HUBUNGAN ANTARA *KEKUATAN* TUNGKAI DAN KECEPATAN GERAK TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA PERSISAC SEMARANG TAHUN 2019

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh

ALAN MAULANA ASYHARI

6301415009

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Alan Maulana Asyhari. 2019. Hubungan Antara Kekuatan tungkai, Dan Kecepatan Gerak Tungkai Dengan Ketepatan *Passing* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang 2019 Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Kata Kunci : Kekuatan Tungkai, Kecepatan Gerak Tungkai, Ketepatan *Passing*

Siswa SSB Persisac Semarang memiliki Kekuatan tungkai, kecepatan gerak tungkai, dan ketepatan *passing* yang berbeda-beda sehingga setiap siswa juga mempunyai *skill* atau kemampuan yang berbeda-beda. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara Kekuatan tungkai, kecepatan gerak tungkai terhadap ketepatan *passing* pada siswa Persisac.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SSB PERSISAC U15 tahun sebanyak 20 siswa. Seluruh sampel dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melaLui unsur kebugaran jasmani.

Hasil penelian diperoleh r_{hitung} sebesar 0,758. Uji keberartian korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga r_{hitung} dengan r tabel product moment. Pada n= 5% dengan n = 20 diperoleh harga r_{tabel} sebesar 0,444. Karena harga r_{hitung} (0,758) lebih besar dari r_{tabel}= 0,444. Uji Keberartian dari koefisien korelasi nilai F hitung = 11.480 dengan signifikansi 0,001 < 0,05.

Simpulan dalam penelitian ini Ada hubungan antara Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai terhadap ketepatan *passing* pada siswa sekolah sepakbola persisac semarang tahun 2019 kelompok U15 tahun. Saran dalam penelitian ini adalah bagi pelatih dan pemain PERSISAC hendaknya memperhatikan Kekuatan tungkai, kecepatan gerak tungkai dan ketepatan *passing* karena mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.

ABSTRACT

Alan Maulana Asyhari. 2019. The Correlation between leg Kekuatan and leg movement speed towards *passing* accuracy students of soccer school Persisac Semarang in 2019. Undergraduate Thesis. Education of Sports Coaching. Faculty of Sport Science. UNNES. Supervisor: Dr. Moh. Nasution, M.Kes.

Keywords: Leg Kekuatan, Leg Motion Speed, *Passing* Accuracy

Students of Semarang soccer school are constantly having different leg Kekuatan, leg speed movement, and *passing* accuracy so that each student also has different abilities. The research problem of this study is what is the relationship between leg Kekuatan, leg speed movement and paasing accuracy of students in Persisac soccer school. This study discussed the things that affect the accuracy of *passing* of Persisac Semarang students. This research is a quantitative research. The number of populations and samples in this study were all Persisac football school students who were U15 years which number were 20 students. All samples got test and measurement through the element of physical fitness.

The result of this study found rcount of 0,758. The test of significance correlation was done by consulting arithmetic of rcount with rtable product moment. In a=5% with n = 20 obtained the price of rtable of 0,444. Significance test and coefficient of correlation of Fvalue = 11.480 with the significance of 0,001 > 0,05

The conclusion of this study was there is a correlation between leg Kekuatan and leg speed movement towards *passing* accuracy of students of soccer school of Persisac Semarang group U15 years old in 2019. The suggestions of this research is for the coach and Persisac players should attenation with leg Kekuatan, leg speed movement, and *passing* accuracy because it affects on skill of playing soccer.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahini, Saya :

Nama : Alan Maulana Asyhari

NIM : 6301415009

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

JudulSkripsi : Hubungan antara power tungkai dan kecepatan gerak tungkai terhadap ketepatan passing,

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 10 Oktober 2019
Yang menyatakan,

Alan Maulana Asyhari
NIM.6301415009

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Alan Maulana Asyhari

NIM : 6301415009

Judul : Hubungan Antara Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Gerak Tungkai Dengan Ketepatan Passing Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019

Hari :Kamis

Tanggal :17-10-2019

Menyetujui,

Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga	Pembimbing
Sri Haryono S.Pd, M.Or.	Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP.196911131998021001	NIP.196404231990021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Alan Maulana Asyhari NIM 6301415009 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Hubungan Antara Strenght Tungkai Dan Kecepatan Gerak Tungkai Terhadap Ketepatan Passing Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 4 Desember 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP.196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M. Pd
NIP. 19610114198601101

(Penguji I) _____

2. Drs. Kriswantoro, M. Pd.
NIP. 195904011988031002

(Penguji II) _____

3. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.
NIP. 196404231990021001

(Penguji III) _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Jangan pedulikan orang yang sering meremehkanmu, ulangi saja kegagalanmu. Hingga mereka berhenti meremehkanmu (Alan Maulana A)

PERSEMBAHAN

Skripsi dipersembahkan kepada:
Bapak Sahuri, ibu Siti Aisah dan adik saya Linda Intan Sari yang selalu mendukung dan menemaniku dalam keadaan apapun. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memfasilitasi saya dari awal masuk kuliah sampai menyelesaikan proses skripsi ini. Club PERSISAC Semarang. Untuk temanku, terimakasih atas doanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., kepada keluarganya, para sahabat, dan para pengikutnya yang beriman.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi yang berjudul "Pengembangan alat recive pass sebagai alat bantu latihan chest pass pada permainan Sepakbola" mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universirtas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3) Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4) Drs. Moh Nasution, M.kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, petunjuk, dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
5) Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6) Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi.
7) Pemain Persisac Semarang yang telah membantu dalam penelitian ujin skala kecil dan uji skala besar.
8) Teman-teman PKO 2015 yang menjadi rekan belajar selama perkuliahan dan sebagai salah satu motifator.
9) Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga menambah timbangan amal baik di akhirat kelak dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca.

Semarang, 10 Oktober 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 5
1.3. Pembatasan Masalah 5
1.4. Rumusan Masalah 5
1.5. Tujuan Penelitian 6
1.6. Manfaat Penelitian 6
BAB II LANDASAN TEORI 7
2.1. Landasan Teori 7
2.1.1. Sepakbola 7
2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola 11
2.1.2.1. Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola) 12
2.1.2.2. Teknik *Kicking* (Menendang Bola) 14
2.1.2.3. Teknik *Passing* (Mengoper Bola) 15
2.1.2.4. Teknik Menahan Bola 17
2.1.2.5. Menyundul Bola 17
2.1.2.6. Lemparan ke Dalam 18
2.1.2.7. Penjaga Gawang 19
2.1.3. Teknik Tanpa Bola 19
2.1.4. Hakikat Ketepatan *Passing* 21
2.1.5. Hakikat Kekuatan Tungkai 21
2.1.6. Hakikat Kecepatan Gerak Tungkai 24
2.1.7. Menendang Bola 25
2.1.8. *Passing* Dalam Sepakbola 27
2.1.9. *Passing* Bawah Dalam Sepakbola 29
2.1.10. Metode Latihan 30
2.2. Kerangka Berpikir 31

