

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu luang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus-menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan 7 pemain cadangan. Dengan seiring perkembangan zaman sepakbola juga mengalami banyak perubahan mulai dari peraturan pertandingan hingga teknologi yang digunakan. Dalam peningkatannya kecakapan bermain sepakbola, kemampuan dasar erat kaitannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental.

Terdapat dua faktor guna meningkatkan prestasi dalam olahraga, seperti yang dikemukakan oleh Bauersfeld dan Schrouter yang menyatakan bahwa pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri atas sarana dan prasarana, peralatan olahraga dan kondisi kompetisi. Sedangkan faktor internal terdiri atas psikis, taktik atau strategi, teknik, fisik dan kondisi tubuh atau antropometrik.

Komposisi tubuh atau antropometrik seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang. Masalah komposisi tubuh termasuk ukuran postur tubuh beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap orang menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan berolahraga. Dapat kita lihat dalam beberapa cabang olahraga, komposisi tubuh atau antropometrik yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang baik.

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

Potensi antropometrik mengenai komposisi tubuh yang dimiliki oleh setiap orang sering kali kurang mendapatkan perhatian dari para pelatih olahraga. Potensi antropometrik yang baik akan menunjang suatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal dalam suatu olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga.

Dalam sepakbola, seseorang membutuhkan komposisi tubuh atau antropometrik yang beragam tergantung pada karakteristik dari setiap posisi guna mendukung penampilan dilapangan. Karena dalam sepakbola terdapat berbagai macam posisi mulai dari posisi penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain depan. Sebagai contoh posisi penjaga gawang membutuhkan pemain yang tinggi dan kekar guna menjaga ruang tinggi dan lebar gawang, posisi belakang atau bertahan membutuhkan pemain yang tinggi dan kekar, posisi pemain tengah tidak terlalu dibutuhkan pemain yang posturnya tinggi dan posisi depan membutuhkan pemain yang tinggi dan kuat.

Selain komposisi tubuh faktor kondisi fisik juga sangat berperan penting dalam sepakbola karena dengan kondisi fisik yang baiklah pemain dapat bermain dengan baik. Hal tersebut dikarenakan kondisi fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola. Latihan kondisi fisik bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian dalam prestasi. Pentingnya aspek kondisi fisik seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm.153) “kondisi fisik atlet sangat berperan penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.”

Seseorang dapat dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila memiliki kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bagi seorang pemain sepakbola, status derajat kondisi fisik mutlak dimiliki guna mengikuti program latihan yang diberikan maupun dalam kondisi situasi pertandingan. Latihan kondisi fisik memiliki peranan yang penting, karena

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

dengan kondisi fisik yang jelek pemain sepakbola tidak akan mampu mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Adapun yang perlu diperhatikan dalam kondisi fisik, pemain harus memiliki beberapa komponen dasar diantaranya kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut perlu dikembangkan kedalam tingkat kondisi fisik yang lebih lanjut.

Salah satu faktor terpenting dalam pencapaian prestasi sepakbola yakni penguasaan kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. Pengertian dari pandai bermain sepakbola sendiri bagaimana seorang pemain dapat memahami dan memiliki pengetahuan mengenai kemampuan dasar-dasar bermain sepakbola, guna meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar sendiri biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang bola (*kicking*), mengumpan atau mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya (Nurhasan, 2002, hlm. 17). Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa kemampuan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka pemain tersebut tidak dapat mengembangkan permainannya.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang paling banyak dilakukan dalam sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menurut Sucipto,dkk,(2000,hlm.17) tujuan dari menendang bola ialah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Sebuah tim yang baik adalah suatu tim yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran baik itu sasaran teman maupun sasaran gawang dalam membuat gol kedalam mulut gawang, (Sukatamsi, dalam Jibriel, 2013, hlm. 11). Teknik dasar menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti yang diungkapkan oleh Luxbacher yang diterjemakan oleh Wibawa (dalam Alfian,2012 hlm.3) menjelaskan bahwa :” ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan

**Septian, 2016**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG**

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

bagian dalam kaki (*in side - of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side - of the foot*), dan dengan menggunakan kura-kura kaki (*instep*).”

