



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL *LONG PASS*,
(Survey Pada Siswa Sekolah Sepak Bola PERSISAC KU-13 2019)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

ADYTYA NOVA NUR ARTANTO

6301415138

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Adytya Nova Nur Artanto. 2019. Hubungan Antara Kekuatan otot tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Long Pass Pada Sepak Bola di SSB Persisac KU-13. Skripsi Jurusan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Kata Kunci : Kekuatan otot tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Jauhnya Long Pass

Sepak bola merupakan olah raga membutuhkan teknik, taktik, dan strategi benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki. Prinsip dasar permainan sepak bola berhubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya *long pass* pada sepak bola.

Metode penelitian bersifat korelatif kuantitatif dengan metode *survey crosssectional*. Populasi penelitian adalah siswa SSB PERSISAC berjumlah 123 siswa dan sampel penelitian ada 30 orang. Alat analisis digunakan Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas, Analisis Regresi Linier Berganda, Uji F, Uji t dan Koefisien Determinasi (R^2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai diperoleh hasil dari $t_{hitung} = 6,079 > t_{tabel} = 2,052$, maka ada pengaruh signifikan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Jauhnya Longpass siswa SSB Persisac KU-13. Hasil kekuatan otot perut diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,699 > t_{tabel} = 2,052$, maka ada pengaruh signifikan Kekuatan Otot Perut terhadap Jauhnya Longpass siswa SSB Persisac KU-13.

Kesimpulan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya Long Pass. Saran menambah jam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dari seminggu sekali menjadi seminggu dua kali dan memberikan latihan terprogram seperti latihan teknik, latihan taktik serta latih tanding dengan tim lain.

ABSTRACT

Adytya Nova Nur Artanto. 2019. The Relationship Between Leg Power And Abdominal Muscle Strength With The Distant Long Pass In Football at SSB Persisac KU-13. Thesis Department of Sports Training Education Faculty of Sports Science Semarang State University. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Keyword : Leg Power and Abdominal Muscle Strength With a Long Pass

Football is a sport that requires correct and consistent techniques, tactics, and strategies on the basis of foot coordination. The basic principle of soccer is related to leg power and abdominal muscle strength with a long long pass in soccer.

The research method is quantitative correlative with crosssectional survey method. The study population was 123 students of SSS PERSISAC and there were 20 samples of the study. The analytical tool used is the Normality Test, Linearity Test, Multicollinearity Test and Heteroscedasticity Test, Multiple Linear Regression Analysis, F Test, t Test and Determination Coefficient (R²).

The results showed that the leg muscle strength obtained from $t_{count} = 6.079 > t_{table} = 2.052$, then there was a significant effect on leg muscle strength on the longpass distance of SSB Persisac KU-13 students. The results of abdominal muscle strength obtained $t_{count} = 2.699 > t_{table} = 2.052$, then there is a significant effect on Stomach Muscle Strength on the Longpass of Persisac KB-13 SSB students.

Conclusion there is a relationship between leg power and abdominal muscle strength with the Long Pass. Suggestions increase the hours of football extracurricular activities, from once a week to twice a week and provide programmed training such as technical training, tactics training and sparring with other teams.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : ADYTYA NOVA NUR ARTANTO
NIM : 6301415138
Jurusan/ Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Judul Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Long Pass, (Survey Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Persisac KU-13 2019)

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 sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 4 Desember 2019

Yang Menyatakan,



Adytya Nova Nur Artanto
NIM. 6301415138

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul "HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL *LONG PASS*, (SURVEY PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PERSISAC KU-13 2019)",

Disusun Oleh :

Nama : Adytya Nova Nur Artanto

NIM : 6301415138

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, 4 Desember 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Pendidikan Keperawatan Olahraga,



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

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Drs. Moh. Nasution".

