

**SUMBANGAN KELENTUKAN PERGELANGAN KAKI DAN KEKUATAN
OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
PASSING INSIDE OF THE FOOT DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB YAPORA
PRATAMA U-15 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universita Islam Riau*



OLEH

ROSYID NOOR AL AHMAD
166610572

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

Rosyid Noor Al Ahmad 2021. Sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside Of The Foot* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.

Penelitian ini dilakukan pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru yang berjumlah 17 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrumen penelitian yang digunakan pada saat mengukur kelentukan pergelangan kaki dengan menggunakan pita meteran, pada saat mengukur kekuatan otot tungkai dengan alat *leg dynamometer*, dan papan atau dinding pantulan pada saat menilai teknik dasar *passing* pemain. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh untuk kontribusi kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* atau variabel X_1 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.093 \leq 0.482$, untuk kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* atau variabel X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.008 \leq 0.482$, sedangkan Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside Of The Foot* atau variabel X_1, X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.095 \leq 0.482$. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensi dari kelentukan pergelangan kaki (X_1) dan kekuatan otot tungkai (X_2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru. tetapi terdapat nilai kontribusi sebesar 0,9 % dan sedangkan 99,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kelentukan, Kekuatan, *Passing*

ABSTRACT

Rosyid Noor Al Ahmad 2021. Contribution of Ankle Flexibility and Strength of Leg Muscle to The Basic Technique Skills of Passing Inside of The Foot in Football Games by Players of SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

This research was conducted on 17 players of SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, this study aims to determine the contribution of ankle flexibility and strength of leg muscle to the basic technique skills of passing inside of the foot in football games by players of SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru. The type of research used in this study is the correlation. The research instruments used when measuring flexibility were using a basic tape measure, when measuring leg muscle strength with a leg dynamometer, and boards or walls when assessing passing techniques. Based on the results of data analysis and testing, it is obtained to contribute to the flexibility of the legs to the basic technique skills of passing inside of the foot or variable X1 to Y obtained $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ or $= 0.093 \leq 0.482$, for leg strength to basic techniques skills of passing inside of the foot or variable X2 to Y obtained $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ or $= 0.008 \leq 0.482$, while the Contribution of Ankle Flexibility and Strength of Leg Muscle to The Basic Technique Skills of Passing Inside of The Foot or variables X1, X2 to Y obtained $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ or $= 0.095 \leq 0.482$. So it can be said that there is no coefficient value of ankle flexibility (X1) and strength of leg muscle (X2) on Passing Inside of The Foot (Y) in football games by players of SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru. but there is a contribution value of 0.9% and while the other 99.1% can be influenced by other factors not discussed in this study.

Keywords: Flexibility, Strength and Passing

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji kepada Allah subhanahuwatala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan kepada situasi dan kondisi yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Proposal penelitian yang berjudul **“Sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru”**, merupakan karya ilmiah yang penulis susun untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyelesaian penelitian ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak, penulisan tugas ini telah disusun dengan baik, berdasarkan arahan para dosen pengajar di Penjaskesrek FKIP UIR. Namun bila masih banyak kekurangan, maka segala kritik dan saran tentunya akan sangat membantu demikesempurnaan proposal ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada pihak-pihak yang telah memberi bantuan atas penyelesaian proposal yaitu:

1. Kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, hamba adalah hamba yang kecil dan banyak melakukan salah dan memohon ampunan Rabb semesta alam yang maha baik masih memberi saya kesempatan sampai saat ini untuk menjadi lebih baik lagi.
2. Kepada orang tua yakni bapak Mohammad Khamimudin dan Ibu Semiati yang telah melahirkan dan mendidik saya sampai saat ini, serta keluarga dan saudara-saudara saya.
3. Kepada bapak dosen Dr. Oki Candra, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing proposal yang telah memberikan nasehat, saran, masukan serta memberikan sumbangan pemikiran dalam penyelesaian proposal ini.
4. Kepada bapak dosen Novri Gazali, S.Pd, M.Pd selaku penguji satu pada ujian sempro dan kompre yang telah memberi pengujian dan arahan perbaikan.
5. Kepada ibu Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd selaku penguji dua pada ujian sempro dan kompre yang telah memberi pengujian dan arahan perbaikan.
6. Kepada ibu Leni Apriani, M.pd sebagai ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Bapak dan Ibu dosen dan staf pengajar pada program studi Penjaskesrek UIR yang ada andil serta secara langsung maupun tidak langsung dalam memberikan arahan dan masukan.
8. Kepada teman-teman yang selalu memberi support dan motivasi dalam mengerjakan karya ilmiah ini.

9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me for all the time*

Atas segala kekurangan dan ketidak sempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan kripsi ini, agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat ebih baik.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak dan semoga segala amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah Subhanahu wa ta'ala

Pekanbaru, Juli 2021

Rossyid Noor Al Ahmad
NPM 166610572

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Kelentukan Pergelangan Kaki	10
a. Definisi Kelentukan Pergelangan Kaki	10
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan	12
c. Macam-macam Latihan Kelentukan	14
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	16
a. Definisi Kekuatan Otot Tungkai	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Tungkai	18
c. Macam-macam Latihan Kekuatan	20
3. Hakikat <i>Passing Inside Of The Foot</i>	25

a. Definisi <i>Passing</i>	25
b. Teknik <i>Passing Inside Of The Foot</i>	27
B. Kerangka Pemikiran	29
C. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Populasi.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
C. Definisi Operasional	34
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data.....	42
1. Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Kaki (X1)	43
2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X2).....	45
3. Hasil Tes <i>Passing Inside of the Foot</i>	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
1. Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing Inside of The Foot</i> (Y)	51
2. Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing Inside of The Foot</i> (Y)	53
3. Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing Inside of The Foot</i> (Y).....	55
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
Tabel 4.2 <i>Descriptive Statistcs Fleksibility Ankle</i>	45
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes <i>Fleksibility Ankle</i>	43
Tabel 4.4 <i>Descriptive Statistcs Leg Dynamometer</i>	45
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i>	45
Tabel 4.6 <i>Descriptive Statistcs Passing Inside of the Foot</i>	47
Tabel 4.7 Distribusi Hasil Tes <i>Passing Inside of the Foot</i>	47
Tabel 4.8 Model Summary X1 Terhadap Y	49
Tabel 4.9 Model Summary X2 Terhadap Y	49
Tabel 4.10 Model Summary X1 dan X2 Terhadap Y	50

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

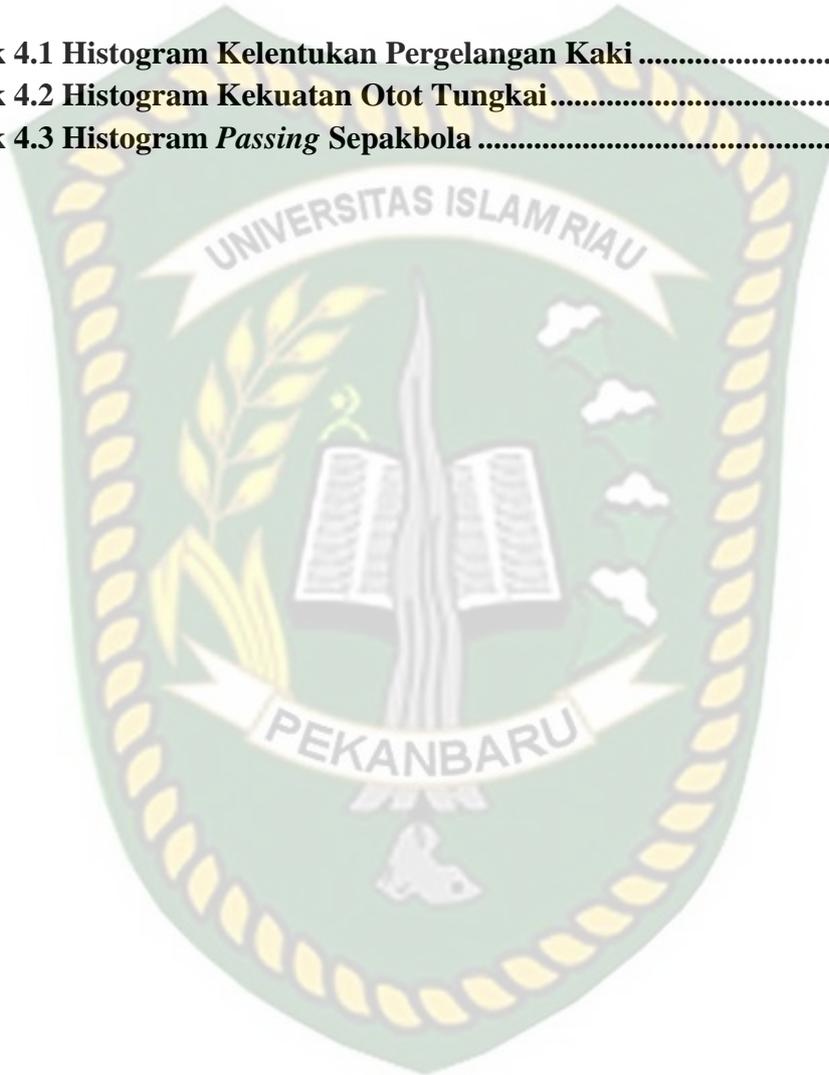
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1. Kerangka Otot Tungkai.....	22
Gambar 2.2. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Anterior.....	22
Gambar 2.3. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Medial	23
Gambar 2.4. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Posterior (<i>Hamstrings</i>). 23	
Gambar 2.5. Kelompok Otot Tungkai Bawah Bagian Anterior dan Lateral 24	
Gambar 2.6. Kelompok Otot Tungkai Bawah Bagian Posterior.....	24
Gambar 2.7. Persiapan, Pelaksanaan, <i>Follow-Through</i> Saat Melakukan <i>Passing Inside Of The Foot</i>	29
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2. Tes Kelentukan Pergelangan Kaki (<i>Flexibiliti Ankle</i>).....	36
Gambar 3.3. Tes Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>).....	37
Gambar 3.4. Tes <i>Passing</i> Sepakbola.....	38

DAFTAR GRAFIK

	halaman
Grafik 4.1 Histogram Kelentukan Pergelangan Kaki	44
Grafik 4.2 Histogram Kekuatan Otot Tungkai.....	46
Grafik 4.3 Histogram <i>Passing</i> Sepakbola	48



DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Pemain SSB Yapora Pratama Pekanbaru Sebagai Sampel	64
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Kaki Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Diukur Menggunakan Pita Meteran.....	65
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan Pergelangan Kaki Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru	66
Lampiran 4. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Menggunakan Alat <i>Leg Dynamometer</i>	67
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Menggunakan Alat <i>Leg Dynamometer</i>	68
Lampiran 6. Data Hasil Tes <i>Passing Inside of the Foot</i> Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Dengan Jarak 2 Meter dan Dalam Waktu 30 Detik	69
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes <i>Passing Inside of the Foot</i> Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru	70
Lampiran 8. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i>	71
Lampiran 9. Olahan Data Variabel X1 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.....	72
Lampiran 10. Olahan Data Variabel X2 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.....	73
Lampiran 11. Olahan Data Variabel X1 dan X2 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru	74
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian Pertama	75
Lampiran 13. Dokumentasi Peneltian Kedua.....	78

Lampiran 1. Pemain SSB Yapora Pratama Pekanbaru Sebagai Sampel

Lampiran 2. Data Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Kaki Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Diukur Menggunakan Pita Meteran

Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan Pergelangan Kaki Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

Lampiran 4. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Menggunakan Alat *Leg Dynamometer*.

Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Menggunakan Alat *Leg Dynamometer*

Lampiran 6. Data Hasil Tes *Passing Inside of the Foot* Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru Dengan Jarak 2 Meter dan Dalam Waktu 30 Detik

Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes *Passing Inside of the Foot* Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

Lampiran 8. Tabel Korelasi *Product Moment*

Lampiran 9. Olahan Data Variabel X1 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

Lampiran 10. Olahan Data Variabel X2 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

Lampiran 11. Olahan Data Variabel X1 dan X2 ke Variabel Y Menggunakan SPSS Versi 23 Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian Pertama

Lampiran 13. Dokumentasi Peneltian Kedua



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan susunan dari serangkaian gerak raga yang teratur dan telah terencana yang dilakukan dengan sadar dan diperuntukkan dari peningkatan kemampuan fungsionalnya, yang sesuai dari tujuan melakukannya olahraga. Olahraga juga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Olahraga berkaitan erat hubungannya antara pergerakan manusia. Hubungannya dari tumbuh dan berkembangnya perkembangan fisik dengan pikiran dan jiwa. Fokusnya terletak pada pengaruh perkembangan fisik pikiran, dan jiwa manusia. Itulah yang menjadikan manusia itu unik. Tidak ada bidang tunggal lain yang sama seperti olahraga dan kesehatan yang memiliki kepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga juga merupakan suatu bagian yang kuat kaitannya dari kehidupan manusia. Bertujuan agar dapat membantu mendorong manusia memiliki tubuh dan berkembang dengan baik secara jasmani, rohani dan sosial. Walaupun setiap orang memiliki tujuannya tersendiri dalam berolahraga. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat (4) yang menyatakan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial".

Pada kenyataannya, olahraga adalah salah satu bidang kajiannya yang sangat luas. Titik perhatiannya terdapat pada peningkatan gerak manusia. Dalam olahraga telah dijelaskan bahwa tujuan umum olahraga adalah untuk membantu manusia dalam peningkatan kesegaran jasmani mereka dan kesehatan melalui penanaman sikap positif dan sportifitas, kemampuan teknik gerak dasar, serta berbagai aktifitas jasmani agar mampu tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang membutuhkan perhatian khusus agar terciptanya generasi atlet berprestasi adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan bola besar yang sangat populer di seluruh dunia dan salah satunya di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya dimainkan oleh anak-anak saja tetapi juga orang dewasa yang banyak menjadi pemain profesional. Seiring perkembangan zaman olahraga Sepakbola terus mengalami perkembangan. Mengalami perbaikan dari hal-hal yang kecil sampai hal-hal yang besar seperti contohnya penerapan *Video Assisntent Referee* (VAR) yang membantu wasit untuk menentukan keputusan.

Olahraga Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 orang pemain termasuk penjaga gawang dari setiap tim atau regu. Yang bertujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola kedalam gawang lawan untuk memperoleh keunggulan gol sebanyak mungkin. Dalam sepakbola merupakan perpaduan antara perorangan dalam suatu regu yang memudahkan kerja sama yang bertujuan memperoleh hasil akhir yang baik. Upaya untuk mencapai tujuan hasil akhir yang baik dalam permainan sepakbola harus memiliki keterampilan teknik

dasar sepakbola seperti *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak).

Sepakbola adalah permainan yang bergerak secara dinamis, yang gerakannya merupakan gabungan dari beberapa unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan gerak lainnya, sehingga dapat dimainkan dengan baik, jika melakukan teknik dasar mengopernya saja salah, maka permainan tidak bisa berjalan dengan baik, karena itu pemain harus bisa melakukan teknik dasar *passing* dengan baik, karena teknik dasar *passing* adalah teknik dasar yang harus dimiliki dalam bermain sepakbola.

Passing (Mengoper bola) dalam permainan sepakbola adalah satu hal utama untuk memulai suatu permainan sepakbola, tapi tidak hanya sebagai permulaan dalam permainan sepakbola, akan tetapi juga sebagai untuk mengatur tempo dan keberlangsungan dalam membangun suatu penyerangan kepada pihak lawan agar dapat mendekat ke depan gawang lawan dan menciptakan peluang dan terciptanya perolehan gol sebanyak mungkin agar unggul dan memenangkan pertandingan. *Passing* merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola. *Passing* dalam permainan sepakbola terbagi menjadi beberapa bentuk yaitu *passing* rendah bola menyusur tanah : 1) *passing inside of foot* (mengoper dengan kaki bagian dalam), 2) *passing outside of the foot* (mengoper dengan kaki bagian luar), *passing instep of foot* (mengoper dengan bagian punggung kaki) dan *passing* tinggi bola melayang di udara : 1) *passing short chip*, 2) *passing long chip*.

Melakukan teknik dasar *passing* sepakbola ada beberapa hal yang mengakibatkan timbulnya masalah baik berkaitan pada pemain maupun pelatih. Jika dilihat pada pelatih, tidak semua pelatih menerapkan ataupun menciptakan program-program latihan kondisi fisik bagi atlet. Sebagian pelatih hanya menerapkan pemusatan latihan pada strategi permainan, mengulang-ulang pola strategi penyerangan dan bertahan. Menyebabkan atlet kurang memperoleh kondisi fisik yang baik. Pada kenyataannya atlet membutuhkan keterampilan dasar yang tepat dan kondisi fisik yang baik, kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot merupakan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan untuk mengefektifkan dalam melakukan teknik dasar *passing* sepakbola. Apabila komponen kondisi fisik tersebut tidak dimiliki pada seorang diri pemain, maka hal itu dapat menyebabkan tidak tercapainya tujuan dari melakukan *passing* sepakbola.

Latihan merupakan suatu proses pengulangan-ulangan suatu kegiatan agar meningkatkan keterampilan dalam menekuni suatu bidang bertujuan memberikan kemampuan maksimal pada diri seseorang sehingga mampu melakukan gerak yang terampil dalam kondisi tertekan, fisik dan mental yang lelah bahkan sambil menghadapi lawan sekalipun. Keharusan untuk mampu dalam menanggapi berbagai perubahan intensitas dan situasi dengan cepat. Disinilah dibutuhkannya kemampuan untuk memenuhi semua tantangan untuk menentukan penampilan dalam menguasai suatu bidang. Seseorang akan lebih menikmati perannya setelah menguasai keterampilan dan strategi yang dibutuhkan dengan baik apabila telah melalui proses yang disebut latihan.

Dari pengamatan yang telah dilakukan di lapangan peneliti masih menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan secara keseluruhan yang diberikan pelatih seperti kondisi fisik berupa kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot yang belum maksimal pada pelaksanaan teknik dasar *passing* sepakbola terlihat dari ketidak tepatnya pemberian kekuatan kaki pada saat melakukan *passing* yang mengakibatkan bola tidak sampai ataupun bola yang terlalu melenceng jauh dan pada saat peneliti memperhatikan pemain melakukan masih banyak yang hanya sekedar menendangkan bola pemain tidak melakukan gerakan *passing* tersebut dengan benar, karena *passing inside of foot* (mengoper dengan kaki bagian dalam) yang benar adalah mentitik tepatkan tendangan pada kaki bagian dalam. Dan pada saat diperhatikan melakukan tahap-tahap melakukan *passing*, masih banyak yang hanya sekedar menendangkan bola dan tidak melakukan tahap-tahap teknik dasar *passing inside of foot* (mengoper dengan kaki bagian dalam) dengan benar, karena teknik yang benar adalah dengan meletakkan kaki kiri sebagai tumpuan di sebelah kiri bola dan mengayunkan kaki kedepan dengan mentitik tepatkan tendangan pada kaki bagian dalam, tetapi pemain hanya sekedar mengayunkan kakinya sehingga tidak tepatnya titik tendangan di kaki bagian dalam mengakibatkan bola yang sulit mengarah pada sasaran yang akan dituju.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi di lapangan menyebabkan tidak tercapainya tujuan dari teknik dasar *passing inside of foot* (mengoper dengan kaki bagian dalam). Dengan begitu, dari kenyataan permasalahan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, peneliti sangat tertarik untuk melakukan riset penelitian

ilmiah lebih mendalam dan mendeskripsikan penelitian ini dengan judul **"Sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Tidak tepatnya pelaksanaan tahap-tahap keterampilan teknik dasar *passing* sepakbola terlihat pada saat pelaksanaan melakukan *passing* sepakbola ketika dilakukan pengamatan
2. Tidak terlaksanakan dengan baik kondisi fisik berupa kelentukan pergelangan kaki terlihat ketika melakukan teknik dasar *passing inside of foot* yang belum dilakukan dengan benar ketika dilakukan pengamatan
3. Tidak terlaksanakan dengan baik kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai terlihat ketika ketidak selarasan power pada pelaksanaan *passing* dengan hasil yang terjadi ketika dilakukan pengamatan
4. Tidak bervariasinya latihan kondisi fisik yang diterima oleh pemain
5. Tidak bervariasinya latihan *passing* sepakbola yang diterima oleh pemain
6. Kekuatan dalam melakukan *passing* juga belum terlihat baik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang tersedia maka peneliti membatasi hanya yang berkaitan dengan :

1. Sumbangan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru
2. Sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* (mengoper dengan kaki bagian dalam) pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru
3. Sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan dari permasalahan yang diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat sumbangan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru?
2. Apakah terdapat sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru?

3. Apakah terdapat sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah merupakan suatu sasaran atau target yang ingin dicapai peneliti dalam sebuah penelitian. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah:

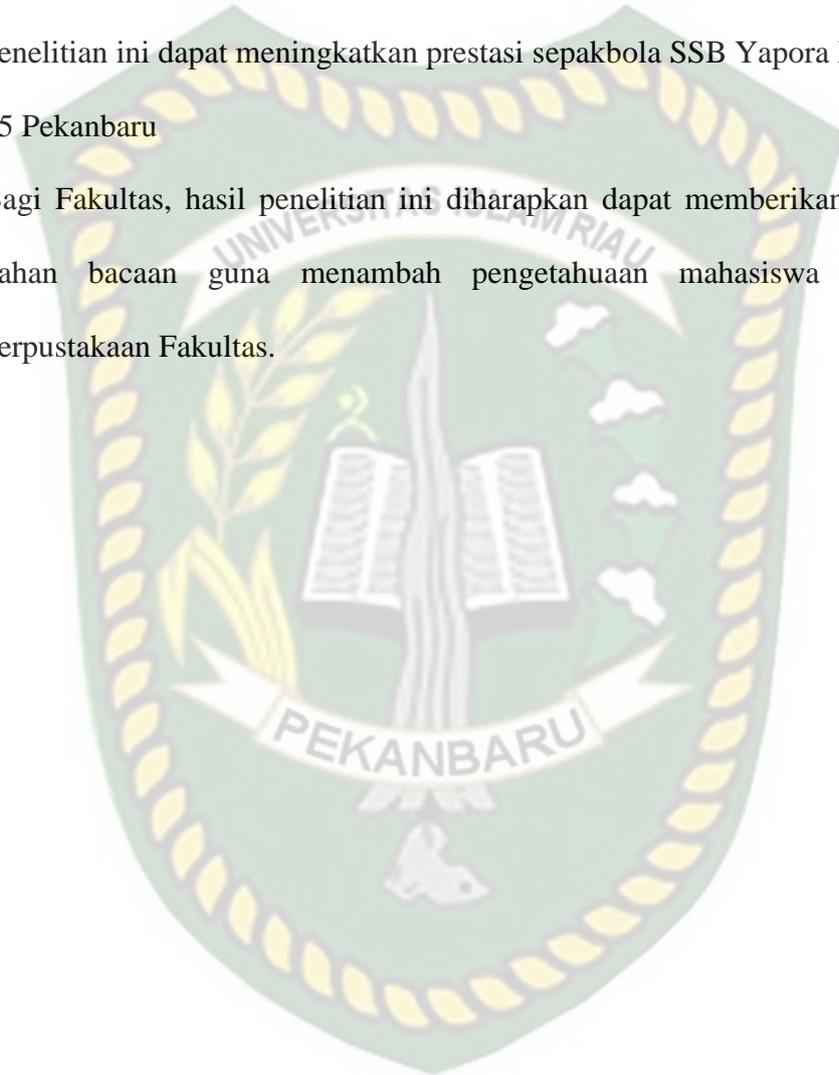
1. Untuk mengetahui sumbangan kelentukan pergelangan kaki terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru
2. Untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of foot* pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru
3. Untuk mengetahui sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru

F. Manfaat Penelitian

Adapun berdasarkan manfaat yang akan dapat di ambil dan diharapkan memberikan manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti, penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan studi Strata Satu (SI) pada Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

2. Bagi Pelatih SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru dapat menambah motivasi dalam melatih materi sepakbola pada atlet.
3. Bagi pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan prestasi sepakbola SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru
4. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bahan bacaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya di perpustakaan Fakultas.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelentukan Pergelangan Kaki

a. Definisi Kelentukan Pergelangan Kaki

Manusia merupakan makhluk hidup yang sangat sempurna yang telah diciptakan oleh Tuhan, susunan-susunan tubuh manusia yang sangat kompleks menjadikan manusia sebagai makhluk yang sangat sempurna. Dengan itu semua, manusia memiliki kemampuan berfikir dan kemampuan fisik yang baik. Manusia sangat memerlukan kemampuan fisik dari segi hal apapun, karena menjadikan suatu faktor dalam aktifitasnya. Terutama pada atlet yang semaksimal mungkin kemampuan gerak menurut kemungkinan dari cabang olahraganya.

Menurut Maifa (2019:267) mengatakan, Kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal.

Menurut Syam (2020:52) Mengatakan Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak. Terutama sekali yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persendian, tendon ligamen beserta otot-otot di sekitarnya melakukan gerak secara

maksimal. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya gerakannya kaku, kasar dan lamban.

Menurut Syafruddin (dalam Rahmana. 2020:2) mengatakan, kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Mariyono (2017:67) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Setiawan (2015:56) Dengan tingkat fleksibilitas yang baik, pemain akan mampu melakukan gerak menjangkau dan menekuk secara maksimal untuk menambah kekuatan kaki. Dari uraian tersebut dengan melakukan gerakan yang cepat sambil mempertahankan keseimbangan fleksibilitas yang baik pemain akan dapat melakukan gerakan menjangkau dan menarik dengan maksimal sehingga menambah kekuatan dari kaki.

Setiono (2013:42) Kelentukan yang baik dari seorang atlet diharapkan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dan dapat mendukung keterampilan gerakanya” Kelentukan yang baik yang dimiliki pemain sepakbola memiliki keuntungan bagi pemain sepakbola menurut Setiono (2013:41) yaitu: (1) cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik, (2) tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera pada otot, (3) membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat kita pahami bahwa kelentukan dari seorang atlet dikatakan baik yaitu diharapkan agar dapat digunakan sebagai pengembangan-pengembangan

gerakannya dan untuk menjadikan atlet lebih dapat terdukung dari pengembangan keterampilan gerakanya. Pemain sepakbola yang memiliki kelentukan yang baik memiliki keuntungan dengan cepatnya menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan setiap teknik atau taktik yang diberikan oleh pelatihnya, kemungkinan cedera pada otot yang relatif lebih kecil, menjadikan atlet siap dalam segi daya tahan fisiknya, memiliki gerakan yang cepat dan kelincahan yang baik.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelentukan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan menurut Bompa (dalam Mahendra, 2012:12) menjelaskan: bentuk, tipe, struktur persendian, ikatan sendi, otot yang berbatasan atau melewati tulang sendi, usia, jenis kelamin, temperatur tubuh dan temperatur otot. Dari pendapat tersebut kita bisa pahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan terdapat pada kondisi dari tubuh seseorang, yang berupa dari kondisi yang terdapat pada dalam tubuh seseorang, karena setiap tubuh manusia memiliki sedikit perbedaan, namun pada sedikit itu bisa saja mempengaruhi dari bagaimana tubuh itu berfungsi, berupa struktur persendian yang sedikit berbeda, struktur otot yang berbeda, usia yang berbeda, jenis kelamin yang berbeda, bahkan temperatur tubuh dan temperatur otot yang sedang mengalami peningkatan dengan temperatur tubuh dan otot yang sedang menurunpun juga dapat mempengaruhi dari kelentukan seseorang. Mylsidayu (dalam Mariyono, 2017:67) juga berpendapat bahwa (1) Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan. Dari pernyataan tersebut dapat kita pahami bahwa factor-faktor yang

mempengaruhi kelentukan seorang atlet itu berupa kesiapan kondisi fisiknya berupa reaksi kekuatan ototnya dalam melakukan gerak dengan cepat dengan pergerakan yang seimbang dan terkoordinasi dengan baik, kemudian tipe tubuh seseorang juga mempengaruhi faktor dari kelincahan seorang atlet, karena dengan tipe tubuh yang ramping dan kecil tentu dapat melakukan gerak lebih lincah dibandingkan dengan yang besar, kemudian usia seseorang juga mempengaruhi faktor dari kelincahan seorang atlet, karena seseorang dengan usia lebih muda biasanya dapat melakukan gerakan yang lebih baik dibandingkan seseorang yang sudah tua, jenis kelamin juga mempengaruhi faktor dari kelincahan, karena kemampuan otot seorang pria mampu bergerak lebih baik dibandingkan dengan wanita, kemudian berat badan seseorang mempengaruhi faktor gerak seseorang, seseorang yang gemuk tidak akan mampu menyamai kelincahan seseorang yang kurus, kelelahan menyebabkan fungsi dari otot seseorang tidak lagi mampu untuk beraktivitas sebagaimana pada saat otot masih dalam kondisi yang prima, karena apabila kelelahan dari fungsi gerak seseorang dipaksakan untuk menjalani aktivitas yang tidak mampu lagi untuk dilakukan maka fungsi gerak seseorang itu bisa saja menyebabkan cedera bahkan cedera yang serius.

Tidak menutup kemungkinan, seseorang yang sering berlatih juga dapat meningkatkan kelentukannya. Pendapat ini juga didukung oleh Widiastuti (2011:153) mengatakan, Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Maksimalnya pergerakan sendi sendiri ditentukan oleh dorongan faktor tekanan yang telah dirasakan oleh

tubuh dalam mengatasi tekanan, sehingga dapat untuk digerakkan secara lebih leluasa.

Asnaldi (2020:163) mengatakan, Program kelentukan harus di miliki yang mana bertujuan untuk mempertahankan tingkat yang sudah di miliki sebelumnya. Latihan kelentukan harus menjadi bagian latihan pada masa persiapan (pemanasan) latihan. Kelentukan merupakan ketepatan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan kelentukan yang baik dari seorang atlet dapat menyebabkan atlet mampu untuk mengembangkan dan mendukung gerakan dari setiap keterampilan geraknya, oleh karena itulah diperlukan pemberian program latihan ataupun pada masa persiapan (pemanasan) yang dapat menjadikan atlet mempertahankan ataupun meningkatkan kelentukan kemampuan ketepatan melakukan gerak dalam ruang gerak sendi yang telah dimiliki sebelumnya.

c. **Macam-macam Latihan Kelentukan**

Suharjana (2010:86) Program latihan yang betul serta dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berdisiplin adalah penting bagi setiap orang yang ingin meningkatkan derajat kelentukan yang tinggi, Latihan kelentukan agar dapat meningkatkan kelentukan seseorang menurut Sugarwanto (2020:43) adalah Dengan latihan peregangan statis. Pendapat serupa di kemukakan oleh Giyanto (2013:3) mengatakan, Kelentukan seseorang dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fleksibilitas yang terdiri dari metode latihan peregangan dinamis, metode latihan peregangan statik, metode latihan peregangan pasif, metode latihan peregangan *proprioceptiv neuromuscular facilitation* (PNF).

Pendapat yang tidak jauh berbeda juga dikemukakan oleh Harsono (dalam Suharjana, 2010:86) yang menyatakan, Peregangan dapat dilakukan dengan beberapa cara. Ada empat latihan peregangan, yaitu: dinamis, statis, pasif, dan kontraksi. Sedangkan Alter (dalam Suharjana, 2010:86) menyatakan bahwa terdapat lima teknik peregangan dasar, yaitu: *static, ballistic, passive, dan proprioceptive*. Demikian pula Lycholat (dalam Suharjana, 2010:86) menyatakan bahwa ada tiga cara latihan peregangan, yaitu: *ballistic, static, dan assisted*

Dari beberapa kutipan jenis latihan peregangan yang dipaparkan di atas, jenis latihan peregangan statis dan dinamis merupakan jenis latihan yang biasa digunakan sebagai latihan meningkatkan kelentukan. Cara melakukan latihan peregangan statis adalah dengan cara gerakan peregangan tanpa dengan melentukkan bagian tubuh yang dilatih. Gerakannya dimulai dari mengulur otot dalam persendian dengan sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi gerakan selama 20 sampai 30 detik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (dalam Suharjana, 2010:86) bahwa lama sikap statis harus dipertahankan antara 20 - 30 detik. Keuntungan dari latihan peregangan statis adalah merupakan latihan dengan cara yang paling aman terhadap cedera, dan memerlukan tenaga yang lebih sedikit dibandingkan dengan latihan peregangan dinamis. Sedangkan kerugian dari latihan peregangan statis adalah harus selalu menghindari gerakan peregangan yang tiba-tiba terlalu jauh, agar otot-otot tidak terasa sakit. Kemudian cara melakukan latihan peregangan dinamis adalah dengan cara menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama dan tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan dinamis adalah

merupakan latihan dengan peningkatan secara progresif ruang gerak sendi. Sedangkan kerugian dari latihan peregangan dinamis adalah dapat menyebabkan rasa sakit dan cedera yang di alami pada otot.

2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

a. Definisi Kekuatan Otot Tungkai

Power atau sering juga disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2011:100). Daya eksplosif dapat menentukan hasil dari pergerakan yang baik, yang menentukan baik tidaknya kemampuan gerak seseorang atlet pada saat melakukan pergerakan-pergerakan pada saat melakukan aktivitas gerak pada cabang olahraga.

Dewi (2018:2) mengatakan bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dewi (2018:2) menambahkan Jadi kekuatan otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diberikan. Hal yang sama dikatakan oleh Lahinda (2019:38) bahwa kemampuan otot atau sekelompok seseorang untuk menggunakan kekuatan maksima yang dikerahkan dalam waktu yang singkat merupakan suatu unsur dari kekuatan.

Irawan (2014:122) kekuatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dilakukan dengan baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan kekuatan yang baik.

Asmawi (2006:18) berpendapat serupa menambahkan bahwa Kekuatan merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, kekuatan dapat menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan.