2.2.1. Hubungan Kekuatan Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* 32
2.2.2. Hubungan Kecepatan Gerak Tungkai Terhadap Ketepatan Passing 33
2.2.3. Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Gerak Tungkai 33
2.3. Hipotesis 34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 35
3.1. Jenis dan Desain Penelitian 35
3.2. Variabel Penelitian 35
3.2.1. Variabel Bebas 35
3.2.2. Variabel Terikat 36
3.3. Populasi Dan Sampel 36
3.4. Instrumen Penelitian 36
3.4.1. Tes kekuatan Kekuatan tungkai 37
3.4.2. Tes kecepatan gerak tungkai 38
3.4.3. Ketetapan *passing* 39
3.5. Teknik pengumpuan data 40
3.6. Analisis data 41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
4.1. Deskripsi Data Penelitiaan 42
4.2. Hasil Penelitian 43
4.2.1. Uji Normalitas Data 43
4.2.2. Uji Homogenitas 45
4.2.3. Uji Kelinieran Korelasi 46
4.2.4. Uji Keberhatian Korelasi 48
4.3. Uji Hipotesis 49
4.3.1. Sumbangan Kekuatan tungkai terhadap Ketepatan *passing* 49
4.3.2. Hubungan Kecepatan gerak tungkai terhadap Ketepatan *passing* 51
4.3.3. Hubungan Kekuatan tungkai dan Kecepatan gerak tungkai terhadap Ketepatan *passing* 52
4.4. Pembahasan 54
4.4.1. Hubungan Kekuatan tungkai terhadap Ketepatan *passing* 54
4.4.2. Hubungan Kecepatan gerak tungkai terhadap Ketepatan *passing* 55
4.4.3. Hubungan Kekuatan tungkai dan Kecepatan gerak tungkai terhadap Ketepatan *passing* 56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 58
5.1. Simpulan 58
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN-LAMPIRAN 61

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Data Kekuatan tungkai, kecepatan gerak tungkai dan ketepatan *passing* .. 42
4.2 Hasil Uji Normalitas Data Kekuatan tungkai(X1), kecepatan gerak tungkai (X2) dan ketepatan *passing* (Y) pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019 44
4.3 Rangkuman hasil perhitungan Homogenitas 45
4.4 Uji Kelinieran Kekuatan tungkai dengan ketapatan *passing* 47
4.5 Uji Kelinieran antara kecepatan gerak tungkai dengan ketepatan *passing* . 47
4.6 Uji Keberartian antara X1 dengan Y 48
4.7 Uji Keberartian antara X2 dengan Y 49
4.8 Koefisiensi Korelasi Kekuatan tungkai dengan Ketepatan *passing* 49
4.9 Analisis Varians Variabel X dengan Y 50
4.10 Koefisiensi Korelasi Kecepatan gerak tungkai dengan Ketepatan *passing* 51
4.11 Analisis Varians Variabel X2 dengan Y 51
4.12 Koefisiensi Korelasi Kekuatan tungkaidan kecepatan gerak tungkai dengan Ketepatan *passing* 52
4.13 Analisis Varians Variabel X1 dan X2 dengan Y 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Teknik Dribbling 12
2.2 Teknik Kicking..... 14
2.3 Teknik *Passing* 15
2.4 Teknik Menahan Bola 17
2.5 Teknik Menyundul Bola..... 17
2.6 Teknik Lemparan Ke Dalam..... 18
2.7 Teknik Penjaga Gawang..... 19
2.8 Struktur otot tungkai..... 23
2.9 Sikap Badan Saat menendang Bola 27
2.10 *Passing* kaki bagian dalam 29
2.11 Kerangka Berpikir 32
3.1 Desain Penelitian..... 35
3.2 Back And Leg Dynamometer 37
3.3 Alat Ukur Kecepatan Gerak Tungkai (Photogate Timer) 37
3.4 Tes ketepatan passing..... 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi 62
2. Surat Ijin Penelitian 63
3. Surat Balasan Penelitian 64
4. Analisis Data Hasil Penelitian 65
5. Data Penelitian 73
6. Dokumentasi Penelitian 75

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada saat ini olahraga sudah menjadi bagian dari pola hidup masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bahkan hampir setiap hari sesorang melakukan olahraga, baik olahraga kelompok maupun olahraga individu. Olahraga juga sudah dikenal dari usia anak – anak sampai orang dewasa. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai cabang olahraga, seperti sepakbola, bola voli, lompat jauh dan lain – lain.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia. Hal ini dapat dilihatdari banyaknya orang yang memainkan sepakbola, dari anak – anak maupun orang dewasa. Pria maupun wanita memainkan olahraga ini untuk sekedar rekreasi sampai ajang prestasi. Di setiap negara pun sudah ada liga sepakbola masing – masing. Namun, hanya ada beberapa negara saja yang pernah menjadi juara dunia sabanyak tiga kali yaitu Brasil, Jerman, dan Italia. Di tiga negara tersebut juga sudah banyak melahirkan pemain – pemain hebat separti, Ronaldinho, Mesut Ozil dan Paolo Maldini.

Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Indonesia Sambiroto Complex (SSB PERSISAC). Bediri pada tanggal 01 Oktober 1987. SSB Persisac yang berhome base di lapangan sambiroto kecamatan Tembalang adalah salah satu SSB yang memiliki lapangan sendiri dan mempunyai pola pembinaan yang jelas dan berjenjang SSB Persisac merupakan SSB yang banyak menularkan pemain-pemain yang berbakat dan SSB yang paling banyak menyumbangkan pemain

pada ajang Danone Cup yang mewakili Negara Indonesia di ajang tersebut dan bisa membawa Indonesia di peringkat ke 6, adapun pemain-pemain mantan binaan SSB pesisac yang sekarang bermain untuk Timnas Indonesia adalah Awan Setho Raharjo Pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang ini juga bermain di tim Bhayangkara FC dan memperkuat Tim Nasional, mulai dari U19,U21,U23, sampai Timnas senior. Dan ada juga mantan pemain binaan SSB Persisac Semarang yang sekarang bermain dikasta tertinggi sepakbola Indonesia adalah Haudi abdilah yang sekarang bermain di Bali United.

Sepakbola menuntut keterampilan yang tinggi. Olahraga ini terdiri dari gerakan – gerakan yang sangat kompleks. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Diantaranya yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dimainkan untuk menjadi pemain yang baik. faktor – faktor tersebut adalah bagian – bagian yang tidak dapat di pisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi. Bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini merupakan langkah awal untuk dapat bermain sepakbola selain melatih faktor fisik, taktik dan mental. “dari kelangkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagian dasar bermain sepakbola adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu” (Soekatamsi, 1988; 11). Pernyataan di atas menunjukan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah sangat penting dan harus dilatih. Seperti yang di kemuakan Remmy Muchtar (1992 :27) bahwa “Untuk dapat bermain sepakbola tersebut antara lain : menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan kedalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang.

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim, Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggots tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*. Danny Mielke (2007 : 19) "*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu permainan ke pemain lain". *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan. Kebanyakan *passing* dilakukan mengguakan kaki bagian dalam karena dibagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk mengoper bola atau menendang bola, sehingga memberikan kontro bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Untuk meningkatkan akurasi *passing* yang lebih baik harus dilakukan latihan yang baik pula . Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. Suharno HP (1993 : 16) menyatakan "pendekatan untuk meningkatkan kemampuan teknik diantaranya dengan pendekatan berlatih (*drill*) dan bermain (pertandingan)". Dalam konteks ini pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah sepakbola adalah bermain empat lawandua dan dua lawan dua.

Pendekatan bermain diambil karena menurut peneliti dengan bermain, pemain tidak akan merasa jenuh dan bosan. Pendekatan melalui bermain ini juga sudah sering digunakan oleh banyak pelatih sebelum memasuki latihan inti. Namun pendekatan melalui bermain ini mempunyai kelebihan dan kekurangan dan belum diketahui seberapa banyak pengaruhnya terhadap akurasi *passing*

bawah dalam sepakbola. Hal ini di karenakn kemampuan *passing* bawah tidak hanya di pengaruhi oleh model latihan yang diterapkan dalam latihan, tetapi faktor individu sangat dominan untuk menguasai suatu keterampilan. Faktor individu tersebut cukup kompleks, satu diantaranya kemampuan kondisi fisik. Timo Scheunemann (2005 : 26) menyatakan “teknik yang hebat tidak akan banyak berati apabila tidak didukung oleh stamina yang prima”. Hal ini artinya seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik.

Ketepatan *passing* sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola akurasi *passing* yang baik akan membuat permainan suatu tim akan berjalan dengan baik dengan adanya akuarsi *passing* yang baik untuk mengetahui akurasi *passing* maka perlu ditelti dan diaji lebih mendalam baik secara teori maupun praktek.

Dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu sekolah sepakbola di kota Semarang ya itu Persisac. Penulis mengambil data di SSB tersebut program latihan sudah ada program yang cukup baik disamping itu siswa PERSISAC Semarang memiliki progres yang cukup baik di level umum di usia dini. Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian tentang “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN TUNGKAI DAN KECEPATAN GERAK TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *PASSING* PADA SISWA PERSISAC SEMARANG TAHUN 2019”.Dengan alasan karena akurasi *passing* merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

1.2. Identifikasi Masalah

Adapun alasan memilih judul dapat disimpulkan sebagai berikut

1) Seberapa besar hubungan Kekuatan tungkai dengan ketepatan *passing* pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019 ?
2) Seberapa besar hubungan kecepatan gerak tungkai dengan ketepatan *passing* paada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019 ?
3) Seberapa besar hubungan Kekuatan otot tungkai,dan kecepatan gerak tungkai terhadap akurasi *passing* pada PERSISAC Semarang Tahun 2019 ?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, permasalah ini dibatasi pada Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada siswa PERSISAC Semarang tahun 2019.

1.4. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat suatu permasalahan yang perlu di teliti, Dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan latarbelakang diatas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1) Apakah ada hubungan antara Kekuatan tungkai dengan ketepatan *passing* pada siswa PERSISAC Semarang Tahun 2019.?
2) Apakah ada hubungan antara kecepatan gerak tungkai dengan ketepatan *passing* pada siswa PERSISAC Semarang Tahun 2019.?
3) Apakah ada hubungan antara Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai terhadap akurasi *passing* pada siswa PPERSISAC Semarang Tahun 2019.?

1.5. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini untuk mengetahui :

1) Mengetahui besarnya hubungan Kekuatan tungkai terhadap hasil *passing* dalam sepakbola pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019.
2) Mengetahui besarnya hubungan kecepatan gerak tungkai terhadap *passing* dalam permaian sepakbola pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019.
3) Mengetahui besarnya hubungan Kekuatan tungkai, dan kecepatan gerak tungkai dengan ketepatan *passing* dalam sepakbola pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019.

1.6. Manfaat Penelitian

Hal terpenting dari sebuh penelitian yaitu manfaat yang dapat dirasakan setelah dilakukannya peneletian . Adapun maanfaat dari penelitian ini yaitu :

1) Merupakan sumbangan yang berate bagi para Pembina maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain, terutama dalam meningkatkan prestasi klub PERSISAC Semarang Tahun 2019, terutama dalam merencanakan metode latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola.
2) Memberikan gambaran kepada pemain maupun pelatih tenteng kekuatan otot tungkai, kecepatan gerak tungkai pada siswa PERSISAC Semarang Tahun 2019.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Sepakbola

Permainan sepak bola memang telah terkenal di seluruh dunia hingga dijadikan sebagai ajang pertandingan dari tingkat internasional pula. Sebelum mencapai seperti sekarang ini telah beberapa kisah sejarah sepak bola dan asal usul sepak bola dunia & nasional. Dimana pada kisah tersebut terdapat cerita-cerita masa lalu yang bernilai sejarah dan menjadi bagian yang tak terlupakan hingga hari ini. Tepatnya pada kisah tersebut diakui secara global dan ada pula kisah di negara masing-masing, seperti halnya pada kisah di negara Indonesia ini. Di lihat dari kata dunia, terdapat kisah tersendiri atas *sejarah sepak bola dan asal usul sepak bola dunia & nasional* tersebut. Cerita masa lalu pada permainan sepak bola ini dimulai sejak tahun sebelum masehi yakni pada abad kedua dan ketiga. Pada waktu tersebut di negara Tiongkok berdinasti Had permainan ini dimainkan dengan bola yang tercover oleh kulit, kemudian ditujukan pada gawang berukuran relative kecil. Dalam kisah tersebut, terdapat sejarah pula di negara Sakura yang menyebut permainan ini bernama Kemari. Serta di negara Italia pun begitu tetapi lebih dimulai dan tenar sejak abad ke 16. Dari kisah-kisah tersebut, pertandingan sepak bola ini akhirnya terus berkembang. Di Inggris pun telah menentukan aturan permainan ini, tetapi karena terjadi suatu masalah berupa kekerasan, raja Edward III memberhentikan olahraga tersebut. Tetapi, pada tahun 1815 olahraga ini lebih ternama dari sebelumnya dan diaplikasikan.

peraturan utama dan terpisahkan pula antara olahraga sepak bol tersebut dengan rugby. Pada era 1800-an ini pula pertandingan sepak bola turut dimainkan oleh deretan tentara, pelaut dan pedagang di Inggris dan akhirnya tersebar mendunia. Tepat di tahun 1904 FIFA atau Asosiasi tertinggi sepak bola di dunia dibentuk dan siap memulai ragam persaingan antar negara. Tak luput pula pada hasil ketentuan mengenai pemain yang antara ialah.

Menurut Bill Muray, salah seorang sejarahwan sepak bola, dalam bukunya The World Game: A History of Soccer, permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu, masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen. Sisi sejarah yang lain adalah di Yunani Purba juga mengenal sebuah permainan yang disebut episcuro, tidak lain adalah permainan menggunakan bola. Bukti sejarah ini tergambar pada relief-relief museum yang melukiskan anak muda memegang bola dan memainkannya dengan pahanya. Sejarah sepak bola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 beridiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu: Sheffield Football Club. Klub ini adalah asosiasi sekolah yang menekuni permainan sepak bola. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama Football Association (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi badan yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern se dunia, yaitu: International Football Association Board (IFAB). IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan Scottish Football Association,

Football Association of Wales, dan Irish Football Association di Manchester, Inggris.

Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan badan yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular, merakyat, dan digandrungi semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Bagaimana gegap-gempitanya dunia menyambut event pertandingan sepakbola seperti pila dunia, piala eropa, perebutan piala champions, dll. Ratusan juta pasang mata bahkan berada didepan televisi ketika ada pertandingan sepakbola yang penting. Sepakbola pada masa kekinian seolah hadir sebagai “agama baru” yang dapat membius, memabukkan, memaniakkan sebagian penggemarnya. Pesona untuk berkesempatan menikmati ke-sexy-nya permainan sepakbola terkadang mampu menggeser kebiasaan, ibadah, dan pola hidup sebagian orang. Puluhan ribu orang: melupakan sholat Ashar, Magrib, melupakan waktu kebaktian hanya untuk menonton sepak bola di stadion, mengorbankan waktu tidurnya untuk menyaksikan siaran langsung.

Sepak bola telah menjelma menjadi sebuah entertaint, bisnis, isu yang sangat menarik perhatian, bagaimana terbelalaknya dunia dengan berita transfer Ronaldo 1,3 Trilyun ke Real Madrid, dengan gaji yang mencapai 3 milyar sepekan. Pada sisi lain stasiun televisi bersaing ketat untuk mendapatkan sebuah hak siar, puluhan milyar mereka investasikan untuk mendapatkan hak ini. Belum lagi harga sebuah tiket pertandingan VVIP disebuah ivent besar yang bias mencapai 30 juta/ orang. Semua realitas sosial ini menunjukkan bahwa

sepakbola memang telah menjadi anak peradaban. Sepak Bola menjadi demikian melalui proses yang panjang, kalau kita simak sejarah perkembangan sepak bola dunia mulai kelahiranya sejak ratusan tahun Sebelum Masehi. Sampai pada sepak bola modern yang juga panjang sejarhnya, melahirkan beragam peraturan, melahirkan tim sepakbola atau klub-klub besar, melahirkan kompetisi-kompetisi yang elit, melahirkan pemain-pemain yang fenomenal. Mejadi keniscayaan bahwa sepakbola telah ditempa oleh waktu dan dimatangkan oleh sejarah dunia.