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

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Adytya Nova Nur Artanto NIM 6301415138 Program Studi Sarjana Pendidikan Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Hubungan Antara Kekuatan otot tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil *Long Pass*, (Survey Pada Siswa Sepak Bola di Persisac KU-13 2019) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari...*Komis*.....tanggal...*19 Desember 2019*


Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris



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

Dewan Penguji

1. Kumbul Slamet B. S.Pd, M.kes
NIP. 197109091998021001

(Ketua)

2. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 196101141986011001

(Anggota)

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

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan lain (QS. Al-Insyirah ayat :6-7).

PERSEMBAHAN:

1. Untuk Ibuku dan Bapakku tercinta (Ibu Endang Sri Lestari dan Bapak Joko Karsono)
2. Kakakku Andyka Parama Artha, dan Adikku Nouvan Ilham R.
3. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMK Negeri 2 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019".


Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Keberhasilan dan kesuksesan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan sumbangan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan pelayanan berupa ijin, rekomendasi penelitian dan persetujuan pengesahan skripsi ini.
3. Sri Haryono, M.Pd., Ketua Jurusan PKO UNNES yang telah memberikan kemudahan dan kepercayaan kepada peneliti untuk melakukan skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M.Kes., dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan karyawan Jurusan PKO FIK UNNES, yang telah memberi ilmu dan bantuan selama menjalani kehidupan akademik.
6. Imam Sumakhmurdi Kepala SSB PERSISAC Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Mukid Pelatih di SSB PERSISAC Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian.

8. Semua siswa SSB PERSISAC Semarang yang telah membantu dan memberikan kesediaan dalam proses penelitian.
9. Keluarga besar TRAH KERTOWIRO BUMI yang senantiasa memberikan dukungan serta doa.
10. Sahabatku Rais Rozali, Fani Oktavianti, M. Guntur Ramadhan, M. Fasya Fauzan, Reinaldi Dwi Putranto, dan M. Nur Sholeh.
11. Teman-teman seperjuanganku Alim Bagus Prakosa, Aditya Setya Permana, Andes Sandi Salavas, Bangkit Gala Saputra, dan seluruh keluarga besar PKO 2015..
12. Teman-Teman PPL, KKN, PKL dan IKK Sepak Bola angkatan 2015.

Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 26 November 2019


(Aditya Nova Nur . A)
Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	7
2.1 Kepustakaan	7
2.2 Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian	26

4.1.1	Deskripsi Data.....	26
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	29
4.1.3	Hasil Analisis Data.....	31
4.1.4	Uji Hipotesis.....	33
4.2	Pembahasan.....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		38
5.1	Simpulan.....	38
5.2	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....		40

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Kekuatan Otot Tungkai sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	27
Tabel 4.2	Kekuatan Otot Perut sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	28
Tabel 4.3	Jauhnya Longpass sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	29
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 4.5	Ringkasan Uji Linieritas	30
Tabel 4.6	Hasil Pengujian Multikolinieritas	31
Tabel 4.7	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	31
Tabel 4.8.	Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kekuatan Otot Tungkai sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	20
Gambar 3.2	Kekuatan Otot Perut sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	21
Gambar 3.3	Jauhnya Longpass sepak bola pada siswa SSB Persisac KU-13	21

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1.	Alur Penelitian Pengembangan.....	18
------------	-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Pembimbing	43
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	45
Lampiran 4	Tabel Data Hasil Penelitian.....	46
Lampiran 5	Tabel T Dan F.....	48
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan dilaksanakan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab. Pendidikan harus mampu mengembangkan diri seseorang sebagai individu yang utuh, sebagai anggota masyarakat, sebagai warga bangsanya. Dengan kata lain mampu mengenal diri, masyarakat di sekitar dan bangsanya. Proses pengenalan ini menghendaki pengembangan kemampuan kognitif, afektif termasuk imajinasi dan inspirasi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Penjasorkes adalah salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Hal ini dikarenakan melalui pembelajaran penjasorkes siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui kegiatan yang menyenangkan tanpa merasa memiliki beban seperti pembelajaran lainnya yang dilaksanakan di dalam kelas.

