

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN SSB PUTERA BAYANG  
KECAMATAN BAYANG  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Diki Saputra<sup>1</sup>, Bafirman<sup>2</sup>, Hanif Badri<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Padang

**Abstract:**

*The research problem is the lack of long passing ability of the SSB Putera Bayang Players in Bayang District, Pesisir Selatan Regency. This study aims to determine the effect of leg muscle strength training (single leg squat and close squat training) on the long passing ability of the the SSB Putera Bayang Players in Bayang District, Pesisir Selatan Regency.*

*This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were all players who were actively practicing at the Putera Bayang SSB in Bayang district, Pesisir Selatan regency, which were 21 people. The sampling technique is the total sampling technique, then the sample of this study amounted to 21 people. The instrument in this study used a gastric passing test to measure long passing ability. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level  $\alpha = 0.05$ .*

*From the data analysis performed, the results are obtained: There is the effect of Leg muscle strength training with the ball on the long passing ability the SSB Putera Bayang Players in Bayang District, Pesisir Selatan Regency, with the acquisition of the "t" test coefficient that is  $t = 6.61 > t \text{ table} = 1.724$ .*

**Keywords: Leg Muscle Strength Training, Long Passing Ability**

**PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, Nasional, dan Internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Sepakbola ialah olahraga beregu, yang dilandasi atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan yang sangat penting. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal dalam cabang olahraga ini. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dalam pelaksanaannya bertujuan untuk mencapai prestasi begitu juga dengan cabang olahraga sepakbola ini. Hal ini sesuai dengan kutipan dalam Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Bab I Pasal I Ayat 13 yang berbunyi:



“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Seperti yang telah dijelaskan di atas, sudah sepantasnya pembinaan dalam olahraga prestasi digiatkan. Hal ini juga senada dengan yang juga dijelaskan dalam UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapit tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi”.

Berdasarkan kutipan di atas, sudah sepantasnya bidang olahraga mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah agar prestasi dari olahragawan bias ditingkatkan. Baik itu olahragawan yang berjuang pada ajang nasional maupun internasional. Peningkatan prestasi ini bukanlah hal yang mudah, tentunya harus dilakukan secara terus menerus, terprogram serta terarah agar tujuan dari usaha-saha ini dapat dicapai dengan maksimal. Untuk mencapai suatu prestasi tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi, baik itu faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar individu yang bersangkutan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan ~~(belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk~~



mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau penalty. Sukatamsi (1985:113-116) menjelaskan bahwa: "Salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung Tungkai bagian dalam dan punggung Tungkai penuh adalah untuk passing melambung".

Salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain adalah teknik dasar melakukan *passing*. Luxbacher (2012: 11) mendefenisikan bahwa: "*Passing* memiliki pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan. Penguasaan teknik dasar *passing* yang baik oleh pemain, sehingga akan tercipta permainan yang cantik dan enak ditonton. Dalam setiap bermain sepakbola diharuskan selalu memberikan umpan yang akurat atau passing pada teman dengan tujuan mempermudah teman untuk mempermudah serangan maupun pertahanan sehingga dalam bertanding tidak mengalami kesulitan untuk memenangkan pertandingan, Untuk itu ketepatan long passing sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (dekat gawang), untuk mencetak gol (*shooting*), umpan lambung jarak jauh.

*Passing* yang dilakukan oleh seorang pemain terbagi atas 2, yaitu passing atas dan passing bawah. Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Herwin (2004: 29-30), *passing* dapat dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman yang dekat, mengoper bola pada daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan untuk mengoper bola ke teman yang jaraknya jauh sehingga tidak mudah direbut lawan. *Passing* atas ini juga disebut dengan *long passing*.

