

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN *LONG PASSING*
ATLET SEPAKBOLA MERPATI FC TEBING TINGGI KECAMATAN
PULAU PUNJUNG KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:

ALDI KASRIAWAN
NPM 1210013411230

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan kelentukan Tubuh dengan Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola Merpati FC Tebing Tinggi Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Nama : Aldi Kasriawan

NPM : 1210013411230

Jurusan : PGSD Konsentrasi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2017

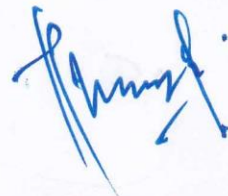
Disetujui:

Pembimbing I



Prof. Dr. Eri Barlian, MS

Pembimbing II



Drs. Madri M. M, Kes, AIFO

Mengetahui:

Ketua Pengelola Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Madri M. M, Kes, AIFO

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Kasriawan
Npm : 1210013411230
Program Studi : Kosentrasi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi Saya yang berjudul “ Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan tubuh dengan kemampuan *long passing* atlet Sepakbola Merpati FC Tebing Tinggi Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya” adalah benar karya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah

Padang, Juni 2017
Yang Menyatakan,



Aldi Kasriawan
1210013411230

ABSTRAK

ALDI KASRIAWAN (2017): Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan *long passing* atlet sepakbola Klub Merpati FC Kabupaten Dharmasraya.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya para atlet sepakbola Merpati FC Tebing Tinggi Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dalam melakukan *long passing*, dengan kata lain *long passing* yang dilakukan tidak tepat pada sasaran yang diinginkan. Sesuai dengan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara daya tahan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *long passing* atlet sepakbola Merpati FC Tebing Tinggi Kecamatan Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya.

Populasi penelitian adalah atlet Sepakbola Merpati FC Tebing Tinggi Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 20 orang, semua populasi dimasukkan sampel penelitian. Instrumen untuk memperoleh data yaitu menggunakan (1) *squath jump test*, *flexiometer test*, *long passing test*. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *long passing*. (2) terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan *long passing*. (3) terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan *long passing*. Data dianalisis menggunakan *statistic parametric* pada signifikansi α 0.05 dengan formula uji korelasi.

Hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *long passing* yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{x1y}) = 0.488 > r_{-tab} 0.444, t_{hit} = 2.372 > t_{tab} 1.743, dengan nilai Determinasi = 23.77%. (2) terdapat hubungan signifikan kelentukan dengan kemampuan *long passing* yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{x2y}) = 0.574 > r_{-tab} 0.444, t_{hit} = 2.976 > t_{tab} 1.743, dengan nilai Determinasi = 32.98%. (3) Terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersama dengan kemampuan *long passing* yang dibuktikan koefisien korelasi ($r_{x1,2y}$) = 0.609 > r_{-tab} 0.444, t_{hit} = 3.258 > t_{tab} 1.743, dengan nilai Determinasi = 37.09%. Kesimpulan, bahwa kedua variabel (daya tahan kekuatan otot tungkai dan kelentukan) mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan *long passing*.

Kata kunci: Daya tahan otot tungkai, kelentukan, *long passing*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan guru sekolah dasar konsentrasi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bung Hatta. Untuk itu izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Eri Barlian, MS, selaku Pembimbing I dan Drs. Madri M, M.Kes, AIFO, selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini
2. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd, selaku Pembahas I dan Arfon Meirony, S.Pd, M.Pd, selaku Pembahas II yang telah memberi kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Madri M, M. Kes, AIFO, selaku Ketua Pengelola Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harha, M.Sc, beserta staf-stafnya.
5. Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A, selaku Rektor Universitas Bung Hatta.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Bung Hatta.

7. Ke dua orang tua dan sanak saudara yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam proses pendidikan ini.
8. Semua pihak dan teman- teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga segala bimbingan dan bantuan, serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan berkah dari Allah SWT.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepakbola.....	7
2. Kondisi Fisik	15
3. Club Sepakbola Merpati FC	32

B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
D. Jenis dan Sumber Data	37
1. Jenis Data.....	37
2. Sumber Data	37
E. Prosedur Penelitian.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
1. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	38
2. Tes Kelentukan	39
3. Test Tendangan Jauh	40
G. Teknik Pengumpulan Data	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV ANALISA HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Hasil Penelitian	49
D. Pembahasan	50

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	53
	B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN		57
FOTO DOKUMENTASI		60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Data Penelitian.....	45
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekauan Otot Tungkai	45
3. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	46
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Long Passing</i>	47
5. Uji Normalitas Data Penelitian	48
6. Uji Homogenitas Data Penelitian	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepakbola	9
2. Goldan Tidak Gol.....	10
3. <i>Tes Squat Jump</i>	39
4. Test Kelentukan Tubuh	40
5. Penilaian (Skor) Tendangan	41

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Konseptual	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	46
2. Data Kelentukan.....	47
3. Data Kemampuan <i>Long Passing</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian	58
Lampiran 2	<i>Test Long Passing</i> Responden Penelitian	59
Lampiran 3	Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	60
Lampiran 4	Luas dibawah Lengkungan Norma Standar dar o – ke z.....	62
Lampiran 5	Tabel Kerja Uji Homogenitas Data Penelitian	64
Lampiran 6	Tabel Nilai-nilai dalam distribusi 't'	65
Lampiran 7	Tabel Kerja Uji Kolerasi Data X_1 Y	66