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola. Pendidikan formal lainnya untuk

mengikuti SSB dimulai dari usia belia agar jenjang ilmu atau teknik yang diajarkan dapat secara bertahap dipahami, tujuan dari SSB tidak lain untuk mencetak bibit-bibit pemain sepakbola yang handal di masa depan. Dalam SSB anak-anak diajarkan bagaimana bermain sepakbola baik meliputi peraturan sepakbola, strategi atau pola permainan, dan juga gerakan teknik dasar sepakbola.

Sepak bola merupakan permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sekolah Sepak Bola merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepak bola. Secara keseluruhan sekolah sepak bola menampung peserta didik anak-anak sampai ketinggian usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepak bola.

Pemain sepak bola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepak bola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Prinsip dasar permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri (Sarumpaet, A. 1992. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan". Salah satu unsur teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Soekatamsi, 2001: 2.38).

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan oleh pemain sepak bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat menjalankan tugasnya bermain sepak bola dengan baik. Soekatamsi (1985:34) menyatakan teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu "menendang bola,

menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang”.

Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Pada saat menendang bola selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, komponen kondisi fisik menurut Suranto, (2010:17) antara lain adalah “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosiv power*), kecepatan (*speed*), daya lentur(*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh”. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Long Pass dalam sepak bola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. *Long Pass* merupakan taktik dalam sepak bola, yaitu passing atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam fase tak bergerak maupun selama permainan berjalan. Dalam long passing ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki tumpuan harus berada tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang ditendang, sikap badan dari awal menendang hingga sikap membuang badan setelah menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Upaya untuk meningkatkan prestasi sepak bola perlu dimulai dengan melalui pembinaan secara berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini. Perkembangan pembinaan persepakbolaan di Indonesia secara kuantitas, pada saat ini cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya club-club Sekolah Sepak bola dan Lembaga Pendidikan melalui ekstrakurikuler di masing-masing sekolah yang tersebar di seluruh Indonesia. Sekolah Sepakbola (SSB) SSB PERSISAC KU-13 telah melaksanakan pembinaan

dengan latihan dan pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik. Salah satunya adalah teknik menendang bola (*Longpass*) yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai setiap pemain untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam pertandingan yang berlangsung tujuan utama atau ide dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang la SSB PERSISAC KU-13. Untuk mewujudkan hal tersebut, kemampuan teknik yang dibutuhkan adalah teknik menendang bola ke gawang

Mengingat pentingnya ketrampilan menendang bola tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepak bola. Setiap pemain sepak bola perlu dilatih keterampilan menendang bola. Demikian juga pada para pemain SSB PERSISAC KU-13, dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, *Longpass* atau menendang bola pada para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan latihan menendang bola *long pass* secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *long pass*. Kemampuan *long pass*, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *long pass*, diantaranya kekuatan dan ketepatan.

Kekuatan menurut Harsono (1988:47) mengartikan “kekuatan sebagai energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau *tension*. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot”. Kualitas fisik yang dimaksud merupakan unsur yang dominan yang berpengaruh dalam melakukan *long pass* saat permainan berlangsung. Hal tersebut meliputi daya ledak otot, daya tahan otot, koordinasi mata-kaki serta kekuatan otot tungkai yang baik. Seorang pemain sepakbola termasuk pemain SSB PERSISAC KU-13 idealnya mampu melakukan tendangan ke gawang atau *long pass* dengan tajam dan berkualitas, tentunya dengan memiliki power dan akurasi yang baik.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswa yang mengikuti di SSB PERSISAC KU-13, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan kekuatan dan ketepatan yang kurang efektif saat melakukan *long pass*. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, Faktor kekuatan dan ketepatan yang masih kurang menjadi hal yang perlu perbaiki saat melakukan

long pass. Terkait dengan hal di atas, maka ditawarkan suatu bentuk latihan kekuatan dan ketepatan terhadap *long pass* sepak bola.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN HASIL *LONG PASS*, (SURVEY SISWA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA PERSISAC KU-13 2019)”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut maka identifikasi masalah yang dapat diambil sebagai berikut.

