

**PENGARUH BENTUK LATIHAN KEKUATAN
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING*
(Studi kspерimen pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar)**

SKRIPSI

*Di ajukan kepada pembimbing dan kontributor
untuk memenuhi persyaratan demi memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

WHIDYANDRA SAPUTRA
1107313/2011

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

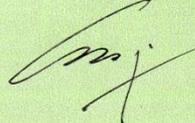
Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Terhadap Kemampuan *Long Passing* Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar)

Nama : Whidyandra Saputra
NIM : 1107313 / 2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I.



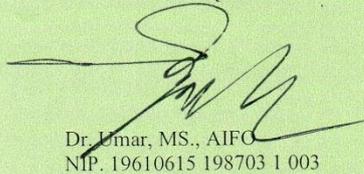
Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Pembimbing II.



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Whidyandra Saputra
NIM : 1107313/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

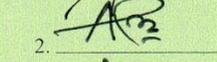
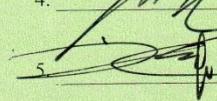
**Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Terhadap Kemampuan *Long Passing*
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola
SMA Negeri 1 Batusangkar)**

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S. M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian MS
4. Anggota : Dr. Umar, MS., AIFO
5. Anggota : Drs Hendri Irawadi, M.Pd

Tanda Tangan

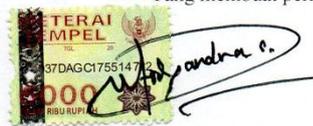
1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Terhadap Kemampuan *Long Passing*. (Studi Eksperimen Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar)", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, 19-januari-2016
Yang membuat pernyataan



Whidyandra Saputra
NIM.2011/1107313

ABSTRAK

Whidyandra saputra (2016): “Pengaruh Bentuk Latihan kekuatan Terhadap kemampuan *long passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar) Skripsi, Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh bentuk latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar.

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian eksperimen semu, yaitu merupakan perkiraan bagi informasi yang didapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan. Dan populasi dalam penelitian ini adalah pemain dari tim sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar, dan popilasi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, yaitu berjumlah 30 orang.

Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *total sumpling*, dan pengambilan data dilakukan dengan tes “tendangan lambung”, tes terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Dan sedangkan dalam teknik analisis data statistik yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar, yaitu dari rata-rata 34,60 yang diperoleh pada *pre test* menjadi 37,83 diperoleh pada *post test* ($t_{hitung}= 8,51 > t_{tabel}=1,1699$).

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Bentuk Latihan kekuatan Terhadap kemampuan *long passing* (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Batusangkar)”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka 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, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs, M. Ridwan, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik, yang selama ini telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran besar untuk membimbing dan mengarahkan peneliti selama dalam tahap penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran besar untuk membimbing peneliti sekaligus mengarahkan peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Kepada Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku penguji 1, Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku penguji 2, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji 3, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan yang selama ini peneliti peroleh di perkuliahan.
4. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Kepelatihan.
6. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang, memberikan motivasi baik secara moril maupun materil dan kesabaran yang besar dalam membimbing sampai pada saat ini.
7. Kepada saudara-saudara dan keluarga yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan dan semangat yang besar kepada peneliti.
8. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

9. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	7
4. Rumusan Masalah	7
5. Tujuan Penelitian.....	7
6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Landasan teori	9
1. <i>Long passing</i>	9
2. kekuatan.....	13
3. hakikat latihan	27
B. PenelitianRelevan.....	34
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Waktu dan tempat penelitian	37
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	37

D. Desain penelitian	38
E. Devenisi operasional	39
F. Variabel penelitian	40
G. Pengembangan perlakuan.....	41
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	42
I. Prosedur prnrlitian	43
J. Intrument penelitian	44
K. Teknik pengumpulan Data	45
L. Teknik analisis data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	48
B. PengujianPersyaratanAnalisis	49
C. PengujianHipotesis	50
D. Pembahasan	51
E. KeterbatasanPenelitian	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
7. Proses Gerakan <i>Long Passing</i>	13
8. Latihan shoulderstand	21
9. Latihan jacknife squat	22
10. Latihan full squat.....	23
11. Latihan close squat	24
12. Latihan single leg squat.....	25
13. Latihan Crossover crunch.....	26
14. Latihan Sit-up	27
15. Meningkatkan Beban Secara Piramida	31
16. Meningkatkan dan Menurunkan Beban Secara Kombinasi	31
17. Kerangka koneptual.....	36
18. Rancangan Penelitian	39
19. Tes Tendangan Lambung	44
20. Grafik Pre Test dan Post Test.....	49
21. Lapangan Test Tendangan Lambung	86
22. Streaching	86
23. Test awal atau Pre Test.....	87
24. Test Akhir atau Post Test	87
25. Latihan Kekuatan	89
26. Peralatan Penelitian	90
27. Pengawas, Pemabantu dan Sampel	91