Sepak Bola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepak bola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (Federation Internatinale de Football Association) yang menjadi induk organisasi sepak bola Negara-negara didunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara diwilayah masing-masing. Seperti AFC yang mengurusi Negara Asia, dan Indonesia tentu juga masuk menjadi anggotanya. Sepak Bola yang fenomenal ini semoga mendorong lahirnya doa sebagian warga bumi ini untuk menyajikan sebuah petandingan dengan permainan yang cantik, menarik dan menghibur penonton. Demikian pula lembaga yang mengelolanya untuk semakin professional, terus melahirkan wasit sepak bola yang memimpin pertandingan dengan adil dan professional. Demikian juga para pemainnya, kesuksesan Ronaldo, Kaka, franks Ribery, semoga menjadi inspirasi positif untuk tumbuhnya persepakbolaan yang semakin berkualitas di tanah air.Keuntungan FIFA Pada Saat Piala Dunia di Africa Keuntungan FIFA yang bakal didapatkan di Piala Dunia lalu mencapai 1,65 milian pounsterling atau sekitar Rp. 22 triliun. Keuntungan tersebut berasal dari

pendapatan dari sponsor, hak tayang, dan sumber lainnya. Pendapatan dari sponsor diperkirakan mencapai 60 persen dari total penerimaan, disusul dari hak tayang yang mencapai 30 persen. Sisanya adalah dari pos lain-lain, seperti dari penjualan tiket. “Secara komersial, Piala Dunia sukses besar,” kata Jerome Valcke,“Faktanya kami telah menaikkan pendapatan hingga 50 persen sejak Piala Dunia 2006 di Jerman dan 2010 di Afrika Selatan ini.”

Persiapan FIFA dalam menggelar Piala Dunia, telah menghabiskan anggaran sebesar 1,76 miliar poundsterling atau sekitar Rp23,7 triliun. Dari jumlah itu, FIFA telah mengeluarkan 930 juta poundsterling atau Rp12,5 triliun. Sumber lain mengatakan sumbangan FIFA barulah 412 juta pounds atau Rp5,5 triliun saja. Valcke menambahkan, pendapatan itu akan diinvestasikan untuk pembangunan sepak bola dunia di negara-negara berkembang. Dia mengatakan, negara-negara di Afrika ‘tidak akan memiliki sepak bola’ bila tak dibantu dana FIFA. “Jika kami tidak punya uang, sepak bola akan runtuh,” lanjut Valcke. Keuntungan diselenggarakannya Piala Dunia juga begitu dirasakan masyarakat Africa pada saat acara akbar tersebut berlangsung,"kami merasa senang dan bangga menjadi Tuan Rumah Piala Dunia 2010.Banyak masyarakat Dunia datang untuk menyaksikan Africa, sekarang seluruh penduduk Dunia tau apa itu africa".

2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola

Dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dan menyndul bola. Teknik dasar yang diutamakan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar menendang bola, karena teknik menendang bola tidak hanya dibutuhkan oleh pemain depan, namun juga

diperlukan pemain tengah, pemain belakang bahkan penjaga gawang. Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (R.Soeyono, 2005;4) Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat – cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi – tingginya untuk berebut bolla dengan pemain lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak kegawang dengan keras atau *shooting*.

Sukatamsi (1994:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakboa adalah sebagi berikut: “Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik – teknik khusus penjaga gawang”. Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula.

2.1.2.1. Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola)

Gambar 2.1 Teknik Dribbling
Sunmber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

Teknik dribbling bisa dilakukan dengan cara membawakan bola tersebut menggunakan kaki dan juga dapat mengontrol kecepatan bola tersebut. Pada

teknik dribbling ada yang disebut dengan teknik Closed Dribling, teknik ini adalah teknik menggiring bola yang bisa di lakukan dengan cara mengontrol dan menggiring bola dengan benar, serta juga bisa melakukannya ketika direbut atau diapit pemain lainnya yang merupakan tim dari lawan.

Sedangkan Speed Dribling adalah teknik yang mana dapat berlari, membuang bola ke arah depan, dan mengejar bola tersebut. Tidak hanya itu, ada tidak 3 teknik dasar menggiring bola lainnya, yakni menggiring bola menggunakan kaki sisi luar, kaki sisi dalam, dan punggung kaki.

1) Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Tahapan dari teknik menggiring bola menggunakan punggung kaki yaitu :

a) Usahakan arah pandangan mata menatap lurus kearah depan.
b) Taruhlah bagian kakimu pada bagian ujung dari bola.
c) Selanjutnya harus mendorong bola menggunakan punggung kaki Anda.
d) Terakhir lakukanlah hal tersebut berulang kali, dan selanjutnya dapat menghentikan laju bole menggunakan telapak kaki.

2) Menggiring bola menggunakan kaki sisi dalam

Tahapan dari teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam yaitu :

a) Usahakan arah pandangan mata menatap lurus kearah depan.
b) Putarlah pergelangan kaki ke arah luar.
c) Selanjutnya dapat memulai mendorong bola menggunakan kaki sisi luar.
d) Terakhir lakukan hal tersebut berulang kali dan dapat menghentikan bola tersebut dengan telapak kaki.

3) Menggiring bola menggunakan kaki sisi luar

Pada teknik menggiring bola menggunakan kaki sisi luar ini tidak jauh berbeda dengan teknik menggiring bola menggunakan kaki sisi dalam. hanya

perlu mempraktekkan langkah demi langkah yang sama dengan teknik sebelumnya yaitu menggiring bola menggunakan kaki sisi dalam. Tetapi, harus memutarkan pergelangan kaki Anda ke arah dalam, dan Anda pun dapat mendorong bola tersebut.

2.1.2.2. Teknik *Kicking* (Menendang Bola)

Gambar 2.2 Teknik Kicking
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

Permainan sepak bola, sebagian besar dalam permainan tersebut sangat didominasi dengan aksi menendang bola. Maka dari itu teknik dasar sepak bola selanjutnya yaitu teknik menendang bola atau kicking. Anda dapar menggunakan 3 teknik dalam menendang bola ini, yaitu menggunakan kaki sisi luar, kaki sisi dalam, dan juga pada punggung kaki. Teknik-teknik tersebut bisa Anda praktekkan dengan harus memfokuskan pandangan ke arah gawang yang akan menjadi target, dan kemudian posisikan badan. Lalu dapat menaruh satu kaki kanan ataupun kaki kiri pada sisi disamping bola. Dan terakhir, mengayunkan kaki untuk menendang bola dan memfokuskan tenaga pada daerah atas telapak kaki serta pandangan ke sisi yang sudah ditargetkan.

2.1.2.3. Teknik *Passing* (Mengoper Bola)

Teknik yang selalu dipakai oleh pemain bola untuk memberikan bola kepada temannya yaitu teknik *passing*, dimana teknik *passing* adalah teknik untuk mengoper bola kepada teman sesama tim. Mengoper dan menerima bola juga harus dikuasai oleh pemain sepak bola, dan teknik ini terdapat 3 cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan juga punggung kaki. Teknik *passing* dapat dilakukan dengan cara memposisikan badan menghadap ke arah bola terlebih dahulu, selanjutnya dapat fokus pada arah pemain yang nantinya akan mengoper bola tersebut, kemudian dapat menarik sekaligus mengayunkan kaki yang nantinya akan menendang bola ke arah pemain lain.

Secara umum ada 3 jenis *passing* dalam permainan sepak bola yaitu; *passing* dengan kaki bagian luar, *passing* dengan kaki bagian dalam dan pasing dengan punggung kaki atau kura-kura. Cara Melakukan *Passing* Dalam Sepak Bola Seperti yang sudah disebutkan di atas, *passing* ada tiga jenis yaitu *passing* dengan kaki bagian dalam, luar dan kura-kura kaki.

Gambar 2.3 Teknik *Passing*
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

Disini akan dijelaskan cara melakukan *passing* berdasarkan jenis-jenisnya.