Budhiarta (2010:18) mengatakan kemampuan kekuatan yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama kekuatan otot tungkai, karena otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan, jika kekuatan otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi optimal.

Putra (2020:620) mengatakan kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena kekuatan otot tungkai sangat diperlukan oleh pemain sepakbola untuk melakukan tendangan dan lompatan.

Akmal (2016:6) mengatakan kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Elemen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berolahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, sprint dan tendangan.

Afrianto (2017:4) Kekuatan otot tungkai mutlak harus dimiliki seorang pemain sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Kemudian pendapat serupa di katakana oleh Hanafi (2010:3) karena kekuatan otot

merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik serta melindungi kemungkinan cedera. Hanafi (2010:3) menambahkan Dengan kekuatan seseorang akan dapat memukul dan menendang bola lebih keras, berlari lebih cepat, melempar lebih jauh serta dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap atlet atau pemain dalam cabang olahraga mutlak harus memiliki kekuatan otot sebelum nantinya berlatih mengembangkan unsur-unsur lainnya, karena daya penggerak utama dalam setiap aktifitas fisik memukul dan menendang bola lebih keras, berlari lebih cepat, melempar lebih jauh adalah dengan kekuatan otot, jika tidak memiliki kekuatan otot yang cukup baik dapat menyebabkan kemungkinan cedera.

Salah satu contoh pengaruh kekuatan otot tungkai yang kita lihat adalah dari keterampilan teknik melakukan *passing inside of the foot* pada permainan sepakbola. Pada saat melakukan gerakan *passing*, kekuatan otot digunakan pada saat melakukan ayunan kaki ke bola. kekuatan otot yang dilakukan pada gerakan tersebut berfungsi sebagai kontrol tenaga yang otot tungkai berikan kepada bola. kekuatan otot yang diberikan mengontrol power tergantung keperluan saat melakukan *passing* yang apakah ingin dengan power yang kuat ataupun power yang cukup pelan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Nossek (dalam Wismiarti, 2020:663) mengatakan faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi. Asmawi (2006:18) juga menjelaskan pendapat serupa bahwa kekuatan merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan

kekuatan, maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan secara bersama-sama melalui program latihan yang sistematis. Dari situ dapat kita pahami bahwa untuk meningkatkan kemampuan kekuatan kita harus meningkatkan faktor kekuatan dan kecepatan melalui latihan yang sistematis. Pendapat yang serupa dikatakan oleh Irawadi (dalam Rahmana. 2020:2) mengatakan bahwa kekuatan otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Yang berarti pada saat otot mulai menggunakan kekuatan dan kecepatannya maka kekuatan otot dapat kita lihat hasil unjuk kerjanya.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai menurut Fox dalam Hanafi, (2010:2) mengatakan mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan, yakni: Aspek anatomis dan fisiologis: jenis serabut otot rangka, besar otot rangka, jumlah cross bridge yang terlibat. Aspek biokimia fisiologis: sistem metabolisme energi terutama metabolisme anaerobik. Aspek biomekanis kinesiology, sudut sendi, kekuatan, interaksi posisi antar bagian tubuh dengan sistem mekanika gaya secara keseluruhan. Selanjutnya Hermawan (2018:31) mengatakan bentuk telapak kaki, panjang tungkai juga memiliki peranan penting terhadap kekuatan, kualitas dan kuantitas otot-otot pada paha akan mempengaruhi kekuatan pada otot tungkai. Semakin baik kualitas otot – otot paha maka akan baik pula kekuatan otot tungkainya begitu juga dengan kuantitas pada tungkai, semakin baik panjang tungkai maka akan semakin baik juga power yang akan dihasilkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa kekuatan sangatlah erat kaitannya dengan kekuatan dan

kecepatan kontraksi, maka apabila seorang atlet ingin meningkatkan kekuatan ototnya maka atlet tersebut harus melatih dua komponen utama tersebut secara bersama-sama melalui program latihan yang sistematis. Kemudian pada kekuatan otot tungkai, bentuk struktur anatomi tungkai kaki manusia berupa bentuk telapak kaki, panjang tungkai, otot-otot pada paha memiliki peranan yang penting terhadap kualitas kekuatan, semakin baik kualitas dari struktur tungkai manusia maka akan semakin baik kekuatan yang dihasilkan.

c. **Macam-macam Latihan Kekuatan**

Santosa (dalam Hanafi, 2010:2) mengatakan Hasil suatu latihan merupakan adaptasi fisiologik yang merupakan perubahan perilaku fungsional suatu organ atau sistem dalam tubuh yang bersifat menetap oleh pengaruh melakukan kegiatan olahraga, teratur dan berkelanjutan dalam waktu yang lama, yang merupakan pertanda meningkatnya kemampuan fungsional serta efisiensinya. Fox (dalam Hanafi, 2010:8) mengatakan Berbagai penelitian telah mengungkapkan bahwa dengan latihan beban (*weight training*) akan meningkatkan kekuatan, power dan daya tahan.

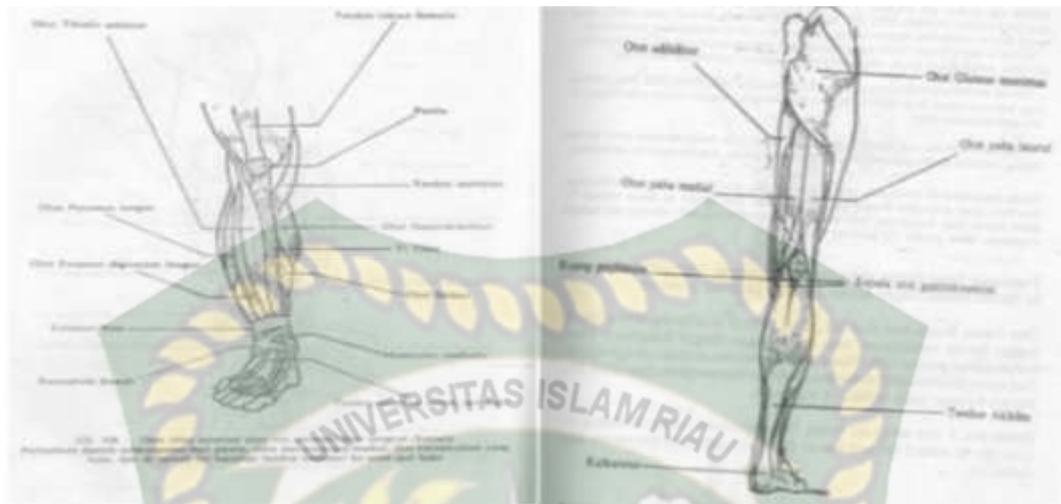
Dewi (2016:9) Untuk dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai dapat melakukan pelatihan *single leg speed hop* dan pelatihan *double leg speed hop*. Hanafi (2010:5) mengatakan Latihan plaiometrik merupakan metode latihan untuk mengembangkan tenaga (*power*) *eksplosif*, sebuah komponen penting untuk sebagian besar penampilan otot. Kemudian Hanafi (2010:5) juga mengatakan Tipe latihan ini meliputi gerakandinamik SSC untuk meningkatkan gerakan atlet dengan hasil periode pendek setiap waktu. Selanjutnya Hanafi

(2010:5) juga mengatakan plaiometrik merujuk pada latihan yang berhubungan dengan kontraksi otot yang sangat kuat dalam merespon beban cepat secara dinamik dan melibatkan peregangan otot.

d. Batasan Otot Tungkai

Kekuatan yang akan diukur pada penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai, adapun kelompok otot tungkai atas bagian anterior menurut Arifin (2019: 130) menjelaskan (1) *M. Rectus Femoris*, (2) *M. Vastus Intermedius*, (3) *M. Vastus Lateralis*, (4) *M. Vastus Medialis*, (5) *M. Sartorius* dan (6) *Tensor Tascia Lata (Fasciae Latae)*” Kelompok otot tungkai atas bagian medial terdiri dari“(1) *M. Adductor Brevis*, (2) *M. Adductor Longus*, (3) *M. Adductor Magnus*, (4) *M. Gracilis* dan (5) *M. Pectineus* dan Kelompok otot tungkai atas bagian posterior (*hamstrings*) terdiri dari (1) *M. Biceps Femoris (Caput Longum)*, (2) *M. Biceps Femoris (Caput Brevis)*, (3) *M. semimembranosus* dan (4) *M. Semitendinosus*.

Sedangkan kelompok otot tungkai bawah bagian anterior dan lateral menurut Arifin (2019: 141) menjelaskan (1) *M. Extensor Digitorum Longus*, (2) *M. Extensor Hallucis Longus* dan (3) *M. Fibularis (Peroneus) Brevis* dan kelompok otot tungkai bawah bagian posterior terdiri terdiri dari (1) *M. Gastrocnemius*, (2) *M. Flexor Digitorum Longus*, (3) *M. Flexor Hallucis Longus*, (4) *M. Plantaris*, (5) *M. Plopiteus*, (6) *M. Soleus (Tisep Surae)* dan (7) *M. Tibialis Posterior*.



Gambar 2.1. Kerangka Otot Tungkai
(Lahinda, 2019: 38)



Gambar 2.2. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Anterior
(Arifin, 2019:130)



Gambar 2.3. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Medial
(Arifin, 2019:133)



Gambar 2.4. Kelompok Otot Tungkai Atas Bagian Posterior (*Hamstrings*)
(Arifin, 2019:136)



Gambar 2.5. Kelompok Otot Tungkai Bawah Bagian Anterior dan Lateral
(Arifin, 2019: 141)



Gambar 2.6. Kelompok Otot Tungkai Bawah Bagian Posterior
(Arifin, 2019:144)

3. Hakikat *Passing Inside Of The Foot*

a. Definisi *Passing*

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga bola besar yang oleh masyarakat Indonesia begitu digemari, dari kalangan anak-anak sampai kalangan orang dewasa. Sepakbola memang merupakan permainan yang dimainkan beregu, walau keahlian individu seseorang terkadang dapat digunakan disaat dan dalam saat-saat tertentu, bagaimanapun keberhasilan dalam sebuah tim tergantung dari para pemain yang berkerjasama dalam kombinasi, dan untuk menguasai jalannya permainan sepakbola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, dalam permainan sepakbola terdapat teknik dasar yang setiap anggota tim harus mampu melakukannya dengan baik, yaitu melakukan *passing* (mengoper). Kemampuan ini saling mengaitkan anatara satu pemain dengan pemain lainnya, karena bola yang dioper harus tertuju dan terealisasikan dengan baik oleh sang pengoper maupun penerima, hal seperti ini tidak selalu terjadi dengan baik, karena beberapa kesalahan dilakukan pemain.

Menurut Santoso (2014) mengatakan Dalam bermain sepakbola diperlukan *passing-passing* untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan. Dengan pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam bermain sepakbola perlunya kita melakukan *passing* sebagai suatu strategi dalam penyerangan, dan dalam melakukan teknik dasar dari *passing* harus baik dan benar karena dapat menjadi penyebab dari gagalnya strategi dalam proses penyerangan.

Menurut Scheunemann dalam Setyaningrum dan Anwar (2016:4) mengatakan bahwa Apakah artinya bila seorang pemain mampu menggiring bola dengan baik, tanpa mampu melakukan *passing* bawah dengan baik, mampu melakukan *passing* bawah dengan baik tentu saja penting sekali artinya, karena bermain sepakbola adalah kerja sama tim. Dari kutipan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain sepakbola merupakan kerja sama tim yang sangat mementingkan kemampuan melakukan *passing* dengan baik yang tidak ada artinya apabila pemain tersebut hanya mampu menggiring bola walaupun dengan sangat baik.