1. Belum mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan hasil *long pass*, (survey pada siswa sekolah sepak bola Persisac KU-13 2019)
2. Belum mengetahui cara membentuk otot perut
3. Belum mengetahui cara menggunakan kekuatan otot tungkai dengan baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *long pass* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya *long pass*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *long pass*?
2. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan *long pass*?
3. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan hasil *long pass*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *long pass*.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kekuatan otot perut dengan *long pass*.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan hasil *long pass*.

1.6 Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya tentang Sepak Bola di SSB PERSISAC KU-13.
 - b. Dengan penelitian memberikan masukan dan sumbangan kepada pembaca supaya dapat digunakan sebagai tambahan bacaan dan sumber data dalam bidang olah raga Sepak Bola.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Untuk memberikan bahan masukan dan sumbangan kepada pihak terkait dalam mengembangkan Sepak Bola.
 - b. Sebagai referensi bagi pemecahan permasalahan yang relevan dengan penelitian ini.
 - c. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Kepustakaan

2.1.1 Permainan Sepak bola

1. Teknik Dasar Sepak Bola

Pemain bola yang bagus harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik akan tercipta permainan yang bermutu atau baik pula. Menurut Sucipto (2008: 17) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b. Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c. Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

d. Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e. Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bias dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f. Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

g. Menjaga gawang (*kipper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sedangkan pembagian teknik dasar bermain sepak bola menurut Soekatamsi (2001: 17) terdiri dari dua macam yaitu:

1. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
 - a. Melompat dan meloncat
 - b. Bertumpu tanpa bola / gerakan tipu
 - c. Lari dan mengubah arah
2. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:
 - a. Menendang bola
 - b. Menerima / mengontrol bola
 - c. Menyundul bola
 - d. Gerak tipu dengan bola
 - e. Merebut bola
 - f. Menggiring bola
 - g. Merampas dan merebut bola

Lain halnya dengan Sukatamsi (2010:34) menyatakan teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu “menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang”.

Lain halnya dengan Koger (2007:19) menyatakan bahwa teknik dasar permainan sepak bola adalah: “Mengoper (*passing*), Menghentikan dan menerima bola (*stopping*), menyundul (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan *Shooting*”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa teknik dasar sepak bola meliputi : menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring

(*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), menjaga gawang (*kipper*), mengoper (*passing*), dan *shooting*.

2. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dalam bermain bola diperlukan kondisi fisik yang baik untuk melakukan *shooting*. komponen kondisi fisik menurut Suranto, (2010:17) antara lain adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kondisi fisik Tudor (1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan.

Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot. Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: ketepatan dan reaksi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosiv power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi, komposisi tubuh, kesegaran otot, kesegaran kardiovaskular, kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan kesegaran kelentukan. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

2.1.2 Long Pass Dalam Sepak Bola

1. Pengertian Long Pass

Long Pass merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *Long Pass* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Sucipto (2000:20) memberikan penjelasan mengenai *Long Pass*, yaitu tendangan yang diawali meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola. Lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki. Selesai melakukan tendangan, jaga keseimbangan tubuh menggunakan kedua tangan.

Sedangkan menurut Muhajir (2007 : 4) *Long Pass* adalah “hal yang biasa di lakukan oleh pemain sepak bola menggunakan kaki bagian punggung. *Long Pass* seperti ini di maksudkan untuk menendang bola ke arah gawang lawan agar tercipta gol”. Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *shooting* adalah tendangan yang di lakukan oleh pemain sepak bola yang diawali dengan meletakkan kaki tumpu di samping dan sejajar dengan bola lalu posisi lutut agak sedikit ditekuk, dengan kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan ke arah belakang. Dan pada bagian kaki yang mengenai bola, ialah punggung kaki.