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
28. Daftar Sampel.....	38
29. Distribusi Frekuensi Data Pre Test Dan Post Test	48
30. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	49
31. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	50
32. Data Test Awal.....	74
33. Data Test Akhir	75
34. Hasil Data Pre Test dan Post Test Yang Di Ranking.....	76
35. Uji Normalitas Pre test	77
36. Uji Normalitas Post Test	79
37. Analisis Pengujian.....	81
38. Tabel Nilai Kritik dan Sebaran.....	83
39. Nilai Lilifors	84
40. Daftar Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran	halaman
41. Program Latihan	58
42. Data Test Awal <i>Long Passing</i>	74
43. Data Test Akhir <i>Long Passing</i>	75
44. Hasil Pre Test dan Post Test yang Di Ranking	76
45. Uji Normalitas Pre Test.....	77
46. Uji Normalitas Post Test	79
47. Analisis Pengujian Hipotesis.....	81
48. Nilai Kritik dan Sebaran.....	83
49. Daftar Nilai Kritis.....	84
50. Daftar Lengkungan Standar Dari 0 ke Z	85
51. Dokumentasi.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang semakin maju dan modern seperti saat sekarang ini, dunia olahraga pun semakin berkembang. Banyak cabang olahraga baru yang bermunculan dari gabungan beberapa cabang olahraga atau dari modifikasi cabang olahraga lain. Karena keberagaman cabang olahraga inilah yang membuat minat orang untuk melakukan olahraga semakin besar.

Olahraga sangat bermanfaat bagi setiap orang. Dengan berolahraga, kesehatan seseorang dapat terjaga. Selain untuk menjaga kesehatan, olahraga juga digunakan sebagai ajang untuk meningkatkan potensi dan prestasi diri. Seperti tercantum dalam UU RI No.3 Pasal 27 ayat 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

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.

Salah satu olahraga yang memiliki banyak penggemar dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola. Di semua sudut negeri ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai mencintai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang memainkan olahraga ini. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya banyaknya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola, baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertumbuhannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Sepakbola tidak hanya dijadikan ajang untuk menyalurkan hobi dan kegemaran maupun untuk menjaga kesehatan saja. Namun olahraga ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional maupun internasional. Hal tersebut tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepakbolanya ke tingkat yang lebih tinggi.

Untuk dapat berprestasi dalam sepakbola, seseorang harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola, teknik dibagi menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola meliputi menggiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan menembak bola.

Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *long passing*. *Long passing* merupakan usaha untuk memberikan umpan lambung ke arah teman satu tim. *Long passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kura-kura kaki. Melakukan *long passing* merupakan sebuah usaha bagi suatu tim untuk meraih kemenangan atau menciptakan sebuah peluang maupun gol.

Keberhasilan seorang pemain Sepakbola juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dimiliki oleh pemain Sepakbola, maka secara otomatis pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik Sepakbola itu sendiri, adapun menurut Sajoto (2008:8), komponen kondisi fisik terdiri dari: Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, Daya lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, ketepatan, Daya otot (*Muscular Power*) dan, Reaksi. Semua komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam olahraga Sepakbola namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan. Peneliti menduga bahwa pada saat melakukan umpan lambung (*long passing*) memerlukan unsur fisik kekuatan. Dengan adanya unsur fisik kekuatan yang bagus dan didukung oleh teknik yang benar dimiliki pemain serta keeluasaan gerakan persendian tubuh akan memberikan kemudahan bagi pemain pada saat dalam permainan sepakbola.

Long passing dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi *long passing* tersebut, diantaranya adalah faktor mental, karena faktor mental seorang atlet saat melakukan latihan dan pertandingan sangat

berperan, karena seorang atlet tidak akan bisa melakukan teknik yang baik apabila ada tekanan mental dan beban pikiran, dan kondisi fisik yang dimiliki atlet tersebut, yang meliputi daya ledak otot tungkai, kekuatan otot, koordinasi mata dan kaki, serta kelentukan. Disamping itu, latihan yang teratur, terprogram, terarah, dan kontiniu hendaknya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* tersebut.

Selain faktor kondisi fisik, teknik dan juga mental individu pemain, program latihan yang dibuat oleh pelatih juga menentukan kemampuan *long passing* pemain sepakbola seperti latihan sirkuit, sistem set, dan lain-lain. Karena program yang telah dirancang oleh tim pelatih merupakan rancangan yang dibuat sedemikian rupa agar tujuan dari latihan tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkan oleh seorang pelatih dan pemain. Program latihan yang terprogram yang dirancang oleh tim pelatih akan terlaksana dengan baik dengan dukungan oleh faktor sarana dan prasarana. karena latihan yang baik akan terlaksana dengan maksimal jika sarana dan prasarana yang dibutuhkan telah terpenuhi dan mampu dimanfaatkan dengan baik.