Menurut Amansyah (2015:27) mengatakan *Passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan saat melakukan penyerangan terhadap tim lawan dan dapat mendukung menciptakan gol ke gawang lawan. Dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa *passing* yang baik sangat berperan penting dalam strategi suatu tim untuk dapat membuka ruangan saat proses penyerangan agar dapat mendukung tim dalam mencuri gol.

Menurut Gifford dalam Anam (2013:3) mengatakan *passing* yang akurat adalah *passing* dan dapat mengarahkan bola ke arah yang di inginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengendalikannya. Menurut Wibowo dan Indardi (2014: 3) juga mengatakan Untuk dapat melakukan *short passing* dengan baik, seorang pemain harus mengetahui tempat perkenaan bola (impact) dan posisi kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan disamping bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan kaki (daerah batas antara kaki

depan dan kaki bagian belakang), tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerakan tendangan (*follow trough*). Dari pendapat tersebut dapat kita pahami bahwa melakukan *passing* dalam permainan sepakbola haruslah dilakukan dengan baik dan benar dengan teknik-teknik dasar yang tepat pada saat melakukan *passing* dengan melakukan latihan-latihan sedemikian rupa agar pencapaian dari tujuan melakukan *passing* tercapai dengan baik.

Pada dasarnya tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan berupaya untuk mencegah lawan memasukkan bola kedalam gawang tim yang kita bela. Apabila teknik dasar *passing* dari permainan sepakbola telah dikuasai, maka penerapan strategi dalam keberlangsungan pertandingan dengan menerapkan penguasaan tempo permainan akan mampu dijalankan dengan baik agar dapat lebih mendominasi alur permainan dibanding tim lawan, yang nantinya penerapan strategi mencuri gol kegawang lawanpun dapat dijalankan dengan lebih leluasa. Namun apabila tim kurang dalam penguasaan teknik dasar *passing* sepakbola, maka akan banyak terjadinya kehilangan penguasaan bola dalam berjalannya pertandingan yang dapat menyebabkan penguasaan tempo dan alur pertandingan dikuasai oleh tim lawan dan dapat merugikan tim mengalami tekanan dari pihak lawan sehingga sulitnya untuk meraih kemenangan.

b. Teknik *Passing Inside Of The Foot*

Teknik adalah kunci dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki dampak sangat efektif yang memungkinkan tercapai hasil yang baik dalam

melakukan latihan bahkan pertandingan. Teknik passing sepakbola merupakan teknik yang sangat sering dan merupakan inti dari permainan sepakbola, teknik ini merupakan faktor yang dominan yang dilakukan pada saat berjalannya pertandingan sepakbola.

Teknik *Passing Inside Of The Foot* pada permainan sepakbola menurut Aji (2006: 2) yaitu:

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- 2) Letakkan kaki tumpudi samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan kedepan mengikuti arah gerakan.
- 9) Terakhir panangan mengikuti arah gerakan bola.

Adapun kunci kesuksekan melakukan *Passing Inside Of The Foot* menurut Luxbacher (2011: 12) terdapat 3 fase gerakan sebagai berikut:

Persiapan

1. Berdiri menghadap target
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Bahu dan pinggul lurus dengan target
5. Tekukkan sedikit lutut kaki
6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
9. Kepala tidak bergerak
10. Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan

1. Tubuh berada di atas bola
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan

3. Jaga kaki agar tetap lurus
4. Tending bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

Akhir Gerakan Follow Throught

1. Pindahkan berat badan kedepan
2. Lanjut gerakan searah dengan bola
3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus



Gambar 2.7. Persiapan, Pelaksanaan, *Follow-Through* Saat Melakukan *Passing Inside Of The Foot* (Luxbacher, 2011: 12)

B. Kerangka Pemikiran

Kondisi fisik secara umum adalah suatu komponen kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam peningkatannya maupun dalam pemeliharannya. Maksudnya dalam upaya peningkatan kondisi fisik seluruh komponen harus serta merta juga dikembangkan berupa kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan. Kondisi fisik bertujuan agar tubuh dapat melawan tekanan atau beban dalam aktivitas tertentu dan mengakibatkan terlindunginya tubuh dari kemungkinan cedera.

Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang digunakan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dengan kelentukan seseorang dengan efektivitasnya dapat menyesuaikan diri

dalam segala bentuk kegiatan dengan pergulungan otot tubuh dan ruang gerak sendi secara leluasa.

Kekuatan otot yang digunakan akan menentukan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatannya. Menyebabkan seseorang mampu meraih gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, akibatnya seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih baik.

Dalam permainan sepakbola perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain. Teknik dasar sepakbola meliputi menendang, mengoper, menggiring dan *shooting* kearah gawang. *Passing inside of the foot* merupakan teknik dasar dari sepakbola, sesuai dari namanya *inside of the foot* artinya kaki bagian dalam dan *passing* yang berarti mengoper, dengan dari pengertian tersebut bahwa *passing inside of the foot* merupakan teknik *passing* dalam sepakbola dimana pada pelaksanaannya seseorang yang mengoper bola melakukan tendangan dengan kaki bagian dalamnya kearah teman se-tim.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran penelitian yang terdapat di atas, maka penelitian dikemukakanlah hipotesis yaitu:

1. Terdapat sumbangan dari kelentukan pergelangan kaki terhadap kemampuan teknik dasar *passing inside of the foot*) sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.
2. Terdapat sumbangan dari kekuatan otot tungkai kaki terhadap kemampuan teknik dasar *passing inside of the foot* sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.

3. Terdapat sumbangan dar kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai kaki terhadap kemampuan teknik dasar *passing inside of the foot* sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

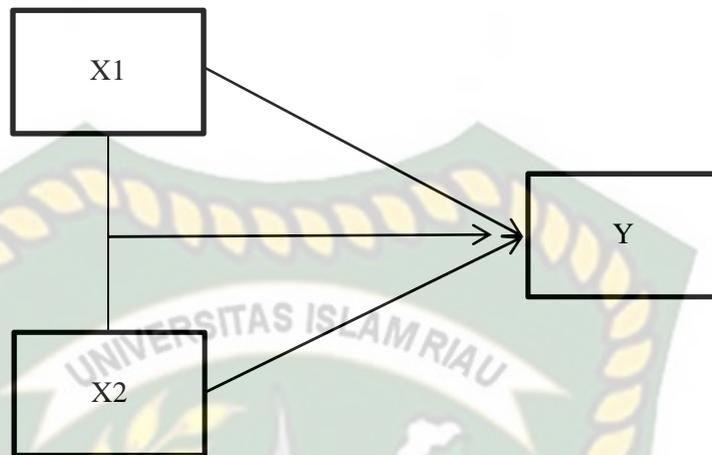
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang akan digunakan bertujuan untuk memudahkan pada proses penelitian dipilih berdasarkan apa yang sebelumnya telah ditentukan sesuai dari tujuannya. Tarju (2017: 68) Metode atau alat berfungsi sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dengan tujuan yang akan dicapai. Karena dengan penggunaan metode yang nantinya digunakan akan mempengaruhi antara hubungan penelitian yang dilaksanakan dengan keterkaitan tujuan dari penelitian.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sutinah dalam (Hardani 2020: 240) mengatakan Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menitikberatkan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara bermacam macam variabel, bukan prosesnya, penyelidikan dipandang berada dalam kerangka bebas nilai. Kemudian penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi ganda yang kemudian dilanjutkan dengan menghitung besarnya variable bebas dengan variable terikat. Sudjana dalam (Asnaldi 2020:166) mengatakan bahwa Penelitian korelasi merupakan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, besar tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi, kemudian dilanjutkan dengan mencari kontribusi atau sumbangan antara variabel bebas dan variabel terikat.



Gambar 3.1. Desain Penelitian
(Maifa, 2019: 269)

Keterangan:

- X1 = Kelentukan pergelangan kaki
 X2 = Kekuatan Otot Tungkai
 Y = Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot*

B. Populasi

1. Populasi

Menurut Arikunto (2014:174) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Margono dalam (Hardani 2020: 361) Mengatakan Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang

memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Maka adapun populasi pada penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru yang masih aktif berjumlah 17 orang.

2. Sampel

Arikunto (2006:134) mengatakan sampel merupakan bagian dari populasi. Namun dikarenakan populasi dari penelitian ini hanya sedikit maka dari itu diambil dari total keseluruhan populasi atau *total sampling* yang apabila populasinya kurang dari 100 orang, maka diambil semua dari jumlah sampel yang pada penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru yang masih aktif berjumlah 17 orang.

C. Definisi Operasional

Dengan banyaknya penggunaan istilah pada penelitian ini, maka untuk menghindari salah penafsiran peneliti akan menjelaskan penelitian ini sebagai berikut:

1. Sumbangan terdapat dalam kamus besar bahasa Indonesia yang biasa dikenal dengan Kontribusi, pada penelitian kontribusi yang dimaksud sumbangan adalah sumbangan yang diberikan oleh kelentukan kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot*.
2. Kelentukan atau juga *flexibility* merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan tubuh atau bagian sendi secara maksimal agar dapat mengubah arah gerakan dengan seluas dan secepat mungkin.

3. kekuatan adalah hasil dari kemampuan kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi. kekuatan merupakan komponen gerak yang perannya penting dalam melakukan aktivitas yang berat karena dapat menentukan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan yang maksimum dalam jangka waktu yang singkat.
4. Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepakbola. Teknik ini dapat dilakukan dengan begitu sering pada saat pemain memainkan tempo permainan sepakbola
5. Sepakbola permainan yang dimainkan oleh 11 orang yang bergerak secara dinamis, yang gerakannya merupakan gabungan dari beberapa unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan gerak lainnya, sehingga dapat dimainkan dengan baik

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam Pelaksanaak kegiatan penelitian diperlukannya alat agar dapat mengumpulkan data, alat tersebut disebut instrument peneitian. Winarmo (2013: 96) mengatakan “Instrumen Penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian”. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data dengan mengukur terhadap variabe-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Tes Kelentukan Pergelangan Kaki (Widiastuti, 2011:155)

Tujuan : Untuk mengukur kelentukan

Perlengkapan : Pita Meteran

Pelaksanaan : a. berdiri menghadap dinding

b. Ujung jari kaki menyentuh dinding

c. Bersandar pada dinding

d. Geser kaki menjauhi dinding secara perlahan sejauh mungkin.

e. Pertahankan kaki untuk berdiri, tubuh dan lutut terbuka lebar, sedangkan dada menempel pada dinding, jarak paling pendek adalah $\frac{1}{4}$ inci.

f. Ulangi sampai tiga kali dan catat hasil jarak terbaik



Gambar 3.2. Tes Kelenturan Pergelangan Kaki (*Flexibiliti Ankle*)
(Widiastuti, 2011: 156)

2. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) (Widiastuti, 2011: 78)

Tujuan : Mengukur kekuatan otot tungkai

Perlengkapan : *Leg Dynamometer*

Pelaksanaan : a. Peserta tes berdiri di atas leg dynamometer, Tali rantai

pada diatur seduai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus.

b Kedua lutut bengkok dan rantai diletakkan diantara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus kebawah.

c Alat ditarik dengan menggunakan kedua otot tungkai tanpa bantuak otot tangan dan otot punggung.

d Lakukan tes ini sebanyak dua kali dan catat jumlah berat yang terbanyak.