1) Cara Melakukan *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- Kakik sepak membentuk sudut 90 derajad dengan kaki tumpu.
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak.
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan.
- Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)

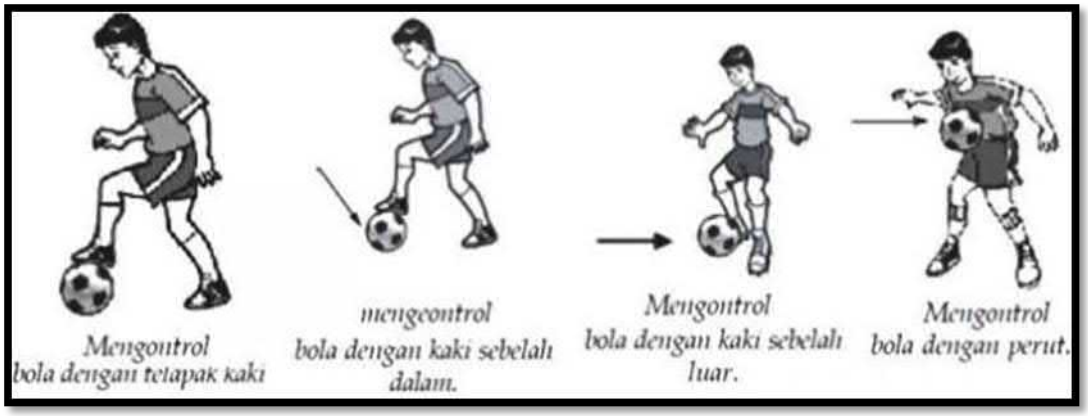
2) Cara Melakukan *Passing* Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki.

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang.
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajad dengan kaki tumpu.
- Posisi badan sedikit cndong kedepan.
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan.
- Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3) Cara Melakukan *Passing* Dengan Kaki Bagian Luar.

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang.
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajad dengan kaki tumpu.
- Posisi badan sedikit cndong kedepan.
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan.
- Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)

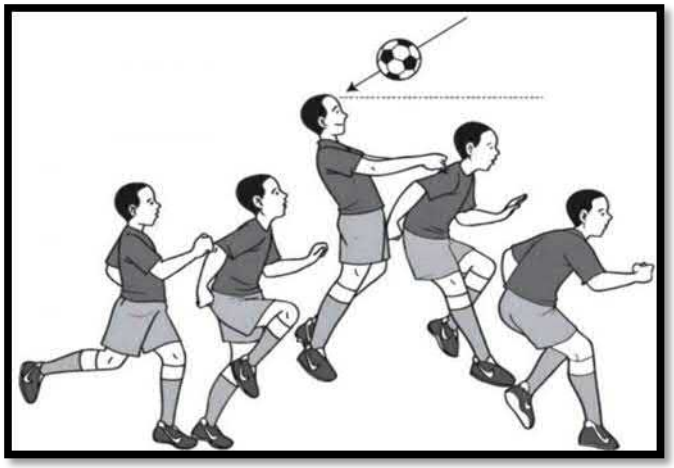
2.1.2.4. Teknik Menahan Bola



Gambar 2.4 Teknik Menahan Bola
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

Setelah menguasai teknik *passing* atau mengoper bola, juga harus menguasai teknik menahan bola. Dimana teknik ini akan sangat berguna ketik mendapatkan bola yang telah dioper dari teman satu tim. Dapat menahan bola dengan menggunakan dada, kaki, dan juga paha. Tidak hanya itu, menahan bola juga dapat menggunakan kaki, yaitu kaki bagian luar, kaki bagian dalam, telapak kaki, dan juga punggung kaki.

2.1.2.5. Menyundul Bola



Gambar 2.5 Teknik Menyundul Bola
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

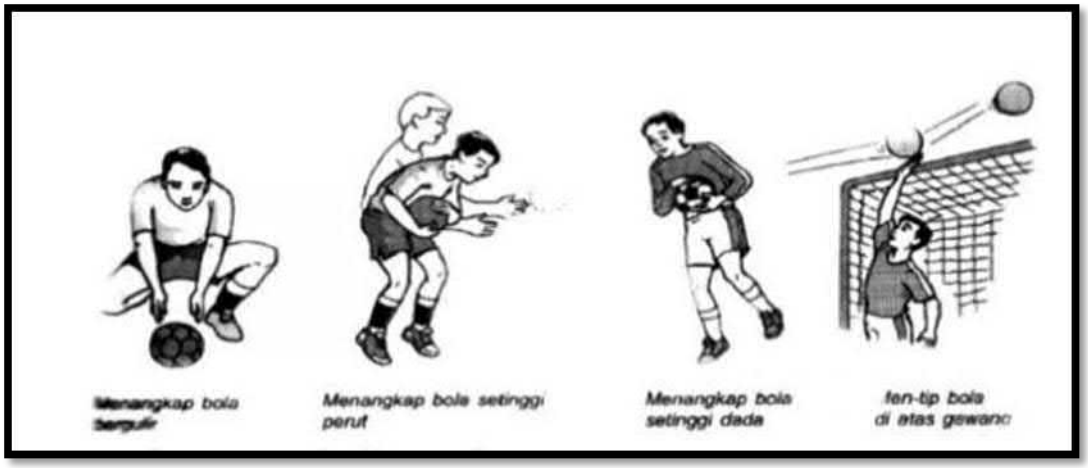
Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola *back pass* ke penjaga gawang. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, atau sambil meloncat, dan banyak gol tercipta dalam permainan sepakboladari hasil sundulan kepala. (Sucipto dkk, 2000:32)

2.1.2.6. Lemparan ke Dalam

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan kedalam *off side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa alawan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki kedepan (Sucipto dkk, 2000:36).

Gambar 2.6 Teknik Lemparan Ke Dalam
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

2.1.2.7. Penjaga Gawang



Gambar 2.7 Teknik Penjaga Gawang
Sumber : http://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran (Sucipto dkk, 2000:38).

2.1.3. Teknik Tanpa Bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan – gerakan tanpa bola yang meluputilari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badabdan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dibagi menjadibeberapa bagian, yaitu : 1) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah – langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang

tidak mungkin diambil dengan menggunakan kaki, 3) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasi oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi dibawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17) keahlian untuk mengolah bola. Dribbling, *passing*, shoting adalah semua aksi yang melibatkan bola. Tentu saja kita tidak akan dikatakan bisa bermain sepakbola jika belum menguasai teknik yang dianggap dasar tersebut.

Di level yang lebih tinggi, menguasai bola dianggap sebagai jalan untuk merengkuh kemenangan. Jika ingin lebih berpeluang menang, maka menguasai bola lebih lama dari lawan akan membawa kita lebih dekat ke tujuan tersebut. Tentu kita ingat jargon, jika kita menguasai bola, maka lawan tidak bisa mencetak gol. Hal yang sama juga berlaku jika kita diharuskan menilai bagaimana kualitas seorang pemain. Mau tidak mau, kita akan menilai dari bagaimana kemampuannya ketika bersama bola. Bagaimana umpan, dribbling atau kualitas shotingnya. Dalam aspek bertahan, yang akan dinilai adalah bagaimana kemampuan pemain merebut bola, baik itu lewat tackling, intercept ataupun clearence.

Dari kacamata statistik juga hampir semua yang coba dicatat adalah yang berhubungan dengan bola. Oleh karena itu statistik dan analisa performa pemain bisa berkolaborasi dengan baik. Belakangan ini mulai ada statistik yang menghitung aksi tanpa bola, seperti distance coverage (jarak tempuh pemain), tapi masih tidak terlalu banyak yang lain. Apa yang sudah ditulis di atas adalah hal-hal yang sudah menjadi persepsi umum. Seperti itulah kita (atau sebagian besar dari kita) akan melihat sepakbola. Bola akan menjadi pusat gravitasi

permainan bagi pemain di dalam lapangan dan juga bagi mata penonton yang di luar lapangan.