2. Bentuk – Bentuk Teknik Long Pass

Long pass merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *Long Pass* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Lucbacher (2012:15) *Long Pass* di bagi menjadi dua macam yaitu :

a. Long Pass dengan Punggung Kaki

Tahap Persiapan : (1) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis (2) letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) arahkan kaki ke target (4) bahu dan pinggul lurus dengan target (5) tarik kaki yang akan menendang ke belakang (6) bagian kura kura kaki diluruskan dan dikuatkan (7) lutut kaki berada di atas bola (8) tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) kepala tidak bergerak (10) fokuskan perhatian pada bola.

Tahap pelaksanaan : (1) pindahkan berat badan kedepan (2) kaki yang akan menendang disetakan dengan kuat (3) jaga kaki agar tetap lurus (4) tendang bagian tengah bolah dengan kura-kura kaki.

Tahap akhiran : (1) lanjutkan gerakan searah dengan bola (2) berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan (3) gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.

b. *Long Pass* dengan Kaki Bagian Dalam

Tahap Persiapan : (1) Berdiri menghadap target (2) letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) arahkan kaki ke target (4) bahu dan pinggul lurus dengan target (5) tekukan sedikit lutut kaki (6) ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang (7) tempatkan kaki dalam posisi menyamping (8) tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) kepala tidak bergerak (10) fokuskan perhatian pada bola. Tahap pelaksanaan : (1) tubuh berada di atas bola (2) ayunkan kaki yang akan menendang kedepan (3) jaga kaki agar tetap lurus (4) tendang bagian tengah bolah dengan bagian samping dalam kaki.

Tahap akhiran : (1) Pindahkan berat badan kedepan (2) lanjutkan gerakan searah dengan bola (3) gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Sedangkan menurut Muchtar (1992:30) terdapat beberapa teknik *Shooting* , diantaranya:

1. Dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*)
 - a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokan.
 - b. Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah luar, kaki (sepatu) membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
 - c. Posisi badan berada di atas bola (menutup)
 - d. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
 - e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola, bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian kaki bagian dalam.
 - f. Mata melihat pada bola
2. Dengan punggung kaki (*instep-foot*)
 - a. Kaki tumpu diletakan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah, dan harus ditegangkan.

- c. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
- 3. Dengan punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*)
 - a. Kaki tumpu diletakan disamping belakang bola.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
 - c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
 - d. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
 - e. Pandangan mata pada bola.
 - f. *Follow-through* dari kaki tendang
- 4. Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)
 - a. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
 - b. Kaki tendang di ayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah ke alam.
 - c. Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
 - d. Tangan direntang.
 - e. Mata tertuju pada bola.
 - f. *Follow through* dari kaki tendang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ada beberapa teknik *shooting* yaitu dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar.

3. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan. Bagian bola yang tendangan menurut Soekatamsi (1988: 53) yaitu:

- a. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.
- b. Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.

4. Pandangan Mata

Bola yang datang dari arah di mana pemain sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar – benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah (Cipta, 2012:74).

a. Akurasi/Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan standar kepada objek yang dikehendaki. Menurut Kamus Bahasa Indonesia ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejituan. Sedangkan menurut Suharno (1998: 35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disarikan bahwa ketepatan merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan. Sedangkan dari penjelasan diatas juga akurasi *shooting* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menendang bola dengan sekencang-kencangnya secara efektif ke arah target gawang sesuai ekspektasi yang diinginkan.

b. Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut

1) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. (Harsono, 1988:135) mengatakan salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi. Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot.

Kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Dimana gerakan tersebut dibutuhkan dalam

melakukan gerakan olahraga, terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti: sepakbola, pencaksilat, bersepeda dan masih banyak lainnya.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis, dingin dan lain-lain. (Syaifuddin, 1997:41) mengatakan bahwa dalam keadaan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf motoris.

Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot menurut Bompas (1983 : 231). Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat menendang, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan reaksi atau kerja cepat. Dalam melakukan tendangan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang bola jauh dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai. Dalam pemberian latihan, pelatih harus mengetahui kemampuan fisik anak didiknya mengingat pada dasarnya bentuk tubuh terutama ke kuat dan daya tahan, kelenturan, dan tingkat perbedaan fisik. Daya ledak merupakan suatu unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Berikut adalah gambar otot tungkai.