Gambar 3.3. Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)
(Widiastuti, 2011: 78)

3. Tes Melakukan *Passing* Sepakbola (Widiastuti, 2011: 211)

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan melakukan *passing* sepakbola

Perlengkapan : Papan atau dinding pantulan

Pelaksanaan : a. *Testee* berdiri di garis batas yang berjarak 2 meter dari

dinding pantulan.

b Bola diletakkan didepan kaki *testee* bersiap melakukan sepakan.

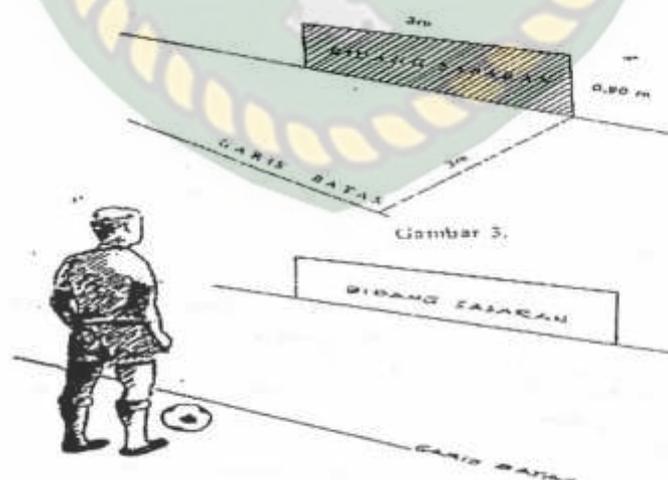
c Kemudian peneliti memberi aba-aba “MULAI” dan menjalankan stop watchnya.

d *Testee* melakukan sepakan bola ke arah dinding pantulan.

e Ini dilakukan berulang ulang selama 30 detik.

f Pada saat melakukan sepakan bola ke dinding, peneliti mengawasi perkenaan bola pada bidang sasaran dan menghitung berapa kali *testee* dapat menyepak bola dengan baik dan benar.

g Kesempatan diberikan sebanyak dua kali dan hasil terbaik yang di catat.



Gambar 3.4. Tes *Passing* Sepakbola
(Widiastuti, 2011: 211)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument sebagai berikut:

1. Pengamatan (Observasi) dilakukan dengan mengamati proses yang dilakukan langsung di lapangan ditempat ketika penelitian dilakukan untuk mendapatkan informasi data yang diperlukan pada penelitian ini.
2. Keputusan atau teori di ambil dengan tujuan memperoleh data yang nantinya dapat dijadikan sebagai pendukung landasan teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran pada penelitian ini merupakan tes kekuatan otot tungkai dengan alat *leg dynamometer*, tes kelentukan pergelangan kaki dengan menerapkan tes *flexibility ankle* dan tes melakukan *passing* sepakbola. Pengukuran merupakan proses pengumpulan data yang objektif.

F. Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh seluruh data dari pelaksanaan tes yang telah dilakukan, selanjutnya dilakukan pengolahan data-data hasil tes tersebut dengan menggunakan teknik korelasi product moment dan pengujian hipotesisnya menggunakan korelasi ganda.

1. Rumus korelasi product moment untuk mencari korelasi X1 terhadap Y :

$$R_{x_1Y} = \frac{(n \sum X_1 Y) - (\sum X_1) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{x_1Y} = Koefisien korelasi yang dihitung

X_1 = jumlah *product* X_1

Y = jumlah *product*

XY = jumlah seluruh *product* skor (X) dilakukan dengan jumlah *product* skor (Y)

2. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari kolerasi X_2 terhadap Y:

$$R_{x_2Y} = \frac{(n \sum X_2Y) - (\sum X_2) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{x_1Y} = Koefisien korelasi yang dihitung

X_2 = jumlah *product* X_2

Y = jumlah *product* Y

XY = jumlah seluruh *product* skor (X) dilakukan dengan jumlah *product* skor (Y)

3. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap X_2 yaitu:

$$R_{x_1x_2} = \frac{(n \sum X_2X_1) - (\sum X_2) (\sum X_1)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

X_1 = jumlah *product* X_1

X_2 = jumlah *product* X_2

x_1x_2 = jumlah seluruh *product* skor (X_1) dilakukan dengan jumlah *product* skor (X_2)

4. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1, X_2 terhadap Y :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan:

$R_{yx_1x_2}$ = Koefisien Korelasi Ganda Antara Variabel x_1 dan x_2

r_{yx_1} = Koefisien x_1 terhadap Y

r_{yx_2} = Koefisien x_2 terhadap Y

$r_{x_1x_2}$ = Koefisien x_1 terhadap x_2 (Sugiyono, 2010 : 266)

Koefisien determinan (membedakan) hubungan yang dinyatakan dalam bentuk persentase mengenai sumbangan variabel X_1, X_2 dan variabel Y dengan rumus $KD = R^2 \times 100\%$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas Kelentukan Pergelangan Kaki (X1), Kekuatan Otot Tungkai (X2), dan *Passing* Sepakbola (Y). Berikut pejabaran hasil penelitian berupa deskripsi data secara statistik di bawah ini:

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik	Variabel		
	X1	X2	Y
Jumlah Sampel	17	17	17
Nilai Maksimum	96	65	32
Nilai Minimum	76	25	12
Rata-rata	87,2	45.3	22.4
Standar Deviasi	5,4	10.9	5.0

Sumber : Olahan Data 2021

Keterangan:

X1 = Kelentukan Pergelangan Kaki

X2 = Kekuatan Otot Tungkai

Y = *Passing* Sepakbola

1. Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Kaki (X1)

Data Penelitian diambil dari pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru dengan menggunakan tes *Fleksibility Ankle*. Berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari menggunakan Microsoft Excel 2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Descriptive Statistics *Fleksibility Ankle*

Variabel	N	Max	Min	Rata-rata	Std Deviasi
<i>Fleksibility Ankle</i>	17	96	76	87,2	5,0
Valid N	17				

Sumber : Microsoft Excel 2010

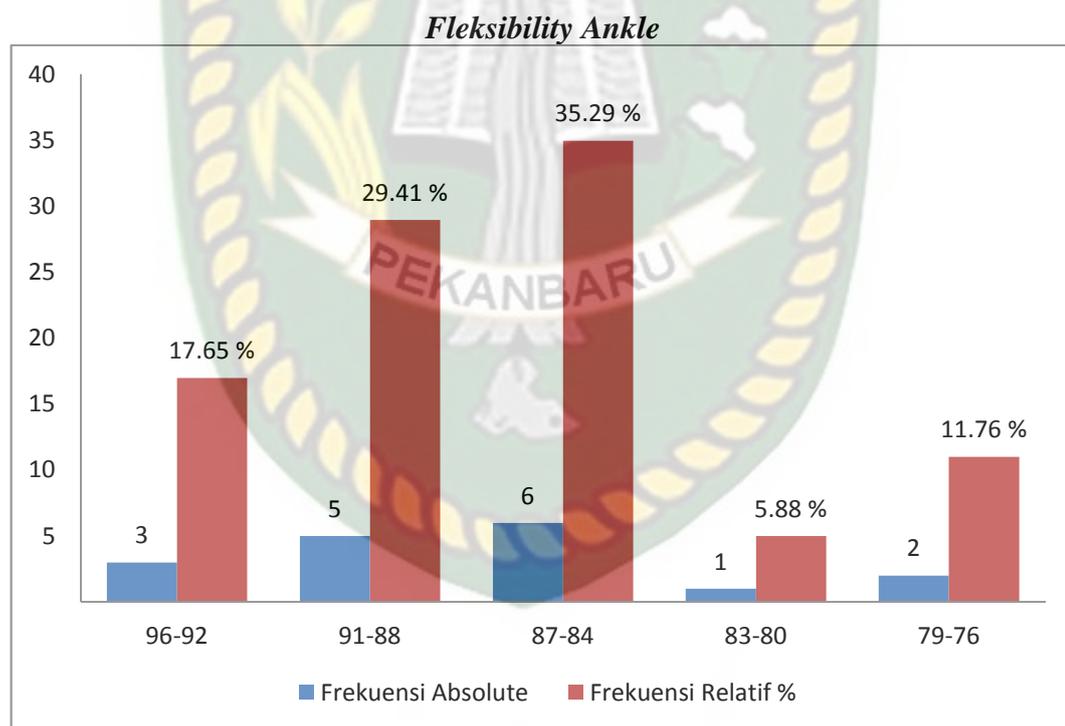
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes *Fleksibility Ankle* yang diperoleh dari 17 orang pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai sampel, dalam nilai rata-rata 87,2 nilai maksimum 96, nilai minimum 76, dan standar deviasinya adalah 5,0. Berikut merupakan distribusi frekuensi *fleksibility ankle* yang dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes *Fleksibility Ankle*

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	96-92	3	17.65 %	3	17.65 %
2	91-88	5	29.41 %	8	47.06 %
3	87-84	6	35.29 %	14	82.35 %
4	83-80	1	5.88 %	15	88.24 %
5	79-76	2	11.76 %	17	100 %
Jumlah		17	100%		

Sumber : Olah Data 2021

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa fleksibility ankle pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai objek sampel dapat di klarifikasikan kedalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang 96-92 berjumlah 3 orang dengan presentase 17.65 %, kelas kedua dengan rentang 91-88 berjumlah 5 orang dengan presentase 29.41 %, kelas ketiga dengan rentang 87-84 berjumlah 6 orang dengan presentase 35,29%, kelas keempat dengan rentang 83-80 berjumlah 1 orang dengan presentase 5,88%, dan kelas kelima dengan rentang 79-76 berjumlah 2 orang dengan presentase 11,76%. Data tersebut dapat juga dilihat pada histogram *fleksibility ankle* sebagai berikut:



Grafik 4.1 Histogram Kelentukan Pergelangan Kaki

2. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X₂)

Data Penelitian diambil dari pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru dengan menggunakan tes *Leg dynamometer*. Berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari menggunakan Microsoft Excel 2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Descriptive Statistics Leg Dynamometer

Variabel	N	Max	Min	Rata-rata	Std Deviasi
<i>Leg Dynamometer</i>	17	65	25	45.3	10.9198
Valid N	17				