Hal itu sah-sah saja jika kita bertindak sebagai penonton. Tapi ternyata hanya menitik beratkan perhatian saat sedang bersama bola, tidaklah cukup untuk untuk yang terlibat di dalam permainan, baik itu untuk pemain ataupun pelatih. Jika tim mengalami masalah, solusi yang coba diambil seringkali masih yang hanya seputar pemain yang bersama bola. Padahal belum tentu juga masalahnya ada disitu.

2.1.4. Hakikat Ketepatan *Passing*

Menurut M. Sajoto (1995:9) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seorang untuk mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

2.1.5. Hakikat Kekuatan Tungkai

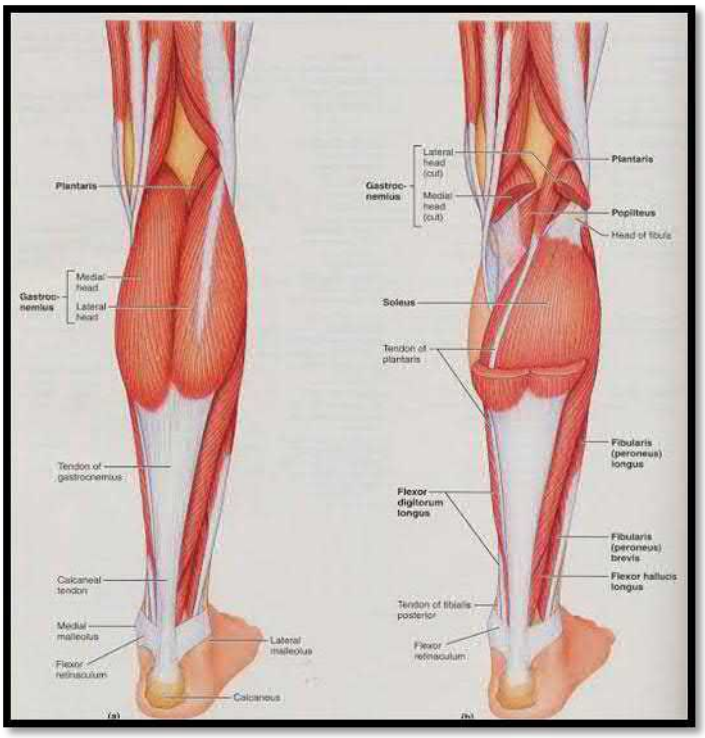
Kekuatan tungki adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dierjakan dalam waktu yang singkat – singkatnya. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehinggasemua faktor yang mempengaruhi kedua hal – hal tersebut akan mempengaruhi Kekuatan tungkai. Jadi Kekuatan tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba – tiba. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot (M Sajoto, 1995:8). Daya otot (*Moscular Kekuatan*) adalah kemampuan seorang untuk mempergunaka tenaga maksimum yang

dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak sama dengan kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) seperti dalam meloncat serta gerak lain yang bersifat eksplosif (M. Sajoto, 1995: 7-8). Menurut Suhamo (1986:37) daya ledak otot adalah kemampuansebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dengan suatu gerakan yang utuh.

Upaya dalam meningkatkan daya ledak dapat dilakukan dengan cara: a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan, b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikankecepatan atau menitikberatkan pada kecepatan, c) meningkatkan keduanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara stimulus (Jessen, Schultz dan Bangertes, 1984: 17). Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah. Panjang tungkai melibatkan tulang – tulang dan otot – otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunaka otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu (Sajoto, 1995: 176). Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komonen kondisi fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkan. Dalam permainan olahraga sepakbola daya ledak otot tngkai digunakan untuk menendang bola serta meloncat melakukan sundulan atau *heading*.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan tentang pengertian daya ledak otot tngkai, yaitu komponen kondisi fisik atlet tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh beberapa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu waktu bekerja atau saat beraktivitas. Persendian dan gerak yang mungkin dilakukan dalam

tungkai diantaranya sendi pangkal paha atau sendi panggul. Sendi pangkal paha atau sendi panggul termasuk dalam kelasifikasi sendi peuru atau *ball and socket joint*. Menurut Muryono (2001:205) otot –otot penggerak paha antara lain *posas major, miliacus, gluteus, maximus, gluteus minimus, tensor fasciae latae, piriformis, obturator internus, obturator externus, gemellus superior, gemellus inferior, quadratus femoris, adductor langus, adductor brevis, adductor magnus* dan *pactineus.*



Gambar 2.8 Struktur otot tungkai
Sumber. Syarifuddin (1997:46)

Otot – otot penggerak tungkai bawah menurut Muryono (2001:219), terdiri dari 3 bagian yaitu otot enggerak *adductor* terdiri dari *adductor langus, adductor brevis, adductor magnus, pactineus* dan *gracillis.*otot – otot penggerak *exsentor* terdiri dari *quadricepts femoris, rectus femoris, vastus lareralis, vastus medialis, vastus intermedius* dan *sartorius.* Otot – otot *hamstring* terdiri dari *biceps femoris,*

semitendinosus dan *sartorius*. Otot – otot *hamstring* terdiri dari *biceps femoris, semi tendinosus,* dan *semi membranosus.*

2.1.6. Hakikat Kecepatan Gerak Tungkai

Daya ledak (*explosive Kekuatan, muscular Kekuatan)* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba – tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut *explosive Kekuatan* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba – tiba dengan cepat. (Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum, 2007:55) Misalnya: daya ledak otot tungkai ke arah atas diukur dengan *vertical jum test*. Saya ledak otot adalah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut juga dengan *Kekuatan*. Kecepatan gerak tungkai sangat penting untuk cabang – cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari *sprint,*nomor – nomor lempar dalam atletik, atau cabang – cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat.

Kekuatan kerja fisik dalam prestasi olahraga merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian prestasi yang optimal, kekuatan kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Sajoto (1988 : 16) menggunakan unsur kondisi fisik dalam olahraga yaitu : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan (9) ketepatan dan (10) reaksi. Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat dua unsur penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot.

Seperti yang diungkapkan Harsono, bahwa dalam *Kekuatan* atau daya ledak, selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas yang cukup berat dalam waktu yang singkat – singkatnya dan dalam kontraksi otot yang tinggi dan cepat untuk menghasilkan kecepatan maksimum.

2.1.7. Menendang Bola

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai teknik menendang bola yang baik akan sangat berguna dalam pertandingan. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki meliputi : 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan tumit.

Teknik dasar menendang dalam sepakbola merupakan dasar permainan sepakbola. Pemain harus dapat menendang bola dengan baik dan benar, cepat, dan tetap sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol (sukatamsi, 1984:44). Teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola sangat penting karena sangat berkaitan dengan tujuan utama permainan sepakbola yaitu memasukan bola kedalam gawang lawan. Tanpa teknik dasar pasing yang baik akan membuat tim lebih sulit untuk menguasai pertandingan dan memasukan bola kedalam gawang lawan. Kemampuan menendang dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:17). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat

disimpulkan bahwa teknik dasr sepakbola dibagi menjadi dua yaitu teknik dasr tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik tanpa bola berfungsi untuk mencari ruang kosong dan menghindari dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untik menguasai bola dan menjaga bola direbut oleh lawan.

1) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang aadalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegakan, tidak boleh bergerak. Tungkai yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.