2) Kekuatan Otot Perut

Setiap melakukan aktivitas suatu cabang olahraga pada dasarnya adalah membuat unsur fisik terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Dalam cabang olahraga sepakbola yang dikenal sebagai olahraga yang memiliki gerakan yang menarik untuk ditonton. Oleh karena itu, dalam usaha meningkatkan kemampuan fisik maka prioritas utama dalam program latihan adalah pengembangan dan peningkatan daya kerja fisik. Moch. Sajoto (1988 : 58), mengemukakan bahwa: “Dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau satus yang dibutuhkan tersebut. Dalam peningkatan kemampuan sebuah cabang olahraga, yang harus mendapat perhatian utama adalah kondisi fisik. Karena setiap cabang olahraga mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kemampuan fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan terarah dengan tujuan agar kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh meningkat, sehingga dalam melakukan gerakan olahraga khususnya pada teknik menembak bola ke gawang pada permainan sepakbola dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Pengembangan kemampuan fungsional dan sistem tubuh yang baik, dapat menunjang pelaksanaan teknik gerakan secara efektif dan efisien. Menurut Harsono (1988 : 77), mengemukakan bahwa: Kalau kondisi fisik baik, maka; 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Harsono (1988 : 178) bahwa: “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan.” Moch. Sajoto (1988 : 41) sebagai berikut: “Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang pemain pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu.”

Berdasarkan teori tersebut, dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting

dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti sepakbola yang termasuk didalamnya, kemampuan menembak ke gawang. Dalam permainan sepakbola, meskipun diperlukan kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut di atas haruslah ditunjang oleh kekuatan. Harsono (1988 : 178) bahwa: "Kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik." Jadi dengan memiliki kekuatan, maka komponen kondisi fisik lainnya dapat dikembangkan sesuai kebutuhan.

Kebanyakan penampilan dalam berolahraga melibatkan gerakan-gerakan yang disebabkan oleh kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Kontraksi otot di gunakan untuk menghasilkan tenaga internal yang mengatur gerakan bagian-bagian badan. Dalam olahraga sepak bola, kekuatan otot yang digunakan dalam melakukan gerakan menendang bola adalah kekuatan otot dinamis, dimana sektor otot berperan untuk memindahkan posisi suatu benda dari satu tempat ke tempat yang lain. Kontraksi otot ini digunakan untuk menghasilkan tenaga eksternal untuk menggerakkan anggota tubuh.

Uraian tersebut, jelas bahwa untuk mengembangkan kekuatan selain penerapan prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang lain yang dapat menunjang atau mempengaruhi pengembangan kekuatan itu sendiri. Kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda. Gerakan mendorong atau menarik dapat mengakibatkan suatu benda bergerak atau berubah arah, Tergantung besarnya kekuatan dan sifat fisik dari benda yang digerakkan. Untuk seorang pemain sepak bola perlu mengembangkan kekuatan, sebagai unsur yang sangat menentukan dalam melakukan gerak keterampilan sehingga mampu menunjukkan performance. Otot-otot yang kuat terutama otot perut bagi pemain sepak bola akan dapat menentukan kemampuan untuk berlari, menendang bola, gerakan berkelok-kelok dalam menggiring bola, dan dengan kekuatan seseorang akan mampu mengembangkan daya tahan.