Sumber : Microsoft Excel 2010

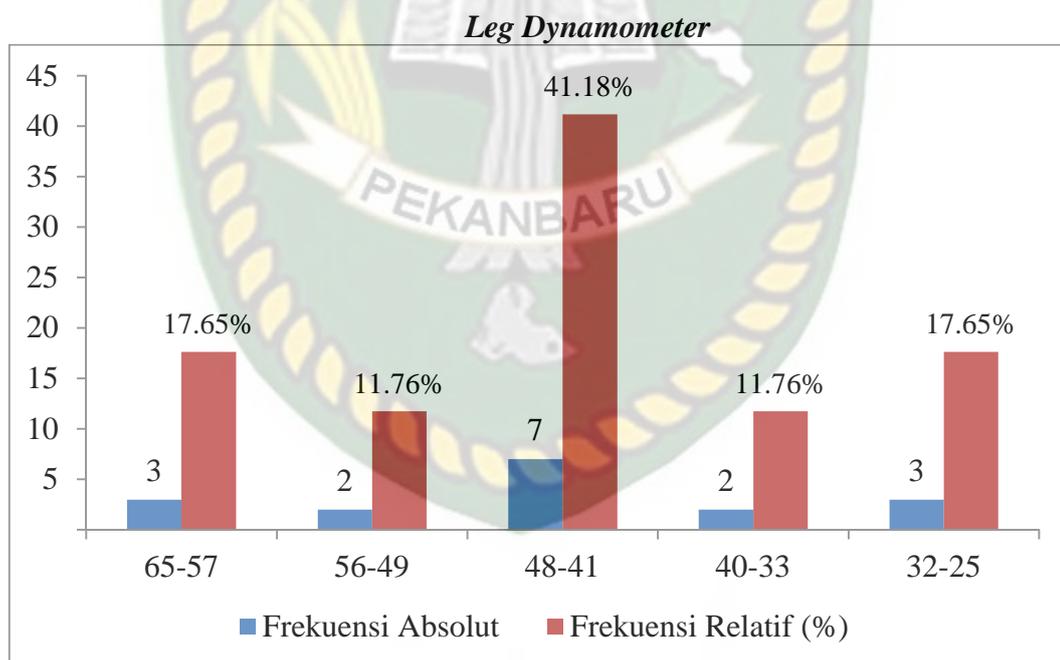
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes *Leg Dynamometer* yang diperoleh dari 17 orang pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai sampel, dalam nilai rata-rata 45,3, nilai maksimum 65, nilai minimum 25, dan standar deviasinya adalah 10.9198. Berikut merupakan distribusi frekuensi *Leg Dynamometer* yang dapat dilihat dari tabel dibawah ini

Tabel 4.5 Distribusi Hasil Tes Leg Dynamometer

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	65-57	3	17.65 %	3	17.65 %
2	56-49	2	11.76 %	5	29.41 %
3	48-41	7	41.18 %	12	70.59 %
4	40-33	2	11.76 %	14	82.35 %
5	32-25	3	17.65 %	17	100 %
Jumlah		17	100%		

Sumber : Olah Data 2021

Dari hasil pengukuran pada tabel di atas menunjukkan bahwa Kekuatan otot tungkai pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai objek sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang 65-57 berjumlah 3 orang dengan presentase 17.65 %, kelas kedua dengan rentang 56-49 berjumlah 2 orang dengan presentase 11.76 %, kelas ketiga dengan rentang 48-41 berjumlah 7 orang dengan presentase 41.18 %, kelas keempat dengan rentang 40-33 berjumlah 2 orang dengan presentase 11.76 %, dan kelas kelima dengan rentang 32-25 berjumlah 3 orang dengan presentase 17.65 %. Data tersebut dapat juga dilihat pada histogram *Leg Dynamometer* sebagai berikut:



Grafik 4.2 Histogram Kekuatan Otot Tungkai

3. Hasil Tes *Passing Inside of the Foot*

Data Penelitian diambil dari pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru dengan menggunakan tes *Leg Dynamometer*. Berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan yang emudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari menggunakan Microsoft Excel 2010 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Descriptive Statistics *Passing Inside of the Foot*

Variabel	N	Max	Min	Rata-rata	Std Deviasi
<i>Passing Inside of the Foot</i>	17	32	12	22.2	4.9970
Valid N	17				

Sumber : Microsoft Excel 2010

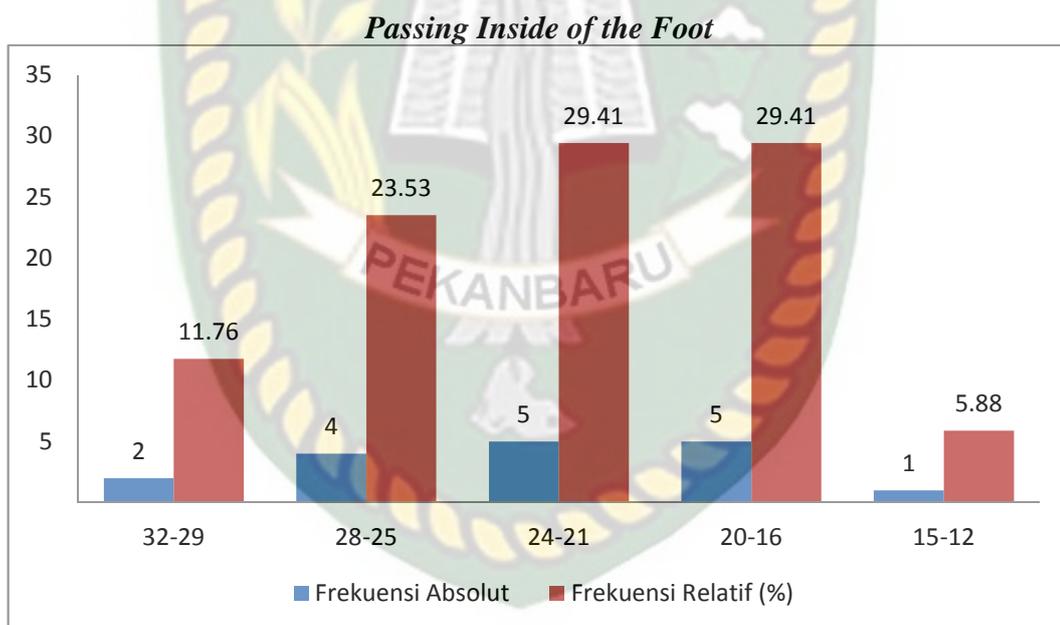
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes *Passing Inside of the Foot* yang diperoleh dari 17 orang pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai sampel, dalam nilai rata-rata 22,2, nilai maksimum 32, nilai minimum 12, dan standar deviasinya adalah 4.9970. Berikut merupakan distribusi frekuensi *Passing Inside of the Foot* yang dapat dilihat dari tabel dibawah ini

Tabel 4.7 Distribusi Hasil Tes *Passing Inside of the Foot*

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	32-29	2	11.76 %	2	11.76 %
2	28-25	4	23.53 %	6	35.29 %
3	24-21	5	29.41 %	11	64.71 %
4	20-16	5	29.41 %	16	94.12 %
5	15-12	1	5.88 %	17	100 %
Jumlah		17	100 %		

Sumber : Olah Data 2021

Dari hasil pengukuran pada tabel di atas menunjukkan bahwa Kekuatan otot tungkai pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru sebagai objek sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang 32-29 berjumlah 2 orang dengan presentase 11.76 %, kelas kedua dengan rentang 28-25 berjumlah 4 orang dengan presentase 23.53 %, kelas ketiga dengan rentang 24-21 berjumlah 5 orang dengan presentase 29.41 %, kelas keempat dengan rentang 20-16 berjumlah 5 orang dengan presentase 29.41 %, dan kelas kelima dengan rentang 15-12 berjumlah 1 orang dengan presentase 5.88 %. Data tersebut dapat juga dilihat pada histogram *Passing Inside of the Foot* sebagai berikut:



Grafik 4.3 Histogram *Passing Sepakbola*

a) Hasil Uji Signifikasi Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan data model regresi dengan menggunakan SPSS versi 23 didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.8 Model Summary X1 Terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.093 ^a	.009	-.058	5.139

a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan Kaki

Terlihat pada tabel model summary di atas, pada baris pertama koefisien korelasi (r_{x_1y}) = 0.093 atau disebut r_{hitung} = 0.093, sedangkan r_{tabel} dengan signifikansi 5% sebesar 0.482. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau = 0.093 < 0.482. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kelentukan pergelangan kaki (X1) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, tetapi terdapat nilai kontribusi sebesar 0,9 % , dan sedangkan 99,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

b) Hasil Uji Signifikasi Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan data model regresi dengan menggunakan SPSS versi 23 didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.9 Model Summary X2 Terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.008 ^a	.000	-.067	5.161

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Tungkai

Terlihat pada tabel model summary di atas, pada baris pertama koefisien korelasi (r_{x_2y}) = 0.008 atau disebut $r_{hitung} = 0.008$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikansi 5% sebesar 0.482. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau = 0.008 < 0.482. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kekuatan otot tungkai (X2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru.

c) **Hasil Uji Signifikasi Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) dan Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)**

Tabel 4.10 Model Summary X1 dan X2 Terhadap Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.095a	.009	-.132	5.318

a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai

Terlihat pada tabel model summary di atas, pada baris pertama koefisien korelasi ($r_{x_1x_2}$) = 0.095 atau disebut $r_{hitung} = 0.095$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikansi 5% sebesar 0.482. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau = 0.095 < 0.482. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensi dari kelentukan pergelangan kaki (X1) dan kekuatan otot tungkai (X2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru. tetapi terdapat nilai kontribusi sebesar 0,9 % , dan sedangkan 99,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat melakukan penelitian dengan judul Sumbangan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru,, kepada analisis data yang telah dilakukan pada SSB Yapora Pratama U-15 tersebut, dari setiap variabel yang di teliti pada penelitian ini tidak terdapatnya nilai koefisiensi dari kelentukan pergelangan kaki (X1) dan kekuatan otot tungkai (X2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y), tetapi pada penelitian ini masih terdapat nilai kontribusi yaitu sebesar 0,9 %. keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa indikator yang ada, mulai dari indikator pribadi yang menguasai diri dalam menguasai fisik dirinya dalam bermain sepakbola hingga lingkungan tempat tinggal. Hal itu yang menunjukkan seberapa besar motivasi pemain terhadap permainan sepakbola pada saat melakukan teknik dasar dalam bermain sepakbola. Adapun penjelasan terhadap hipotesis diuraikan sebagai berikut:

1. Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)

Hasil yang didapat pada penelitian dilapangan menunjukkan bahwa Kelentukan Pergelangan Kaki tidak memiliki koefisiensi secara langsung dengan dibuktikan bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $= 0.093 < 0.482$. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kelentukan pergelangan kaki (X1) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, tetapi terdapat

nilai kontribusi sebesar 0,9 %, dan sedangkan 99,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Pergelangan kaki digunakan agar dapat menentukan bagaimana pemain dalam melaksanakan teknik dasar *Passing Inside of The Foot* ketika dalam permainan sepakbola. Keberhasilan sebuah teknik dasar *passing Inside of The Foot* pada permainan sepakbola dapat dilihat dari bagaimana kelentukan pergelangan kaki dari atlet tersebut pada saat melakukan teknik dasar *passing Inside of The Foot* untuk menentukan efektifitas sewaktu pemain mengoper bola. Oleh karena itu perlunya latihan pergelangan kaki dengan sedemikian rupa agar memperoleh hasil yang maksimal dan dengan beagitu dapat meningkatkan kontribusi dalam melakukan teknik dasar *passing Inside of The Foot*. Pada penelitian ini ditemukannya hasil sesuai hipotesis penelitian karena banyaknya faktor pendukung yang tidak dapat diuraikan pada kesempatan ini sesuai dari batasan masalah yang ada. Menurut Setiawan (2015:56) kelentukan pergelangan kaki fleksibilitas atau kelentukan adalah otot-otot dalam meregang dengan maksimal. Fleksibilitas merupakan penentu jarak gerak (*range of movement*) yang dapat dilakukan. Kegunaan kelentukan menurut Suharno HP (1986:49) untuk: 1) mempermudah pemain dalam penguasaan teknik-teknik tinggi, 2) mengurangi terjadinya cedera pada pemain, 3) seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan tingkat fleksibilitas yang baik, pemain akan mampu melakukan gerak menjangkau dan menekuk secara maksimal untuk menambah kekuatan kaki dalam melakukan tendangan.