Salah satu teknik dasar menendang bola dalam bermain sepakbola yakni mengumpan atau mengoper bola (*passing*). Passing juga terdiri atas beberapa macam seperti umpan 1-2 (*wall pass*), umpan terobosan (*through pass*), umpan silang (*crossing*), umpan balik (*back pass*) dan umpan jauh (*long pass*). Long pass sendiri dilakukan dengan cara menendang bola secara melambung yang bertujuan untuk mengoper bola kepada teman yang berada jauh , atau bisa juga dilakukan oleh pemain untuk membuang bola sejauh-jauhnya.

Dalam melakukan long pass terdapat beberapa teknik yang harus diperhatikan diantaranya ; (1) Posisi kaki tumpuan sejajar atau sedikit berada dibelakang bola. (2) Untuk gerakan menendang dapat menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki. (3) Perkenaan bola dengan kaki terdapat di bagian bawah bola. (4) Ayunan kaki dimulai dari belakang sampai lurus kedepan. (5) Perhatikan tenaga untuk menendang dan perhatikan arah tujuan bola. Apabila terjadi kesalahan dalam melakukan tendangan longpass dikarenakan oleh beberapa hal diantaranya ; (1) Posisi tubuh terlalu dekat dengan bola. (2) Perkenaan kaki dengan bola tidak pada bagian bawah bola sehingga bola tidak melambung keatas. (3) Ayunan kaki kurang.

Dalam melakukan tendangan long pass juga banyak otot-otot yang terlibat didalamnya dikarenakan melibatkan otot-otot yang berada pada daerah tungkai, baik itu tungkai atas maupun tungkai bagian bawah. Sehingga memerlukan banyak latihan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tersebut. Otot berkontraksi sehingga menghasilkan power yang dipengaruhi oleh kemampuan otot, yang akan menentukan macam-macam gerakan yang dihasilkan. Power otot merupakan Power maksimum yang digunakan dengan satu kontraksi maksimal.

Dalam melakukan tendangan long pass power digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat. Seorang pemain yang ingin melakukan tendangan long pass yang keras, akurat dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yakni power otot tungkai. Power sendiri ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk

**Septian, 2016**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG**

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

mengatasi tahanan beban dengan Power dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Suharno HP, dalam Wibowo, 2013, hlm.24). Power merupakan perpaduan antara power dan kecepatan kontraksi otot (Bompa, dalam Wibowo, 2013, hlm.24). Dengan power yang tinggi atau baik maka hasil tendangan longpass pun akan menghasilkan jarak yang lebih jauh bila dibandingkan dengan menggunakan power yang kecil atau jelek.

Disamping Power dalam melakukan tendangan long pass tidak terlepas dari peranan pengaruh panjang tungkai. Panjang tungkai adalah jarak vertikal telapak kaki sampai dengan pangkal paha dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai merupakan bagian dari komposisi tubuh yang memiliki hubungan sangat erat dengan kelincihan. Menurut Ucup Yusuf dan Yandi Sunaryadi (dalam Rudiyanto, 2013, hlm.28) “tungkai dibentuk oleh tulang tulang tungkai atas (paha) terdiri atas femur, tulang tungkai bawah yang terdiri atas tulang-tulang tungkai bawah yang terdiri tulang kering seperti tibia dan tulang betis.

Tungkai merupakan anggota gerak tubuh yang memiliki peran berdasarkan titik pusat perputaran dalam melakukan gerakan. Kerangka tubuh manusia tersusun atas sistem pengungkit, (Soedarminto, dalam Rudiyanto, 2012, hlm.28). Pengungkit adalah suatu batang yang kaku bergerak dalam suatu busur lingkaran mengitari sumbunya maka gerakan tersebut disebut gerak rotasi.

Panjang tungkai memiliki peranan yang penting dalam olahraga, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh atas serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai sendiri sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang erat dalam kaitannya sebagai pengungkit dalam menendang bola.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Achmad Damiri (dalam Alfian, 2012, hlm.6) bahwa perpaduan antara Power dan kecepatan yang dilakukan melalui gerakan eksplosif salah satu pendukungnya ialah tungkai sebagaimana yang dikemukakan bahwa” Tungkai sesuai dengan fungsinya adalah sebagai alat gerak, sebagai alat yang menahan berat badan bagian atas, sebagai alat yang dapat memindahkan (bergerak) dan bias juga menggerakkan tubuh ke atas atau sebagai alat yang dapat digunakan untuk menendang.