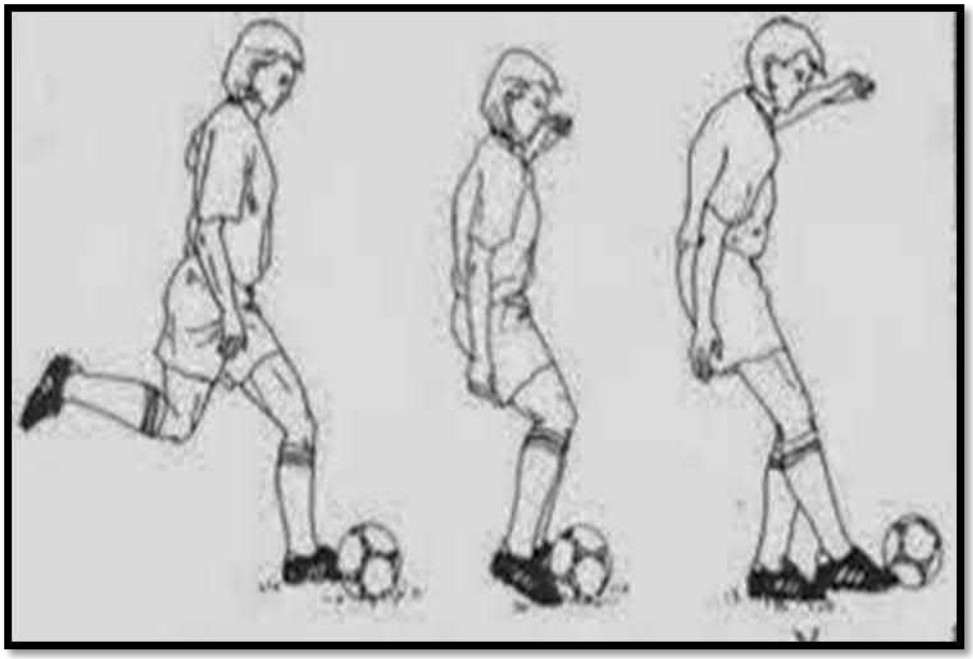
2) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang akan menentukan arah dan kecepatan bola. Adapun bagian bola yang paling tepat untuk ditendang adalah tepat mengenai bagian tengah – tengah bola, maka bola akan datar dipermukaan tanah. Namun apabila kaki yang menendang tepat mengenai bagian bawah belakang bola, maka bola akan naik melambung rendah atau melambung tinggi.

3) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat diatas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang, pada saat menendang bola pada posisi kaki tumpu berada disamping

belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada di atas belakang bola hinggah sikap badan condng ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi. Kedua lengan terbuka kesamping badan untuk mmenjaga keseimbangan. Kaarena kaki tumpu berada disamping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan (lihat gambar 2)



Gambar 2.9 Sikap Badan Saat menendang Bola
(Sukatamsi, 1984:52)

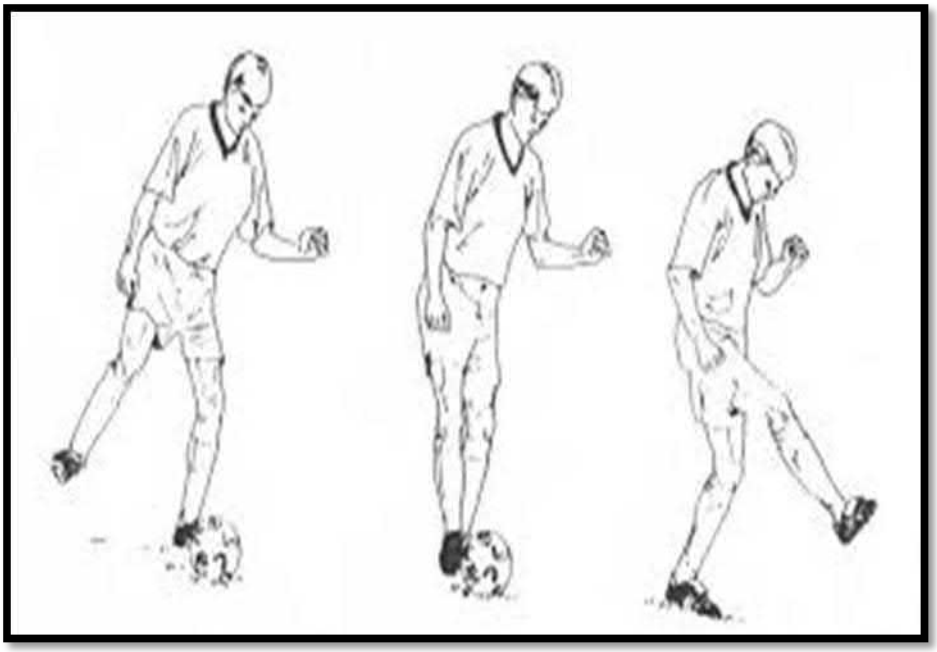
2.1.8. *Passing* Dalam Sepakbola

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa memberikan umpan ke ruang yang terbuka dan mengandalkan pemain saat membangun strategi

penyerangan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan mengonrol bola pada teman yang diberi *passing* juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Memiliki pasing yang akurat adalah harga mati bagi pemain seseorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Timo Scheunemann, 2005:33).

Tim sepakbola terdiri atas 10 pemain dan satu penjaga gawang yang semuanya diperbolehkan *passing*. Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk kekompakan yang menghubungkan kesebelasan pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian – bagianya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang paling penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kedepannya, agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004: 11). Ada beberapa *passing*. Danny mielke (2004:20-21) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang bisa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung kaki, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan overlap, dan 5) *Passing* dengan give and go. Sementara menurut Luxbacher (2004:11-23) ada beberapa teknik *passing* yaitu : 1) Operan *Inside-of-the foot* (dengan bagian dalam kaki), 2) Operan *Outside-of-the foot* (dengan bagian luar kaki), 3) Operan

Instep (dengan kura – kura kaki), 4) Operan *Short Chip*. Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*Inside-of-the-foot*).



Gambar 2.10 *Passing* kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1984:53)

2.1.9. *Passing* Bawah Dalam Sepakbola

Passing menggunakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang digunakan untuk memberi bolakepada teman satu tim. Biasanya *passing* bawah digunakan untuk memberi untuk memberi bola kepada teman satu tim dengan jarak yang pendek. Sedangkan Danny Mielke (2007:19) menyatakan: Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pmain memiliki ketrampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus salng bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dapat disimpulkan bahwa *passing* bola bawah pada hakikatnya adalah ertujuan untuk memberikan bola kepada teman seregunya. Melalui *passing* bawah yang tepat dan akurat akan memudahkan sebuah tim untuk melakukan serangan yang lebih efektif dalam membongkar pertahanan lawan. Hal ini bisa kita lihat dari pola permainan tim Fc Barceona yang mengandalkan *passing* bawah atau sering disebut *Tiki – Taka*.

Passing yang tepat dan akurat akan memberikan peluang lebuh besar kepada teman seregunya, karena dengan *passing* yang tepat dan akurat seorang pemain bisa memberi bola kepada teman pada ruang yang kosong tanpa penjagaan dari lawan. Maka dari itu seorang pemain melakukan *passing* bawah tepat sasaran. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukan, bahwa teknik dasar *passing* sangat penting dan harus didukung dengan kemampuan mengontrol bola dengan baik. *Passing* yang baik sangat efektif untuk menghubungkan pemain dengan pemain lainnya untuk melakukan serangan. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus melakukan latihan secara teratur dan secara berulang – ulang.

2.1.10. Metode Latihan

Metode latihan pada dasrnya merupakan salah satu upaya pelatih dalam melakukan pelaksanaan latihan hagar latihan dapat berjalan sesuai program dan mencapai hasil yang maksimal. “Metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus”. Berdasarkan pengerian metode latihan diatas dapat disimpulkan, bahwa metode latihan merupakan upaya pembina atau pelatih untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet agar mencapai

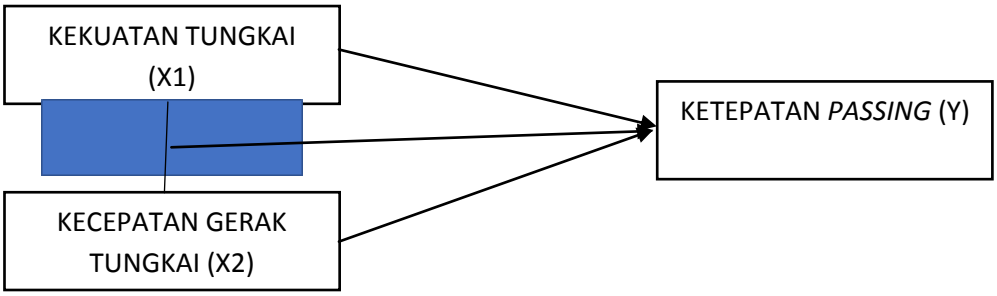
hasil yang maksimal melalui latihan yang terperogram dengan benar. Seorang pelatih harus bisa memberikan metode latihan yang efektif, karena tingkat keberhasilan latihan dipengaruhi dari metode latihan yang digunakan oleh seorang pelatih. Pelatih yang baik akan memberikan metode latihan yang tepatuntuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atletnya.