Untuk melakukan long pass yang baik, dipengaruhi oleh beberapa factor seperti factor kondisi fisik, kondisi mental, teknik yang digunakan, metode latihan serta kualifikasi pelatih. Salah satu faktor kondisi fisik yang dominan adalah latihan kekuatan otot Tungkai. Latihan kekuatan otot Tungkai merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas



fisik. Seperti yang di jelaskan kekuatan menurut Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut saya kekuatan adalah kondisi fisik seseorang dalam memaksimalkan otot pada saat bekerja. Latihan kekuatan otot Tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitanya sebagai pengungkit di saat menendang bola. *Passing* adalah gerakan menyepak adalah gerakan angular, karena gerakan ini di dasari dengan gerakan tulang, gerakan ini disertai dengan linier badan agar benda yang disepak mengenai sasaran.

Saat sedang menjalani latihan dan bertanding kondisi mental para pemain saat itu akan sangat berpengaruh terhadap pengaplikasian teknik *long passing* yang diajarkan oleh pelatih. Para pemain yang memiliki kondisi mental yang baik akan mampu mengontrol arah passing yang ia lakukan. Pemain dengan kondisi mental yang baik akan cenderung melakukan passing yang baik diterima tepat oleh rekan satu timnya. Sebaliknya, apabila pemain tidak berada dalam kondisi mental yang bai, misalnya sedangn dalam keadaan tertekan, cemas atau sebagainya maka arah *passing* yang ia lakukan kemungkina besar akan meleset.

Metode latihan adalah metode yang digunakan oleh seorang pelatih dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh para pemainnya.. Baik itu metode untuk meningkatkan teknik, taktik maupun untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemainnya. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan yang berupa prestasi maksimal dan meningkatkan interaksi antara pelatih dan pemainnya. Dalam penerapan latihan pun dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, yaitu mulai dari perencanaan latihan, penyajian, sampai dengan penilaian dan hasil latihan. Metode dan program latihan yang tepat akan dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh pemain. Namun, apabila metode dan program latihan yang digunakan tidak tepat maka akan berdampak pada kemampuan yang dimiliki pemain.

Pelatih yang memiliki kualifiakasi baik adalah pelatih yang mampu menumbuhkan minat berlatih dan bertanding para pemainnya sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tinggi. biasanya pelatih yang memiliki kualifikasi yang baik selalu memiliki cara dan ide untuk meningkatkan prestasi yang dimiliki



atlet. Kualifikasi seorang pelatih tidak hanya dilihat dari lisensi yang ia miliki, namun juga dilihat dari bagaimana cara pelatih tersebut bersosialisasi dengan lingkungannya. Semakin baik kualifikasi yang dimiliki oleh seorang pelatih, maka akan semakin mudah jalan yang u tuk mencapai prestasi yang membanggakan.

SSB Putera Bayang adalah salah satu SSB yang ada di Kecamatan Bayang. Berdasarkan data, prestasi tim ini mengalami penurunan yang cukup signifikan. Hal ini dapat dilihat pada tahun 2012 hanya meraih Juara IV DANDIM Cup, disusul pada tahun 2013 piala Danone hanya masuk delapan besar. Prestasi semakin merosot pada tahun 2013 hanya sampai delapan besar pada kejuaraan DANDIM Cup. Kompetisi terakhir piala DANONE U12 tahun 2016, tim ini gugur pada babak delapan besar. Berdasarkan dari pengalaman bertanding dan jam terbang yang sudah cukup tinggi seharusnya tim ini mewakili Sumbang untuk kompetisi Nasional. Akan tetapi peningkatan prestasi yang signifikan masih jauh dari harapan dan belum dapat dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lampau dengan pelatih SSB Putera Bayang, yaitu Afrealis beliau membenarkan tentang masalah yang sekarang menimpa pemainnya. Dari beberapa pertandingan terakhir, tim nya sudah tidak mampu lagi menembus semi final. Bahkan yang memprihatkan, tim ini pernah tersingkir pada babak awal dengan skor akhir pertandingan yang cukup mengecewakan. Beliau mengatakan bahwa, *passing* yang dilakukan oleh anak didiknya, khususnya *long pass* sering kali tidak tepat sasaran. Hal ini menyebabkan rekan satu tim yang menerima bola kewalahan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan kemampuan *long pass* yang dimiliki oleh Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Februari 2019.. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain yang aktif berlatih di SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan yaitu sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* maka sampel dalam penelitian ini



berjumlah 21 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes passing lambung untuk mengukur kemampuan *long pass*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

