

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini sepakbola menduduki peringkat pertama pada deretan olahraga-olahraga paling digemari. Tidak heran bahwa sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat, artinya bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik di masyarakat pedesaan, perkotaan dan dikomplek perumahan. Sepakbola juga dimainkan di sekolah dasar sampai menengah atas dan perguruan tinggi. Tujuan permainan sepakbola menurut Sucipto dkk. (2000, hlm. 7) adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan”. Artinya setiap pemain harus berusaha menciptakan gol dan menjaga agar tidak kemasukan selama 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit diantara kedua babak.

Saat ini olahraga sepakbola mengalami perkembangan yang cukup pesat, baik dari segi teknik, taktik, maupun fisik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal disyaratkan memiliki beberapa faktor penunjang yang harus dimiliki. Agar dalam proses pembinaannya mendapatkan prestasi yang maksimal, dibutuhkan kualitas dari berbagai aspek latihan yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Harsono (1988, hlm. 100) mengemukakan bahwa: “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari penjelasan diatas bahwa empat aspek tersebut sangatlah penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini perlu didasarkan pada penguasaan fisik dan teknik dasar yang baik.

Teknik dalam olahraga sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Penguasaan

*Yuyud Said Haerudin, 2015*

***PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keterampilan teknik dasar bagi pemain sepakbola sangatlah penting, karena berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan yang dilakukan oleh lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai. Sucipto (2000, hlm. 17) menjelaskan bahwa; "Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula". Sedangkan macam-macam teknik dasar sepakbola menurut Sucipto (2000, hlm. 17) adalah sebagai berikut:

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik menendang (*kicking*) diantaranya, yaitu tendangan jarak dekat atau yang disebut dengan tendangan datar atau pendek (*short passing*), tendangan jauh (*long passing*) dan tendangan ke arah gawang (*shooting*). Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Salah satu teknik dasar yang perlu mendapatkan perhatian baik dari atlet maupun pelatih terkait dengan teknik menendang (*kicking*). Teknik ini disamping berfungsi sebagai pembuka permainan juga dapat dimanfaatkan sebagai alat serangan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Dari beberapa teknik dasar di atas penulis akan meneliti tentang menendang jarak jauh (*long passing*). Menendang jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan istilah *long passing* ini mempunyai manfaat bagi seorang *defender*, yaitu dapat secara taktis menendang bola yang dianggapnya membahayakan daerah pertahanan, selain itu juga bermanfaat bagi seorang *offencer* yang berguna untuk proses penyerangan yang menginginkan cepat terjadi gol. Teknik menendang dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi beberapa macam sesuai dengan tinggi dan rendahnya lambungan bola. Dalam hal ini Sukatamsi (1984, hlm.48) menjelaskan bahwa:

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mengenai tendangan dilihat dari tinggi rendahnya lambungan bola adalah sebagai berikut: 1). Tendangan bola rendah, bola menggulir datar diatas permukaan tanah sampai tinggi lutut, 2). Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, 3). Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

Tidak semuanya atlet bisa melakukan teknik *long passing* dengan baik, karena dalam melakukan teknik *long passing* ini juga diperlukan fisik yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam hal ini bermain sepakbola tidak hanya teknik yang diperlukan tetapi fisik juga merupakan salah satu hal yang perlu dilatih untuk menunjang prestasi yang maksimal. Harsono (1988, hlm. 100) mengemukakan bahwa: “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, aspek latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan diteliti secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan disemua cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai daya ledak otot seperti olahraga atletik, beladiri dan olahraga permainan. Berdasarkan pengamatan dilapangan *power* dibutuhkan tiap atlet untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. *Power* sendiri merupakan gabungan dari unsur-unsur kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Sedangkan pengertian *power* menurut Harsono (1988, hlm. 200) yaitu, “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dari penjelasan di atas penulis menarik kesimpulan tentang pengertian *power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Dalam permainan sepakbola *power* dibutuhkan pemain untuk melakukan lari cepat (*sprint*), melompat dan melakukan tendangan yang keras dan tendangan jarak jauh (*long passing*). Pada penelitian ini khususnya dalam melakukan