Penelitian didalam kesempatan yang lain Asep Brar Rahim juga melakukan penelitian ilmiah yang diberi judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman” diperoleh hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai sebesar 17,9% terhadap kemampuan smash Kedeng pada atlet sepaktakraw putra kota pariaman. Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 28,1% terhadap smash kedeng pada atlet sepaktakraw putra kota pariaman. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelentukan sebesar 33,1 terhadap kemampuan smash kedeng atlet putra kotapariaman.

Desilatul Rahmi juga melakukan penelitian dengan aspek yang tidak jauh berbeda yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kosentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang” didapatlah hasil penelitian dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi kekuatan otot tungkai terhadap akurasi shooting sebesar 33,64%, kosentrasi terhadap shooting sebesar 17,64%, dan kotribusi secara bersama sebesar 46,24%.

2. Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)

Hasil yang didapat pada penelitian dilapangan menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai tidak memiliki koefisiensi secara langsung dengan dibuktikan bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0.008 < 0.482$. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kekuatan otot tungkai (X2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, dan tidak terdapatnya kontribusi dari kekuatan otot tungkai yang dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu kemampuan gerak fisik yang tidak lepas dari diri seorang atlet, agar dapat melakukan aktifitas olahraga dengan baik, seorang atlet dituntut memiliki kesiapan kondisi fisik yang baik. Kekuatan memiliki makna yang sangat luas, terdapat banyak pandangan mengartikannya. Namun menurut Dewi (2018:2) Power atau juga sering disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Hal seupa juga dikatakan Widiastuti (2011:100) kemampuan power/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Daya eksplosif adalah hasil dari penggabungan antara kekuatan dan kecepatan. Power memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti berlari, melempar, memukul, dan menendang. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai diperuntukkan agar melakukan aktifitas fisik secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga agar dapat mengatasi beban yang diterima otot.

Berpedoman pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan judul yang serupa dilakukan oleh Sukma Putra pada pemain futsal SMA Negeri 6 koto Bengkulu yang menjadi objek penelitian dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA Negeri 6 Koto Bengkulu” dalam penelitian tersebut didapatkan hubungan dan kontribusi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil kemampuan shooting sebesar 62,41%

Penelitian yang juga dilakukan oleh Hendri Mulyadi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Santri Mts Pondok Pesantren Iqra Barung-barung Balantai Kabupaten Pesisir Selatan” didapati hasil yang menyatakan menunjukkan bahwa otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 21.07% dan kekuatan otot tungkai dan matakaki berama-sama memberikan kontribusi terhadap lompat jauh sebesar 49.28%

3. Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) Kekuatan Otot Tungkai (X2) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing Inside of The Foot* (Y)

Hasil yang didapat pada penelitian dilapangan menunjukkan bahwa tidak memiliki koefisiensi secara langsung dengan dibuktikan bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0.123 < 0.482$, Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kelentukan pergelangan kaki (X1) dan kekuatan otot tungkai (X2) terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru, tetapi terdapat nilai kontribusi sebesar 0,9 % dan sedangkan 99,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Deni ade putra terhadap pemain SSB Bima Bukittinggi dengan judul serupa bahwasannya tidak terdapat nilai koefisiensi dari kekuatan otot tungkai dengan dibuktikannya $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0,348 < 0,361$ tetapi memiliki nilai kontribusi sebesar 54.2% dan 45,8% dipengaruhi oleh factor-faktor lain.

Penelitian dengan hal serupa sebelumnya juga dilakukan oleh Riza setiawan berjudul “Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan

Kaki, dan Kecepatan ayun tungkai terhadap terhadap tendangan jarak jauh pada klub sepakbola Persitaku Tangil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014” didapati hasil adanya sumbangan antara kekuatan otot tungkai terhadap tendangan jarak jauh sebesar 0,494 atau 49%, adanya sumbangan anatara kelentukan pergelangan kaki terhadap tendangan jarak jauh sebesar 0,450 atau 45%, tidak ada sumbangan antara kecepatan ayun tungkai terhadap hasil tendangan jauh yaitu sebesar 0.026 atau 2,6% dan terdapat sumbangan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan pergelangan kaki, kecepatan ayun tungkai terhadap tendangan jarak jauh sebesar 0.735 atau 73,5%

Kelentukan pergelangan kaki dan kekuatan otot tungkai merupakan bagian dari kondisi fisik. *Passing* sepakbola merupakan salah satu komponen inti teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dapat dikategorikan tidak terlalu sulit dilakukan namun tetap harus memiliki teknik dan kemampuan khusus supaya tidak terjadinya salah operan dan agar mendukung proses keberhasilan dalam mengatur tempo permainan. Menurut Gifford dalam Anam (2013:3) mengatakan *passing* yang akurat adalah *passing* dan dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengendalikannya. Menurut Wibowo dan Indardi (2014: 3) juga mengatakan Untuk dapat melakukan *short passing* dengan baik, seorang pemain harus mengetahui tempat perkenaan bola (*impact*) dan posisi kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan disamping bola, kaki tendang diayun dari belakang, perkenaan kaki (daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian belakang), tangan

direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah menendang diteruskan gerakan kaki mengikuti gerakan tendangan (*follow trough*). Dari pendapat tersebut dapat kita pahami bahwa melakukan *passing* dalam permainan sepakbola haruslah dilakukan dengan baik dan benar dengan teknik-teknik dasar yang tepat pada saat melakukan *passing* dengan melakukan latihan-latihan sedemikian rupa agar pencapaian dari tujuan melakukan *passing* tercapai dengan baik.

Pada dasarnya tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berupaya untuk mencegah lawan memasukkan bola kedalam gawang tim yang kita bela. Apabila teknik dasar *passing* dari permainan sepakbola telah dikuasai, maka penerapan strategi dalam keberlangsungan pertandingan dengan menerapkan penguasaan tempo permainan akan mampu dijalankan dengan baik agar dapat lebih mendominasi alur permainan dibanding tim lawan, yang nantinya penerapan strategi mencuri gol ke gawang lawanpun dapat dijalankan dengan lebih leluasa. Namun apabila tim kurang dalam penguasaan teknik dasar *passing* sepakbola, maka akan banyak terjadinya kehilangan penguasaan bola dalam berjalannya pertandingan yang dapat menyebabkan penguasaan tempo dan alur pertandingan dikuasai oleh tim lawan dan dapat merugikan tim mengalami tekanan dari pihak lawan sehingga sulitnya untuk meraih kemenangan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Jadi dapat dikatakan bahwa tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari Kelentukan Pergelangan Kaki (X1) terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* (Y) sepakbola didapat bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0.093 < 0.482$, Tetapi memiliki nilai kontribusi sebesar 0,9 % dan sedangkan 99,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.
2. Tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kekuatan otot tungkai (X2) terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* (Y) sepakbola didapat bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0.008 < 0.482$, dan tidak terdapatnya kontribusi dari kekuatan otot tungkai (X2) terhadap *Passing Inside of The Foot* (Y) dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru yaitu 0%
3. Tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari kelentukan pergelangan kaki (X1) dan kekuatan otot tungkai (X2) terhadap keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* (Y) sepakbola didapat bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau $0.095 < 0.482$, dan terdapatnya nilai kontribusi sebesar 0,9 % dan

sedangkan 99,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti dapatkan dari hasil penelitian dilapangan, maka dianjurkan mengemukakan beberapa saran yang berkaitan pada proses pembelajaran yaitu:

1. Sebagai pelatih sebaiknya agar memberikan porsi latihan keterampilan teknik dasar *passing inside of the foot* yang lebih baik lagi kepada pemain SSB Yapora Pratama U-15 agar dapat maksimal dalam melakukan *passing* karena *passing inside of the foot* merupakan komponen inti dari permainan sepakbola.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar bisa menjadi acuan dan perbandingan yang sederhana bagi peneliti yang ingin melanjutkan dengan kajian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, (2017). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap keterampilan Shooting SSB Putra Dewa Watualang Kabupaten Ngawi Usia 15-17 Tahun. *Simki-Techsain*. 1(7)
- Aji, (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Akmal, (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 M dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Sma Negeri 1 Kubu. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* 3 (2), 1-15
- Amansyah, dan R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepakbola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14(1)
- Anam, (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 3(2)
- Arifin, Safrin, Sri Yani. (2019). *Atlas Anatomi Otot Manusia Untuk Fisioterapi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Asmawi, Moch. (2006). Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 8(1)
- Asnaldi, (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavolli. *Physical Activity Journal*. 1(2).
- Budhiarta, Made Danu. (2010). Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnah Health & Sport*. 1(1).
- Dewi, Ni Kadek Risna, I Ketut Suidiana dan Ni Luh Kadek Alit Arsani. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 6(3).

- Giyanto, T., Sutjana, I. D. P., & Boleng, L. M. (2014). Pelatihan Peregangan Statis Lebih Meningkatkan Kelentukan Dari Pada Pelatihan Peregangan dinamis Pada SMA Negeri Kupang Timur. *Sport and Fitness Journal*. 1(2),1-9.
- Hanafi, Suriah. (2010). Efektifitas Latihan Bebab dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal ILARA*. 1 (2).
- Hardani, dkk (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2018). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25-34
- Irawan, Ricko. (2014). Hubungan Kelentukan Togok Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 1(2).
- Lahinda, Jori, Arifin Ikan Nugroho. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. Musamus *Journal of Physical Education and Sports*. 2(1).
- Luxbacher. Joseph A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand tenis meja. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Maifa, Sitti. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot TUNgkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Lay Up Bola Basket Pada Siswa Putra Smp Negeri 1 Kelumpang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 7(2).
- Mariyono, Setya Rahayu & Eunike Raffy Rustiana. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*. 6(1)

- Prativi, Gilang Okta, Soegiyanto dan Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2,(3)
- Putra, Anton Trio, Afrizal S. (2020). Kontribusi Kelentukan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*. 2(2).
- Rahmana. Zikra Wakasia, Suwirman. (2020). Hubungan Daya edak Otot Tungkai dan kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(2).
- Santoso, Nurhadi. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(2).
- Setiawan, Riza, Kriswantoro dan Tri Tunggal Setiawan. (2015). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Kelentukan Pergelangan Kaki dan Kecepatan Ayun Tungkai Terhadap tendangan jarak Jauh. *Unnes Journal of Sport Sciences*. 4(2).
- Setiono, Hendra Agus, Musyawari Walyuno dan Sri Sumartiningsih. (2013). Sumbanan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan menggiring Bola Pada Pemain SSB Ika Undip Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitnes*. 2(2)
- Setyaningrum, Ratna Kumala, dan Khoirul Anwar. (2016). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing Dalam Bermain Sepakbola Dengan Menerapkan Pembelajaran Yang Inovatif. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*. 3, (2).
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam Lantai Forward Roll Pada Atlet Usia Dini Exstudio Body Shape Center Palembang. *Journal of SPORT*, 4(1), 40-46.
- Suharjana, F. (2010). Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Sex Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), 83-92.
- Syahara, S. (2019). Perbandingan Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali dengan Stretching Statis dan Dinamis Terhadap Skill Shooting. *Jurnal Patriot*, Vol 1 No (1), 106-114.
- Syam, Asry. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 3 No (1).

Tarju, dan Ribut Wahidi. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Olahraga*. Vol 2 No(2).

Undang-undang Nomor 3 tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat (4)

Wibowo, Yuliska Surya, dan Nanang Indardi. (2014). Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing Pada Sepakbola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 3 No(2).

Widiastuti, (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Winarmo, M. E. (2013). *Metodologi Pendidikan dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press