Banyak metode latihan yang dapat diterapkan didalam latihan olahraga prestasi menurut seorang pelatih harus selalu mengembangkan ilmu pengetahuannya. Sugiyanto (1998:247) menyatakan, “Cara – cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah: (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode *drill*, (4) metode pemecah masalah, (5) metode ketepatan, (6) metode kecepatan, (7) metode pertandingan, (8) metode interfal, dan (9) metode ulangan”. Dari beberapa macam metode latihan teknik, seorang pelatih dapat memilih salah satu atau beberapa metode latihan menurut kebutuhan dan tujuan yang hendak dicapai dalam latihan.Teori *passing* sepakbola Ketepatan *passing*.

2.2. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai sangat menentukan ketepatan *passing*. Untuk menambah dorongan kaki dengan Kekuatan tungkai, atlet dapat melakukan tendangan, apalagi jika dilakukan secara cepat, tepat dan terarah sesuai dengan teknik yang benar dengan waktu dan arah pada saat melakukan *passing*, dimana Kekuatan dan kecepatan gerak tungkai tersebut diperoleh selama mengikuti latihan. Latihan yang disiplin dan berkesinambungan akan memberi efek yang positif terhadap ketepatan *passing*, karena semakin kuat Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai seorang atlet maka akan semakin bagus pula kemampuan dalam ketepatan *passing*.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan hubungan antara Kekuatan tungkai (X1) dan kecepatan gerak tungkai (X2) ketepatan *passing* (Y),dapat dilihat dalam kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2.11 Kerangka Berpikir

2.2.1. Hubungan Kekuatan Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing*

Menurut M. Sajoto (1995:9) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seorang untuk mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Kekuatan tungki adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dierjakan dalam waktu yang singkat – singkatnya. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehinggasemua faktor yang mempengaruhi kedua hal – hal tersebut akan mempengaruhi Kekuatan tungkai. Jadi Kekuatan tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba – tiba. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot (M Sajoto, 1995:8).

2.2.2. Hubungan Kecepatan Gerak Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing*

Daya ledak (*explosive Kekuatan, muscular Kekuatan)* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba – tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut *explosive Kekuatan* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba – tiba dengan cepat. (Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum, 2007:55) Misalnya: daya ledak otot tungkai ke arah atas diukur dengan *vertical jum test*. Saya ledak otot adalah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut juga dengan *Kekuatan*. Kecepatan gerak tungkai sangat penting untuk cabang – cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari *sprint,*nomor – nomor lempar dalam atletik, atau cabang – cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat.

2.2.3. Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Gerak Tungkai

Kekuatan tungki adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dierjakan dalam waktu yang singkat – singkatnya. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehinggasemua faktor yang mempengaruhi kedua hal – hal tersebut akan mempengaruhi Kekuatan tungkai. Jadi Kekuatan tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba – tiba. Kekuatan tungkai dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot (M Sajoto, 1995:8). Daya otot (Moscular Kekuatan) adalah kemampuan seorang untuk mempergunaka tenaga maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya, dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak sama dengan kekuatan (force) x kecepatan

(velocity) seperti dalam meloncat serta gerak lain yang bersifat eksplosif (M. Sajoto, 1995: 7-8). Menurut Suhamo (1986:37) daya ledak otot adalah kemampuansebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dengan suatu gerakan yang utuh.

2.3. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukanlagi hipotesis melainkan tessa (Hadi,1993 : 257). Menurut Arikunto (2010 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukan kebenarnnya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 :Ada hubungan signifikan antara Kekuatan tungkai terhadap kemampuan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Persisac Seamarang Tahun 2019.

H2 : Ada hubungan signifikan antara kecepatan gerak tungkai terhadap kemampuan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Persisac Seamarang Tahun 2019.

H3 :Ada hubungan signifikan antara Kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai terhadap kemampuan ketepatan *passing* siswa sekolah sepakbola Persisac Seamarang Tahun 2019.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan kekuatan tungkai terhadap ketepatan *passing* pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019.
2. Ada hubungan kecepatan gerak tungkai terhadap ketepatan *passing* pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019. .
3. Ada hubungan kekuatan tungkai dan kecepatan gerak tungkai terhadap ketepatan *passing* pada pemain PERSISAC Semarang Tahun 2019.

5.2. Saran

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran – saran sebagai berikut.

1) Kekuatan tungkai memberikan sumbangan pada ketepatan passng, untuk itu untuk meningkatkan ketepatan *passing* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kekuatan Kekuatan tungkai dengan cara latihan-latihan yang terprogran dan secara rutin sehingga Kekuatan tungkai akan semakin kuat.
2) Disamping Kekuatan tungkai, kecepatan gerak tungkai juga perlu di tingkatkan. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pemain sepak bola dalam rangka meningkatkan kecepatan dapat dilakukan seperti jogging secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Beltaser Tarigan. 21001. Pendekatan Keterampilan Teknis Dalam Pembelajaran Sepakbola. Jakarta: Derdiknas

Danny mielke, 2007. Dasar – Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya

Danny Mielke, 2003. Dasar – Dasar Sepakbola. Jakarta: Human Klnetics

Darmawan Efendi, 2015: Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. Sutarto 1993

Luxbacher, 2004. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Gratindo

Nurhasan, 1986: Materi Pokok Tes Dan Pengukuran. Jakarta: universitas. Terbuka. Dekdikbud

Remmy Muchtar, 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga

R.Soeyono, 2005: Buku Ajar Keterampilan Sepakbola 1. Semarang: UNNES

Sukatamsi, 1994: Teknik Dan Taktik Dalam Permainan Bola Besar. Surakarta: Tiga. Serangkai

Sugiyanto, 1998: Perkembangan Dan Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud

Sukatamsi Arikunto, 2002: Perosedur Penelitian Suatu Pendekatan Proktek. Edisi Revisi: VI. Jakarta: Rineka Cipta

Sutrisno Hadi, 1985: Buku Metodologi: Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Pesikologi UGM

Sutrisno Hadi, 1985: Metodologi Research, Yogyakarta: Yasbit Fak. Pesikologi. UGM. Lexy

Singgih Santoso, 2002: Buku Latihan SPSS Statistik Multivariat: Jakarta: Elex Media

Sajoto, 1988: Perkembangan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud Irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Prote Pengembangan LPTK: Jakarta. Mulyo

Sukatamsi, 1988. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surabaya: Tiga Serangkai

Suharno HP, 1993. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung: PT Karya Ilmu. Susnadi

Sejarah Sepakbola. Online at

http://perpustakaan.id/sejarah-sepak-bola-dan-asal-usul-sepakbola-dunia-nasional-lengkap/ (accesed 10/10/19)

Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Sukatamsi, 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai

Syarifudin, 1997: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan I. Jakarta: Grasindo. Amari

Teknik Dasar Sepakbola. Online at

http://nesabamedia.com/teknik-dasar-sepakbola/ (accesed 10/10/19)

Teknik Tanpa Bola. Online at

http://dribble9.com/pergerakan-tanpa-bola-aksi-penting-yang-sering-diabaikan- (accesed 10/10/19)

Timo Scheunemann, 2005. Dasar Sepakbola Moderen. Malang: Dioma