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tendangan jarak jauh (*long passing*), *power* sangat diperlukan karena dalam melakukan *long passing* dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang eksplosif sedangkan gabungan dari kedua unsur kondisi fisik tersebut adalah *power*. Dengan memiliki *power* yang baik maka dapat menentukan kecepatan bola yang ditendang sehingga menghasilkan tendangan yang baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa selain penguasaan teknik dasar *long passing* dengan baik dan benar diperlukan juga *power* yang baik pula agar didapatkan hasil tendangan yang cepat dan tepat sasaran sesuai dengan jarak yang ditentukan (maksimal).

Salah satu cara untuk meningkatkan *power* tungkai, yaitu dengan latihan beban atau *resistance training*. Harsono (1988, hlm. 185) mengatakan bahwa: “Weight Training adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya”. Sedangkan menurut Kardjono (2008, hlm. 25) bahwa: “*Resistance exercise* adalah latihan dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bias beban anggota tubuh kita sendiri atau beban dari luar (*external resistance*)”. Jadi dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *power* tungkai, yaitu bias dengan latihan beban atau *resistance training*. Tahanan atau beban tersebut dapat berupa tahanan dengan berat badan sendiri maupun beban lain dari luar badan sendiri tersebut dapat berupa tahanan dari orang lain, tahanan yang berupa alat (seperti barbell dan dumbell) dan tahanan berupa gesekan. Gabe Markindan Marshal H yang diterjemahkan oleh Sadoso S (1989, hlm. 29) menjelaskan bahwa: “Latihan harus dikhususkan untuk penyempurnaan suatu keterampilan olahraga, maka harus melatih keterampilan tersebut menggunakan otot-otot dengan cara yang sama seperti jika bertanding”. Latihan khusus dalam penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai latihan untuk meningkatkan *power* tungkai yang merupakan salah satu penunjang tercapainya tendangan *long passing*.

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam cabang olahraga sepakbola otot tungkai merupakan salah satu otot yang paling besar memberikan sumbangan untuk pergerakan, seperti halnya dalam melakukan tendangan, pada pelaksanaannya tendangan jarak jauh sangat memerlukan unsur kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Dalam hal ini yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari *power* tungkai, sehingga semakin besar kekuatan tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya. Oleh karena itu untuk meningkatkan *power* tungkai, salah satu sistem latihan yang paling efektif adalah latihan berbeban. Dalam upaya meningkatkan hasil *long passing*, diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik dan fisik yang baik dan benar. Untuk menghasilkan tendangan bola yang melambung jauh tidak hanya mengandalkan *power* tungkai saja melainkan juga dipadukan dengan teknik *long passing* yang benar. Teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam (*long passing*) tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan atau dilihat dari pelaksanaannya, seperti yang di jelaskan Sukatamsi (1997, hlm.102) prinsip teknik menendang bola yaitu; “a) Kaki tumpu, b) Kaki ayun (yang menendang), c) Bagian bola yang ditendang, d) Sikap badan, e) Pandangan mata”.

Dari penjelasan di atas, untuk meningkatkan *power* tungkai dibutuhkan latihan beban atau *resistance training*. Karena penelitian yang dilakukan ini tempatnya yang berada di suatu desa atau perkampungan yang dalam ruang lingkungannya sangat terbatas karena tidak adanya ruang beban untuk dijadikan latihan dalam meningkatkan *power* tungkai, jadi peneliti memodifikasi latihan beban atau *resistance training* tersebut dengan menggunakan alat bantu latihan. Alat bantu yang digunakan yaitu tahanan karet dan pemberat kaki (*ankle weight*) untuk dijadikan media latihan dalam meningkatkan *power* tungkai. Dalam hal ini peneliti menggunakan bentuk latihan menendangan dengan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki *ankle weight* sebagai media pengganti ruang beban tersebut. Dalam latihan ini teknik tersebut dikombinasikan dengan

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

beban artinya proses latihan atau kegiatan yang berfokus pada latihan teknik dengan menggunakan beban sebagai latihan intinya. Pada latihan ini tidak hanya dengan satu atau dua kali latihan untuk memperoleh hasil yang maksimal, maka dalam setiap latihan diharuskan melakukan secara berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk latihan tendangan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki *ankle weight*.

