32) > t_{tabel} (1,729)$, serta terjadi peningkatan rata-rata akurasi *long passing* dari rata-rata 154 menjadi 190.5.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Latihan *Explosive Power* Otot Tungkai Melalui Metode *Interval Training* terhadap Akurasi *Long Passing* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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 tua yang sangat berarti dalam hidup saya, Ayahandaku Mardianto dan Ibundaku Yusnimar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.

5. Bapak Donie, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II.
6. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Bapak Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah menyempatkan waktunya untuk hadir.
7. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada saudara – saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku.
9. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
10. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Maret 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Sepakbola	8
2. Hakekat Long Passing	10
3. Hakekat Latihan (Training)	18

4. Hakekat Explosive Power Otot Tungkai	20
5. Hakekat Metode Latihan	26
6. Hakekat Metode Interval Training	29
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Penyusunan Jadwal Latihan	37
E. Rancangan Penelitian	38
F. Validitas Rancangan Penelitian	39
G. Variabel Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian	41
I. Instrumen Penelitian	42
J. Metode Pengumpulan Data	43
K. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI DATA	46
B. PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS	48
C. PENGUJIAN HIPOTESIS	49
D. PEMBAHASAN	50

E. KETERBATASAN PENELITIAN.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	53
B. SARAN	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
DAFTAR LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet SSB Taruna Mandiri Padang	36
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3. Pelaksana Tes	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal <i>Akurasi Long Passing</i>	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir <i>Akurasi Long Passing</i>	47
Tabel 6. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Awal <i>Long Passing</i>	14
Gambar 2. Sikap pelaksanaan <i>long passing</i>	15
Gambar 3. Sikap akhir <i>long passing</i>	15
Gambar 4. Otot Tungkai Atas	24
Gambar 5. Otot Tungkai Bawah	24
Gambar 6. Instrumen Tes <i>Akurasi Long Passing</i>	43
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) <i>Akurasi Long Passing</i>	47
Gambar 8. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos Test</i>) <i>Akurasi Long Passing</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	56
Lampiran 2. Data hasil Distribusi Frekuensi	57
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas <i>Pre Test Akurasi Long Passing</i>	58
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test Akurasi Long Passing</i>	59
Lampiran 5. Uji Hipotesis	60
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	62
Lampiran 7. Harga Kritik Dari <i>Producct-Moment</i>	63
Lampiran 8. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
Lampiran 9. Nilai Persentil untuk Distribusi t	65
Lampiran 10. Program Latihan	66
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 13. Surat Keterangan Alat	90
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian dari Club	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepakbola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepakbola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepakbola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepakbola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Di samping penguasaan teknik dan

taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Selain itu teknik dan taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi baik secara individual maupun kelompok. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan *kontiniu* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai salah satu faktor keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi, Sayoto (1988). Jadi faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, teknik tersebut adalah lari, melompat, *tackling* (teknik tanpa bola), *shooting*, *passing*, *control*, *dribling*, *long passing*, *crossing*, dan *heading* (teknik menggunakan bola).

Sneyers (1988) *Long passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu serangan, memberikan operan kedepan gawang, menghalangi langkah pemain lawan yang datang menyongsong terutama sekali menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang keluar dari sarangnya. Kemudian teknik *long passing* sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Dengan kata lain teknik *long passing* bertujuan untuk

mencapai sasaran yang jauh untuk merubah arah permainan dan juga di gunakan untuk melakukan seragan balik. Oleh sebab itu teknik *long passing* sangat penting dalam sepakbola.

Long passing seseorang dikatakan maksimal apabila tendangannya akurat sulit di jangkau oleh pemain lawan dan mempunyai kekuatan dan kecepatan di dalam melakukan *long passing* sehingga bola yang akan ditendang akan mudah diterima oleh teman untuk menciptakan peluang maupun membobol gawang lawan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya *long passing*. Teknik yang baik merupakan salah satu unsur mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan *long passing* baik dalam keadaan bola diam ataupun bergulir.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta saran dan prasarana yang diperlukan.

Untuk melatih teknik *akurasi long passing*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan dengan cara yang bervariasi. Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik

baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999:44).

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan pelatih dalam rangka mengaktifkan atlet sehingga menguasai *long passing* adalah *interval training*. Metode *interval training* yang merupakan cara berlatih teknik yang dilakukan dalam bentuk latihan yang diselingi oleh interval- interval berupa masa- masa istirahat, misalnya lari- istirahat- lari- istirahat dan seterusnya.

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

Di SSB Taruna Mandiri Padang kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina kegiatan SSB, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu bertanding dengan klub klub lain, *long passing* pemain masih banyak yang kurang kuat, tidak melambung, dan tidak tepat sasaran sehingga bola mudah berpindah kekaki lawan dan bisa mempengaruhi terhadap hasil pertandingan, kalau hal ini di biarkan maka prestasi atlet SSB Taruna Mandiri Padang sulit mencapai prestasi maksimal. Setiap individu tidak mampu melakukan *long passing* dengan baik sehingga tidak memberikan umpan kepada rekan untuk menghasilkan gol. Hal ini menyebabkan tim SSB Taruna Mandiri Padang cukup sering menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan *akurasi long passing* di SSB Taruna Mandiri Padang, telah diberikan latihan untuk meningkatkan *akurasi long passing* terhadap pemain, tetapi belum sesuai dengan harapan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan *akurasi long passing* pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. **Penelitian ini dilakukan terhadap variabel bebas yaitu latihan *Explosive Power* Otot Tungkai melalui metode *Interval Training* dengan variabel terikat yaitu *Akurasi Long Passing* Atlet SSB Taruna Mandiri Padang Sumatera Barat.**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh kondisi fisik terhadap *akurasi long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?
2. Apakah *explosive power* otot tungkai akan memberikan pengaruh terhadap *akurasi long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?
3. Apakah metode bentuk latihan akan memberikan pengaruh terhadap *akurasi long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?
4. Bagaimana cara atau metode latihan untuk meningkatkan *akurasi long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu dan biaya yang diinginkan yaitu latihan *Explosive Power* otot tungkai melalui metode *Interval Training* terhadap hasil *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 *Explosive power* otot tungkai melalui metode *interval training* terhadap *akurasi long passing* atlet SSB Taruna Mandiri Kota Padang Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas , maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Explosive Power* otot tungkai melauai metode *Interval Training* terhadap hasil *Akurasi Long Passing* atlet SSB Taruna Mandiri Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Taruna 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 diperlukan 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. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.