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

Menurut Verducci (dalam Alfian, 2012, hlm.7) dalam buku *Measurement Concepts Physical Education* menjelaskan bahwa; *'The test consists of the forward long pass for distance 50 yard dash with football'*. Maka untuk mengetahui pemain dapat melakukan tendangan long pass harus melampaui jarak 50 yard atau sekitar 30 meter dari titik awal pemain melakukan tendangan.

*Long pass* atau menendang jauh dalam sepakbola merupakan suatu teknik dimana seorang pemain sepakbola atau atlet dapat dikatakan mahir bila dalam proses melakukannya benar dilihat dari, jauhnya dan tepat akurasi. Bola bisa bergerak bila terdapat gaya yang menggerakkannya, secara mekanika benturan atau perkenaan antara bola dengan kaki disebut peristiwa momentum. Menurut hukum mekanika gerak Reily (1996, hlm.127), membuat persamaan bahwa kecepatan awal bola sebanding dengan kecepatan kaki. Semakin panjang tungkai seorang pemain maka akan menghasilkan tendangan yang lebih jauh dibandingkan dengan pemain yang memiliki tungkai pendek. Tetapi tidak menutup kemungkinan pemain yang memiliki tungkai pendek menghasilkan tendangan yang lebih jauh ketimbang tungkai yang panjang apabila didukung dengan power yang tinggi. tetapi dalam sepak bola harus dimbangi dengan keseimbangan tubuh ,karena Keseimbangan tubuh yang tidak baik dapat mempengaruhi keseimbangan disaat menendang karena tendangan *long pass* dominan menggunakan tumpuan satu kaki untuk menahan berat badan dan satu kaki lainnya untuk menendang. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto,1995,hlm.9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984,hlm .10) Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepakbola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain

**Septian, 2016**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG**

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

tersebut tidak akan mudah jatuh dalam menendang bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Di olahraga sepakbola, kita mengenal atlet – atlet kelas dunia yang memiliki kemampuan mencetak gol melalui tendangan bebas (*Free Kick*) dan *long pass* yang sangat akurat, yaitu David Beckham dan Lionel Messi. Kemampuan kedua pemain ini dalam urusan mencetak gol sudah tidak diragukan lagi. Terbukti dengan banyaknya gol yang diciptakan melalui tendangan yang akurat, baik melalui *Free Kick* maupun bola-bola *long pass* dari luar kotak penalti. Secara postur tubuh, kedua pemain ini memiliki tinggi badan dan panjang tungkai yang berbeda. Dengan demikian, Lionel Messi memiliki tungkai yang lebih pendek dibandingkan David Beckham. Akan tetapi, kedua pemain ini memiliki tendangan akurat dan mempunyai keseimbangan yang baik.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dominan menggunakan kemampuan kaki dan otot-otot yang mendukung dalam permainan sepak bola dan Menendang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Untuk mendapatkan hasil tendangan yang berupa akurasi bola dan kecepatan bola yang dapat membuat gol dan mengumpan bola tepat ke arah rekan satu tim. Maka dibutuhkan keahlian dalam menendang. Setiap pemain sepakbola memiliki panjang tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan yang berbeda, tapi hal tersebut tidak bisa dijadikan patokan bahwa pemain yang memiliki kekurangan tersebut tidak mampu memiliki tingkat akurasi yang bagus dalam mencetak gol.

Selama ini peneliti mengamati dan mensurvei pada atlet sepakbola UKM sepakbola UPI secara Umum dan secara khusus pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 kebanyakan dari pemain memiliki tendangan yang lemah, kurang akurat dalam melakukan tendangan jarak jauh ( *long pass* ). Apalagi untuk operan jarak jauh atau longpass.