Tahanan karet merupakan salah satu alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Bentuk latihan dengan menggunakan tahanan karet secara fundamental mengadopsi dari latihan tahanan yaitu menarik beban karet sebagai bahan yang diikatkan pada bagian tungkai bawah, hal ini dapat menunjukkan suatu pengembangan yang ditunjukkan ke salah satu bagian tubuh tertentu, terutama pada bagian tungkai bahwa kondisi fisik yang dikehendaki dapat dikembangkan melalui latihan beban karet ini. Latihan berbeban karet pada tungkai adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan beban luar berupa karet yang di ikatkan pada pergelangan kaki untuk kemudian ditarik secara berulang-ulang.

Latihan menendang menggunakan tahanan karet adalah salah satu bentuk latihan menendang tanpa bola yang dilakukan dengan menggunakan beban yang berupa karet. Latihan menggunakan tahanan karet dalam pelaksanaannya yaitu dengan mengikatkan karet ke tiang dan ke bagian pergelangan kaki kanan maupun kaki kiri untuk kemudian ditarik oleh bagian pergelangan kaki. Latihan tendangan ini dilakukan secepat mungkin dengan adanya tahanan beban atau elastisitas karet maka tenaga yang dikeluarkan harus lebih besar. Menurut Martens (2004, hlm. 325) bahwa "*Resistance training can be done to develop not only strength, but also endurance, power, and speed*". Artinya, latihan ketahanan dapat dilakukan untuk mengembangkan tidak hanya kekuatan, tetapi juga daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Sedangkan menurut Mulyana (1996, hlm. 3) bahwa:

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Latihan tahanan dengan menggunakan karet sudah dikembangkan oleh Maglischio dalam cabang olahraga renang, Baley mengembangkan latihan menggunakan tahanan karet untuk meningkatkan kondisi fisik dan stamina atlet, sedangkan Yunis dan Turbo menggunakannya dalam cabang olahraga atletik.

Latihan ini dapat diartikan juga sebagai gerakan suatu model latihan dengan meluruskan tungkai atau memperbesar sudut antara tulang-tulang pada suatu persendian pada posisi berdiri. Dengan kedua kaki lurus, memperpanjang kaki kanan ke belakang, seolah-olah membawa tumit ke arah belakang.

Latihan menendang menggunakan alat bantu pemberat kaki yaitu dengan *ankle weight* ini juga sangatlah penting untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Latihan menendang menggunakan alat bantu pemberat kaki *ankle weight* merupakan salah satu bentuk latihan menendang tanpa bola dengan beban yang dipakai dibagian *ankle* dan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian beban dapat ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individu. Latihan beban ini dianggap baik untuk pencapaian peningkatan kekuatan otot sehingga menghasilkan kecepatan tendangan maksimal dan mendukung latihan agar atlet dapat menendang dengan cepat pada sasaran. Mengingat kebutuhan atlet sepakbola akan *power* tungkai pada saat melakukan *long passing*, maka perlu diperhatikan jenis-jenis latihan yang olok untuk diterapkan dan digunakan atlet untuk melatih performa dan kemampuan *power* tungkai.

Ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Darma Kuningan merupakan salah satu kegiatan di sekolah yang bertujuan untuk menyalurkan bakat siswa khususnya bakat dalam bermain sepakbola. Klub sepakbola ini rutin mengikuti kompetisi antar SLTA yang dinamakan LPI (Liga Pendidikan Indonesia) ataupun kompetisi-kompetisi yang rutin diadakan diluar sekolah. Semua pemainnya merupakan siswa kelas X dan XI. Mengingat fakta lapangan yang ditemukan peneliti pada saat latihan dan dalam beberapa pertandingan yang dilakukan ternyata kemampuan *long passing* rata-rata siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Darma belum maksimal. Hal ini terbukti dalam setiap dilakukan permainan, latihan ataupun mengikuti

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

suatu pertandingan atau kompetisi, khususnya dalam melakukan *long passing* siswa kurang mampu melakukan tendangan dengan baik dari berbagai jarak yang dilakukan, akibatnya siswa kurang mampu mengembangkan permainan tersebut karena setiap kali siswa melakukan tendangan jarak jauh, tendangan tersebut sangat lambat dan tidak melambung sehingga lawan dapat mudah membaca arah bola dan mengambil bola dari hasil tendangan tersebut. Begitupun dalam setiap proses latihan yang rutin dilakukan, siswa belum mampu melakukan *long passing* dengan maksimal.

Dari penjelasan di atas peneliti ingin menggunakan bentuk latihan baru yang lebih efektif dan efisien dan masih jarang digunakan oleh para pelatih di Indonesia, yaitu menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki sebagai beban dalam latihan. Ada beberapa metode dalam latihan pembebanan, diantaranya yaitu metode repetisi. Harsono (1988, hlm.188) menjelaskan bahwa: "Repetisi adalah ulangan angkatan yang dilakukan pada waktu mengangkat beban". Jadi, latihan pengulangan-pengulangan dengan memperhatikan istirahat yang cukup di antara pengulangannya.

Berdasarkan kelebihan dan keunggulan jenis latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki yang dipaparkan penulis di atas dan fakta permasalahan yang dialami atlet, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki Terhadap *Power* Tungkai dan Implikasinya Pada *Long Passing* dalam Cabang Olahraga Sepakbola".

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti mengemukakan masalah yang ada pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Darma Kuningan. Identifikasi masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet berpengaruh terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* dalam cabang olahraga sepakbola.

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP *POWER* TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA *LONG PASSING* CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki berpengaruh terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* dalam cabang olahraga sepakbola
3. Perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dengan pemberat kaki terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* dalam cabang olahraga sepakbola.

### C. Rumusan Masalah Penelitian

Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis mencoba menerapkan model latihan untuk meningkatkan *power* tungkai dengan menggunakan tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki dalam meningkatkan hasil *long passing* pada cabang olahraga sepakbola. Dengan demikian penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai dan bagaimana implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola?
2. Apakah latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai dan bagaimana implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola?
3. Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki dalam meningkatkan *power* tungkai terhadap hasil *long passing* cabang olahraga sepakbola?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pokok bahasan dalam latar belakang yang telah dikemukakan penulis diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan memaparkan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu tahanan karet terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola.

Yuyud Said Haerudin, 2015

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola.
3. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan alat bantu pemberat kaki terhadap *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* cabang olahraga sepakbola.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan kepelatihan khususnya dalam hal meningkatkan *power* tungkai dengan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki khususnya ditinjau dari segi efektifitas dan efesiensinya.

2. Secara praktis

Menyumbangkan pemikiran kepada siswa, atlet, pelatih, dan pembina khususnya dalam cabang olahraga sepakbola tentang manfaat latihan menggunakan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki dalam meningkatkan *power* tungkai dan implikasinya pada *long passing* dalam permainan sepakbola.

### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, penjelasan operasional dan struktur organisasi skripsi. BAB II berisi tentang kajian pustaka, yang berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian. BAB III berisi tentang metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel,

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

desain penelitian, instrument penelitian, pelaksanaan latihan, prosedur penelitian. BAB IV berisi tentang hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian, analisis data dan diskusi temuan. Dan BAB V berisi tentang kesimpulan dan saran yang membahas kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.

**Yuyud Said Haerudin, 2015**

***PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)