Tim sepakbola SMA N 1 Batusangkar ini adalah salah satu tim sepakbola yang berada di kota Batusangkar dengan . Tim ini adalah salah satu tim sekolah yang lumayan berprestasi di Kab. Tanah Data, tim ini berlatih di lapangan Gumarang Batusangkar. Akses menuju kesana juga mudah, dan banyak kendaraan umum yang berlalu lalang di sekitar tempat lokasi latihan. Selama klub ini berdiri, setiap peserta latihan melakukan latihan sesuai instruksi pelatih yang berpedoman dengan program latihan yang ada. Namun peningkatan permainan belum banyak

dirasakan. Hal ini dilihat ketika diberikan materi bermain, pemain sering gagal dalam mencari peluang agar terciptanya gol. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan tersebut terlihat ketika para pemain mendapatkan kesempatan untuk melakukan *long passing* hilang karena kurangnya kemampuan untuk melakukan *long passing* tersebut, atau bola yang ditendang masih tidak menemui sasaran dan mudah dihalau oleh pemain lawan. Sehingga tujuan yang diinginkan pelatih tidak didapatkan, dan saat bertanding karena *long passing* yang dilakukan pemain tidak menemui sasaran dan banyak peluang yang terbuang sia-sia dan akhirnya membuat tim SMA N 1 Batusangkar sering mendapatkan hasil yang tidak memuaskan.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih kepala tim sepakbola SMA N 1 Batusangkar dan pengamatan peneliti pada tim tersebut pada tanggal 1, 3, dan 5 september 2015 sesi latihan yang sesuai dengan jadwal, ternyata masih banyak pemain SMA N 1 Batusangkar yang belum mampu melakukan *long passing* dengan baik dan benar. Kesalahan dan kegagalan pada saat melakukan tendangan tersebut terlihat ketika para pemain berlatih *long passing* dan ketika pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *long passing*, bola yang ditendang sering melenceng atau bola mudah di rebut oleh pemain lawan karena bola yang di berikan terlalu lambat dan tidak tepat pada sasaran sehingga kesempatan untuk mencari peluang melalui *long passing* menjadi hilang. Kesalahan lain yang terjadi adalah, ketika melakukan *long passing* ke daerah lawan, pemain lawan dengan mudah merebut bola tersebut tanpa mengalami kesulitan membaca arah datangnya

bola pada saat pemain melakukan percobaan tendangan (*long passing*) ke daerah lawan.

Setiap pemain harus memiliki unsur kekuatan yang bagus sehingga mampu melakukan tendangan atau umpan lambung (*long passing*) yang kuat. Untuk mendapatkan kekuatan otot yang bagus tersebut dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan. Bentuk latihan kekuatan dalam meningkatkan unsur kekuatan diantaranya: *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan dua kaki secara cepat, *single leg speed hop* yaitu lompatan dengan satu kaki secara cepat, *double leg butt kick* lompatan dengan dua kaki, *decline hop*, *incremental vertical hop*, *side hop*, *sguat jump*, *knee luck jump* serta *single leg stride jump* (lompatan atau loncatan satu kaki), *sit-up*, *back-up*, dan lain-lain. (Radcliffe dalam Syafrizar, 1999:10). Mengingat keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka pada waktu sekarang melihat pengaruh latihan kekuatan terhadap *long passing* pada pemain sepakbola SMA N 1 Batusangkar akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *long passing* pemain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak masalah yang mempengaruhi teknik *long passing* dalam sepakbola. Maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat faktor teknik yang mendukung suksesnya pelaksanaan *long passing*?
2. Apakah unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki atlet dapat mempengaruhi kemampuan *long passing*?
3. Apakah faktor mental sangat mempengaruhi kemampuan *long passing* pemain?

4. Apakah bentuk latihan kekuatan dapat meningkatkan kemampuan *long passing* dalam permainan sepakbola pemain SMA N 1 Batusangkar?
5. Apakah latihan yang terprogram yang dirancang oleh pelatih adalah faktor utama untuk peningkatan kemampuan *long passing*?
6. Apakah sarana dan prasarana adalah faktor pendukung terlaksananya program latihan yang diberikan pelatih terhadap pemain SMA N 1 Batusangkar.
7. Apakah latihan kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA N 1 Batusangkar?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat dan menilai banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing*, maka peneliti membatasi penelitian ini pada seberapa besarkah pengaruh dari latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* pemain SMA N 1 Batusangkar.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah;

Apakah terdapat pengaruh dari bentuk latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SMA N 1 Batusangkar.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekatnya merupakan upaya yang dilakukan untuk mengetahui sasaran dari sebuah penelitian. Adapun tujuan ini adalah;

1. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan terhadap *long passing*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan terhadap kemampuan *long passing* pemain SMA N 1 Batusangkar.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Peneliti, 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 kondisi fisik SMA N 1 Batusangkar
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain SMA N 1 Batusangkar.
4. Pengurus, di harapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SMA N 1 Batusangkar dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Tanah Datar.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan 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. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.