Di dalam latihan maupun pertandingan permainan yang sesungguhnya bisa dilihat pemain selalu menggunakan tendangan jarak jauh yang kurang akurat

Septian, 2016

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG

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

entah faktor apa yang mempengaruhi sehingga para pemain tersebut sering melakukan tendangan yang kurang akurat dalam permainan sepakbola selama ini. Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk aktif bergerak. Berlari mencari ruang, mendribble bola kemudian melepaskan umpan jauh kepada teman satu tim. Dalam hal ini keseimbangan setiap pemain mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh ( long pass ). Keseimbangan dalam permainan sepakbola lebih dibutuhkan adalah keseimbangan dinamis. Keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh yang baik tidak hanya ditunjang oleh keseimbangan dinamis, faktor lain juga berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh. Pemain yang memiliki tungkai yang panjang belum tentu memiliki power otot tungkai yang besar. Hal ini dikarenakan dibutuhkannya program latihan yang dikhususkan terhadap power otot tungkai. Tendangan jarak jauh hendaknya dilakukan dengan memperkirakan jarak dan kearah mana bola akan dituju. Pemain yang ingin mendapatkan prestasi optimal khususnya dalam menghasilkan tendangan jarak jauh yang akurat dan tepat, selain faktor teknik dan fisik seorang harus kuat sehingga tenaga bisa tersalur pada kaki yang menendang bola. Untuk mendapatkan hasil operan tendangan jarak jauh sangatlah penting, terutama pada atlet mahasiswa ilmu keolahragaan UPI. dapat diartikan bahwa ketepatan hasil operan tendangan jarak jauh merupakan hasil akhir dari proses awal menendang bola dengan cara melambung sampai jatuhnya bola ke sasaran.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang ”*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH ( LONG PASS ) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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



1. Adakah hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh (longpass) pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI?
2. Adakah hubungan antara power otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh (longpass) pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI?
3. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil tendangan jarak jauh (longpass) pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengacu pada rumusan masalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI
2. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI.
3. Untuk mengetahui antara keseimbangan dengan hasil tendangan jarak jauh pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

a. Bagi Universitas, dosen dan pelatih UKM Sepakbola UPI Penelitian ini dapat menunjukkan bukti secara ilmiah hubungan antara panjang tungkai, power otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil ketepatan operan tendangan jarak jauh pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2014 UPI.

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

b. Bagi Mahasiswa ilmu keolahragaan atau atlet UKM sepakbola UPI Memberikan pengetahuan tentang model latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan teknik dasar operan tendangan jarak jauh.

c. Bagi Orangtua dan Masyarakat Umum Dalam dunia persepakbolaan dan bidang penelitian ilmiah dapat digunakan bahan perbandingan antara teori yang diperoleh dengan keadaan yang sesungguhnya.

## 2) Secara Praktis

a. Bagi Universitas, Dosen dan Pelatih UKM Sepakbola UPI Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di universitas maupun klub-klub sepakbola sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan.

b. Bagi Mahasiswa atau atlet UKM sepakbola UPI diharapkan atlet UKM sepakbola mengerti bahwa teknik dasar operan tendangan jarak jauh besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi dalam permainan sepakbola.

c. Bagi Orangtua dan Masyarakat Umum Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan referensi tentang metode latihan peningkatan teknik dasar operan tendangan jarak jauh. Ia adalah permainan yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini penulis menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu penulis harus menuliskan atau

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

menceritakan bagaimana tema atau masalah yang akan dibahas melalui point-point berikut:

1. LatarBelakangPenelitian
2. RumusanMasalahPenelitian
3. TujuanPenelitian
4. ManfaatPenelitian
5. StrukturOrganisasiPenelitian

## BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang di kaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya di sertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan

## BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang di gunakan, tahapan pengumpulan data yang di lakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang di jalankan.

Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang akan di lakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Desain Penelitian
2. Partisipan
3. Populasi Dan Sampel
4. Instrument Penelitian
5. Prosedur penelitian

## BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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

(1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan

(2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

#### **BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai di lakukanya penelitian berikut cara melakukan penelitian.

#### **DAFTARPUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**Septian, 2016**

*HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN JARAK JAUH (LONG PASS) DALAM SEPAK BOLA PADA MAHASISWA IKOR ANGKATAN 2014 FPOK UPI BANDUNG*

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