

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN LONG
PASS SEPAKBOLA PADA SISWA SSB GAGAK MUDA
USIA 15-16 TAHUN**

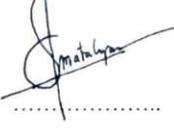


**M. HASAN MAULID
1602617010**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002			18/8/21
Pembimbing II <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002			23/8/21
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002	Ketua		20/8/21
2. <u>Nur Fitrantri, M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002	Sekretaris		18/8/21
3. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002	Anggota		18/8/21
4. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		23/8/21
5. <u>Dr. Octavianus Matakuwan, M.Pd</u> NIP. 19641004 199003 1 003	Anggota		19/8/21

Tanggal Lulus: 10 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya tersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



M. Hasan Maulid
No. Reg. 1602617010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Hasan Maulid
NIM : 1602617010
Fakultas/Prodi : FIK / Pendidikan Kependidikan olahraga
Alamat email : hasanmaulid14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Daya ledak otot tungkai dan kelentukan
pinggang terhadap kemampuan long pass sepakbola
pada Siswa SSB Gagak Muda Usia 15 - 16 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2021

Penulis

(M. Hasan Maulid)
nama dan tanda tangan

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN LONG PASS SEPAKBOLA
PADA SISWA SSB GAGAK MUDA USIA 15-16 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan peneliti di lapangan mengenai dukungan umpan *long pass* sepak bola. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *long pass* sepakbola pada siswa SSB Gagak Muda usia 15-16 tahun. Diharapkan siswa dapat meningkatkan teknik kemampuan *long pass*. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepakbola Gagak Muda. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 25 siswa. Hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis penelitian, berikut dilihat dari pengujian hipotesis yang dianalisa dengan menggunakan uji regresi. Dari hasil analisa data menunjukkan: *Pertama*, nilai daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap *long pass* thitung $3,080 > 2,074$ ttabel maka dapat diambil kesimpulan yang berarti daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh terhadap *long pass*. *kedua*, nilai kelentukan pinggang berpengaruh terhadap *long pass* thitung $2,293 > 2,074$ ttabelttabel maka dapat diambil kesimpulan yang berarti kelentukan pinggang memberikan pengaruh terhadap *long pass*. *dan ketiga* nilai daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara simultan terhadap kemampuan *long pass* fhitung $10,147 > 3,44$ ftabelmaka dapat diambil kesimpulan yang berarti daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang memberikan pengaruh terhadap *long pass*. diperoleh nilai $R = 0.480$. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *long pass* signifikan.

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, long pass 15-16 tahun.

**THE EFFECT OF EXPLOSION OF LIMB MUSCLES AND WAIST
FLEXIBILITY ON FOOTBALL LONG PASS ABILITY SSB GAGAK MUDA
STUDENTS AGED 15-16 YEARS**

ABSTRACT

This research was motivated by the observations of researchers in the field regarding the support of soccer long pass baits. For this reason, this study aims to determine the effect of leg muscle explosive power and waist flexibility on the ability of long pass football in SSB Gagak Muda students aged 15-16 years. It is expected that students can improve their long pass skills. This research was conducted at the Gagak Muda football school. The method used is descriptive quantitative method with a sample of 25 students. The results of the study are based on the formulation of the problem and the research hypothesis. The following is seen from the hypothesis testing which was analyzed using regression testing. The results of data analysis show: First, the explosive power of the leg muscles has an effect on the long pass t count $3.080 > 2,074$ t table, it can be concluded that the explosive power of the leg muscles has an effect on the long pass. Second, the value of waist flexibility affects the long pass t count $2.293 > 2,074$ tbelttable, it can be concluded that waist flexibility has an effect on the long pass. and the three values of leg muscle explosive power and waist flexibility simultaneously on long pass ability fcount $10,147 > 3.44$ ftable, it can be concluded that leg muscle explosive power and waist flexibility have an effect on long pass. obtained the value of $R = 0.480$. Based on the description above, it can be concluded that the effect of leg muscle explosive power and waist flexibility on long pass ability is significant.

Keywords: leg muscle explosive power, waist flexibility, long pass 15-16 years.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat Karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Long Pass Sepakbola Siswa SSB Gagak Muda Usia 15-16 Tahun”. Disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peniliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Octavianus Matakupan, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga **Hendro Wardoyo, M.Pd**. Bapak **Muchtar Hasibuan, M.Pd**, selaku Pembimbing I, serta Bapak **Dr. Tиро Apriyanto, S.Pd.,M.Si** selaku Pembimbing II.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari skripsi ini sangat peneliti harapkan dari rekan-rekan dan pembaca. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 30 Juli 2021

MHM

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
F. Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Teknik <i>Long Pass</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Kelentukan Pinggang	Error! Bookmark not defined.
5. Karakteristik siswa	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Teknik pengambilan sampel.....	Error! Bookmark not defined.

E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. DESKRIPSI DATA.....	Error! Bookmark not defined.
1.Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	Error! Bookmark not defined.
2.Variabel Kelentukan Pinggang (X_2).....	Error! Bookmark not defined.
3.Variabel <i>Long Pass</i> (Y)	Error! Bookmark not defined.
B. PENGUJIAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
B. SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

1. Otot Tungkai Bawah **Error! Bookmark not defined.**
2. Gerakan tendangan jarak jauh..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Anatomi pergelangan kaki..... **Error! Bookmark not defined.**
4. Gerakan Bandul (swing) **Error! Bookmark not defined.**
5. Tendangan dengan kura kura kaki bagian dalam..... **Error! Bookmark not defined.**
6. Teknik tendangan dengan kura kura kaki bagian dalam**Error! Bookmark not defined.**
7. Lintasan gerak yang ditentukan oleh bola dengan kecepatan yang sama pada sudut yang berbeda **Error! Bookmark not defined.**

No table of figures entries found.

DAFTAR TABEL

1. Deskripsi Data Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) .. **Error! Bookmark not defined.**
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang(X2) **Error! Bookmark not defined.**
4. Distribusi Frekuensi Long Pass(Y)..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel Data Terpakai **Error! Bookmark not defined.**
2. Tabel Data Lengkap **Error! Bookmark not defined.**
3. Pengujian Variabel **Error! Bookmark not defined.**
4. Langkah-langkah menentukan nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku . **Error! Bookmark not defined.**
5. Mencari Persamaan Regresi..... **Error! Bookmark not defined.**
6. Dokumentasi Tes..... **Error! Bookmark not defined.**
7. Surat Permohonan **Error! Bookmark not defined.**
8. Surat Balasan Permohonan **Error! Bookmark not defined.**