Khusus pada kemampuan menembak bola ke gawang, jenis kekuatan yang diperlukan adalah integrasi antara kekuatan dan kelentukan otot perut untuk memicu kontraksi otot tungkai untuk menendang bola. Otot perut merupakan sebagai pusat tenaga, Greg Brittenham (1996 : 11) mengatakan

bahwa : Bagian tubuh yang sering terlupakan dan kurang dilatih adalah poros tubuh dan perut. Disebut sebagai pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya. Berikut adalah alasan mengapa harus memperkuat perut, sebagaimana yang dikemukakan oleh Greg Brittenham (1996 : 11) bahwa: (1) Otot-otot yang mengatur poros tubuh dan perut adalah penting untuk menjaga keseimbangan tubuh, ketangkasan dan koordinasi ketika melakukan gerakan, (2) 50% dari total massa tubuh terletak pada daerah tersebut, dan (3) Penguatan poros tubuh dan perut secara efektif mengurangi kecelakaan dan/atau cedera berat berat pada punggung belakang. Dari penjelasan tersebut, maka dapat ditarik sebuah penguraian bahwa kekuatan otot perut sangat berpengaruh pada setiap cabang olahraga, seperti halnya pada permainan sepak bola khususnya dalam melakukan teknik menembak bola ke gawang.

2.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto (2004) adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Secara umum hipotesis adalah jawaban sementara seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya dan dibuktikan kebenarannya setelah penelitian dilakukan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : Ada Hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya *long pass* pada permainan sepak bola di SSB PERSISAC KU-13.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan di SSB Persisac KU-13 yang dilakukan dan data-data yang dapat diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh koefisien Kekuatan Otot Tungkai sebesar 0,176, Kekuatan Otot Perut sebesar 0,532 dan lingkungan kerja sebesar 0,172, ini membuktikan bahwa variabel Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut mempunyai pengaruh terhadap Jauhnya Longpass.
- 2 Dari hasil uji t diperoleh t_{hitung} untuk variabel Kekuatan Otot Tungkai sebesar 6,079 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,052, maka H_0 ditolak sehingga ada pengaruh yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Jauhnya Longpass secara individu. Ini membuktikan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan “Ada pengaruh antara Kekuatan Otot Tungkai terhadap Jauhnya Longpass di SSB Persisac KU-13”.
- 3 Dari hasil uji t diperoleh t_{hitung} untuk variabel Kekuatan Otot Perut sebesar 2,699 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,052, maka H_0 ditolak sehingga ada pengaruh yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut terhadap Jauhnya Longpass secara individu. Ini membuktikan bahwa hipotesis kedua yang menyatakan “Ada pengaruh antara Kekuatan Otot Perut terhadap Jauhnya Longpass di SSB Persisac KU-13”.
- 4 Dari hasil analisis uji F diperoleh $F_{hitung} = 38,058 > F_{tabel} = 3,354$, maka H_0 ditolak sehingga secara bersama-sama ada pengaruh yang signifikan Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Kekuatan Otot Perut (X_2) terhadap Jauhnya Longpass. Dari hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga yang menyatakan “Ada pengaruh antara Kekua/9tan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Jauhnya Longpass di SSB Persisac KU-13.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Bagi SSB PERSISAC

Diharapkan dapat menambah jam pelaksanaan kegiatan latihan sepakbola, dari seminggu dua kali menjadi seminggu tiga kali.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan memberikan latihan yang terprogram, seperti latihan teknik, latihan taktik serta latihan tanding dengan tim lain. Selain itu, pelatih hendaknya dapat mengintensifkan latihan dan memotivasi siswa untuk selalu giat berlatih.

3. Bagi Siswa

Diharapkan agar berlatih lebih banyak lagi di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola yang ada di daerahnya masing-masing. Selain itu, siswa harus aktif hadir dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan dan selalu termotivasi untuk selalu berlatih.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai inspirasi dan bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan efektivitas tendangan penalti sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiyono. 2006. *Statistika Dasar untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Cipta, Nugraha, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Depdikbud.1994. *Pendidikan Jasmani SMA*.Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Hadisasmitta, 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Senayan.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remy. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Pekik, Djoko, Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, Mochamad. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*, Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharno, HP. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. solo: Tiga Serangkai.
- Suranto. 2010. *Ilmu Kesehatan Olahraga*.Lampung: Percetakan Abadi.
- Tudor, Bomp, O. 1999. *Power Training For Sport*. Mosaic Press: Oakville New York London.