**Tabel 1. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test***

Data	Jumlah Sampel	Data Kemampuan <i>long passing</i> Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	21	179,05	34,19	270	140
<i>Post-Test</i>	21	213,33	27,46	290	160

**a. Data Awal (*Pre-Test*) Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**  
**Tabel 2. Distribusi Data Kemampuan *Long passing* Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan kekuatan otot tungkai**

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	248 - 274	1	4.76
Baik	221 - 247	1	4.76
Sedang	194 - 220	4	19.05



Kurang	167 - 193	5	23.81
Kurang Sekali	140 - 166	10	47.62
<b>JUMLAH</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *long passing* di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, pada nilai 248 – 274 terdapat 1 orang (4,76%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 221 – 247 terdapat 1 orang (4,76%) dengan kategori baik, pada nilai 194 – 220 terdapat 4 orang (19,05%) dengan kategori sedang, pada nilai 167 – 193 terdapat 5 orang (23,81%) dengan kategori kurang dan pada nilai 140 – 166 terdapat 5 orang (10%) dengan kategori kurang sekali.

**b. Data Akhir (*Post-Test*) Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**  
**Tabel 3. Distribusi Data Kemampuan *Long passing* Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan kekuatan otot tungkai**

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	268 - 294	3	14.29
Baik	241 - 267	0	0.00
Sedang	214 - 240	8	38.10
Kurang	187 - 213	4	19.05
Kurang Sekali	160 - 186	6	28.57
<b>JUMLAH</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *long passing* di atas untuk data *post-test*, diperoleh hasil dari 21 orang sampel pada nilai 268 – 294 terdapat 3 orang (14,29%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 214 – 240 terdapat 8 orang (28,10%) atau dengan kategori sedang, pada nilai 187 – 213 terdapat 4 orang (19,05%) dengan kategori kurang, pada nilai 160 – 186 terdapat 6 orang (28,57%) dengan kategori kurang sekali, dan tidak ada orang pada kategori baik.

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan tidak sama sebelum dan setelah diberikan Latihan kekuatan otot tungkai. Terdapat peningkatan rata-rata kemampuan *long passing* setelah diberikan latihan kekuatan otot tungkai yaitu dari 179,05 poin naik menjadi 213,33 poin.

## 2. Pengujian Persyaratan Analisis.

### a. Uji Normalitas Data Penelitian

**Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data**

No	Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> sebelum Latihan kekuatan otot tungkai	21	0,141	0,193	Normal
2	Data <i>Post test</i> sesudah Latihan kekuatan otot tungkai	21	0,096	0,193	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan kekuatan otot tungkai diperoleh skor  $Lo = 0,141$  dengan  $n = 21$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,193$  yang lebih besar daripada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,141 < 0,193$  atau  $Lo < L_{tab}$ . Jika  $Lo < L_{tab}$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *long passing* hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan latihan kekuatan otot tungkai berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya, dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos-test* sampel yang diberikan perlakuan latihan kekuatan otot tungkai diperoleh skor  $Lo = 0,096$  dengan  $n = 21$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,193$  yang lebih besar daripada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,096 < 0,193$  atau  $Lo < L_{tab}$ . Jika  $Lo < L_{tab}$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *long passing* hasil *post-test* setelah latihan kekuatan otot tungkai tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.





**b. Uji Homogenitas Data Penelitian**

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian**

Variabel	Nilai Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Setelah diberi Latihan kekuatan otot tungkai	1169,05	1,20	3,47	<b>Homogen</b>
Sebelum diberi Latihan kekuatan otot tungkai	1403,33			

Keterangan :

F<sub>h</sub> = nilai F<sub>hitung</sub>  
F<sub>t</sub> = nilai F<sub>tabel</sub>

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga F<sub>hitung</sub> yang diperoleh lebih kecil dari harga F<sub>tabel</sub> pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

**3. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh variasi *drills* terhadap keterampilan *short pass* Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

Ho = Tidak terdapat Pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan .

Ha = Terdapat Pengaruh Latihan kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan .

a. Jika,  $t_h > t_t =$  Ho ditolak, Ha diterima

b. Jika,  $t_h < t_t =$  Ho diterima, Ha ditolak

**Tabel Rangkuman Hasil (uji t)**

Dk= (N-1)	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
21 - 1 = 20	6,61	1,724	Ho ditolak, Ha Diterima

Keterangan :

t<sub>h</sub> = koefisien uji beda mean hitung



$t_{tab}$  = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $t_h > t_t$  ( $6,61 > 1,724$ ). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Berarti dapat disimpulkan latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan kemampuan *long passing* pemain sepakbola.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *long passing* maka latihan kekuatan otot tungkai bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan latihan kekuatan otot tungkai secara keseluruhan dapat meningkatkan Kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua tungkai dan arah tubuh yang baik. Mengumpan jauh (*long pass*) memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan jarak jauh yang menyusur tanah maupun bola lambung dan umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman se-regu untuk menerima ataupun menyelesaikannya dengan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan *long pass* memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung di atas sangat kecil kemungkinan untuk digagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan tendangan *long pass*, maka dari itu harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan kontinyu. Adapun prinsip teknik menendang *long pass* yang harus diketahui yaitu: tungkai tumpu, tungkai untuk menendang (kanan atau kiri), gerakan ayunan tungkai, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, sikap badan setelah menendang. Untuk dapat melakukan tendangan *long pass* dalam sepakbola



dengan hasil yang maksimal disamping membutuhkan kondisi fisik yang baik juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang benar.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* yaitu latihan kekuatan otot tungkai. Latihan penguatan otot tungkai termasuk dalam latihan pliometrik mengacu pada metode latihan tertentu yang memungkinkan otot menjangkau kekuatan yang maksimum dalam waktu yang singkat, otot akan bekerja untuk satu aksi eksentrik dan consentrik secara tiba-tiba atau seketika oleh aksi pemendekan otot. Latihan ini sangat baik untuk meningkatkan kinerja power dari otot tungkai pada pemain sepak bola untuk meningkatkan kualitas tendangan bola lambung jauh.

Berdasarkan penjelasan, Latihan kekuatan otot tungkai tepat untuk diterapkan pada pemain sepakbola yang akan meningkatkan keterampilan *long passing*. Latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan keterampilan *long passing*. Sehingga akan berpengaruh terhadap penampilan pemain pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dengan bola terhadap kemampuan *long passing* Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 6,61 > t_{tabel} = 1,724$ .

### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

#### 1. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* pemain sepakbola. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan kekuatan otot tungkai

#### 2. Pemain



Bagi pemain pada umumnya dan khususnya Pemain SSB Putera Bayang Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan disarankan dapat meningkatkan kemampuan *long passing* dengan melakukan latihan kekuatan otot tungkai.

### 3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan kekuatan otot tungkai, yang bisa meningkatkan kemampuan *long passing* dalam olahraga sepakbola.

### 4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS. Pres
- Katno. (2015). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Barriers Hops Terhadap Kualitas Tendangan Bola Lambung Jauh*. Skripsi : Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Koger, Robert L. (2005). *Latihan Dasar Andai Sepakbola Remaja*. Amerika: Library of Congress Cataloging –in Publication Data.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.



- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan &Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Sangadji, Etta Mamang, dan Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: C. V Andi Offset.
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyono. (2006).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.Bandung:Alfabeta.
- Sukatamsi. (2004). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional  
<http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf> diakses pada tanggal 12 Januari 2018
- Usman, Husain. (2008).*Manajemen Teori Praktek dan Riset Pendidikan*. Jakarta: SinarGrafika Offset.
- Widdows, R., Buckle, P. (2007). *Sepak Bola Keterampilan Taktik Fakta*. Jakarta: Whsmith