

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB PUTRA PERSETA '88
TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS UN PGRI Kediri



OLEH:

**DEDEN FRANSISKA RENDI PUTRA
NPM: 13.1.01.09.0277**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2021**

Skripsi oleh:

DEDEN FRANSISKA RENDI PUTRA
NPM: 13.1.01.09.0277

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB PUTRA PERSETA '88
TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia ujian/siding skripsi prodi penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal, 6 Januari 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0709059001

MOKHAMAD FIRDAUS, M.Or
NIDN. 0713018804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

DEDEN FRANSISKA RENDI PUTRA

NPM: 13.1.01.09.0277

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET SSB PUTRA PERSETA '88
TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, FIKS UNP Kediri

Tanggal : 3 Februari 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

		Tanda tangan
1. Ketua	: Puspodari, M.Pd.	_____
2. Penguji I	: Septyaning Lusianti, M.Pd	_____
3. Penguji II	: Mokhammad Firdaus, M.Or.	_____

Mengetahui :
Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Deden Fransiska Rendi Putra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 04 November 1995
NPM : 13.1.01.09.0277
Prodi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS)

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis dan diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Januari 2020

Yang menyatakan,

Deden Fransiska Rendi Putra

NPM: 13.1.01.09.0277

MOTTO

**KETIKA KAMU INGIN MENYERAH,
INGATLAH ALASAN MENGAPA DULU KAMU BERJUANG.**

ABSTRAK

Deden Fransiska Rendi Putra : Survei Tingkat Kemampuan *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet SSB Putra PERSETA'88 Tahun 2020

Kata kunci: *Power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, SSB Putra Perseta'88, sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki tujuan yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan jangan sampai kemasukan. Permainan ini menggunakan bola, terdapat peraturan, dan wasit yang mengawasi permainannya. Permainan ini merupakan permainan yang memiliki banyak penggemar mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua laki- laki maupun wanita sekalipun menggemari olahraga tersebut, juga karena banyak manfaatnya yang terdapat pada aktivitas ini.

Pembinaan cabang olahraga sepakbola di Indonesia sudah berkembang dengan baik namun perkembangannya belum merata ke daerah-daerah. Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga adalah faktor kondisi fisik atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Unsur *power* otot tungkai dan kekuatan otot tungkai termasuk komponen kondisi fisik yang mendasar dalam cabang olahraga sepakbola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *power* otot tungkai dan kekuatan otot tungkai atlet SSB Putra Perseta'88 pada tahun 2020. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Populasi penelitian ini adalah semua atlet SSB Putra Perseta'88 yang berjumlah 20 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh. Instrument pengumpulan data berupa tes *vertical jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai dan tes *back and leg dynamometer* untuk mengetahui kekuatan otot tungkai. Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang tingkat kemampuan *power* otot tungkai relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada atlet SSB Putra Perseta'88 yaitu 5% dengan kategori baik, 20% dengan kategori baik 50% dengan kategori sedang dan 10% dalam kategori kurang dan 15% dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kekuatan otot tungkai 15%

dalam kategori baik sekali,15% dalam kategori baik, 45% dalam kategori sedang 20% dalam kategori kurang dan 5% dalam kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ssb Putra Perseta ’88 Tahun 2020” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan FIKS Universitas Nusatara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
4. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Puspodari, M.Pd Selaku dosen pembimbing I dalam pelaksanaan skripsi.
6. Mokhammad Firdaus, M.Or Selaku dosen pembimbing II dalam pelaksanaan skripsi.
7. Orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materi.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 12 Januari 2020

Yang menyatakan,

DEDEN FRANSISKA RENDI PUTRA

NPM: 13.1.01.09.0277

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Sepakbola	13
B. Kondisi Fisik	15
C. Kekuatan Otot Tungkai	23
D. ATLET SSB PUTRA PERSETA '88	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	26
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	30

C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	44
B. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Implikasi	52
C. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel	Halaman
3.1 Tabel Jadwal Kegiatan	35
3.2 Tabel Norma Power Atau Daya Ledak Otot Tungkai	40
3.3 Tabel Norma Otot Tungkai.....	42
4.1 Tabel Hasil Tinggi Lompatan	45
4.2 Tabel Data Hasil Tes Power Atlet SSB Putra '88.....	46
4.3 Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	47
4.4 Tabel Data Hasil Tes Vertical Jump SSB Putra '88	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar <i>Training factors pyramid</i>	20
3.1 Gambar <i>Alat Jump MD</i>	40
3.2 Gambar <i>Vertical Jump</i>	40
3.3 Gambar <i>Alat tes leg dynamometer</i>	41
3.4 Gambar <i>Tes leg dynamometer</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Nomer	Halaman
1. Dokumentasi penelitian	56
2. Surat Izin Penelitian	57
3. Surat Balasan Dari Sekolah Sepak Bola Perseta '88.....	58
4. Sertifikat Bebas Plagiasi.....	59
5. Lembar Bimbingan.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena dengan melakukan olahraga yang baik dan benar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu menjaga kebugaran, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi di segala bidang olahraga. dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal.

Setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dan sebagai penunjang dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Seperti yang diungkapkan Sukadiyanto dan Muluk (2011: 51) kondisi fisik yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi maksimal yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Karena kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting diseluruh cabang olahraga. Seperti yang dikemukakan Lutfiabdil (2010: 1) pentingnya kondisi fisik sebagai fondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, maka dalam pencapaian dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni dibidang olahraga. Sebab dalam proses berlatih melatih kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik yang lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal penting bagi anak latih sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi dan mental.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat bahkan di dunia. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga berprestasi. Hal itu terbukti dengan banyaknya kompetisi yang ada, baik dari antar sekolahan, SSB (Sekolah Sepakbola) maupun pemerintahan hingga dunia. Sepakbola di Indonesia mempunyai beberapa banyak kompetisi mulai dari antar SSB (Sekolah Sepakbola) yakni antar kelompok umur 12 tahun, 15 tahun, 17 tahun, 19 tahun, 21 tahun hingga senior. Hal Ini membuktikan

bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga yang digemari, dengan banyaknya pertandingan yang diadakan semakin banyak pula peserta yang mengikutinya. Adapun kompetisi yang juga mempunyai gengsi di usia muda selain Liga Danone yang di khususkan untuk usia 12 Tahun yakni liga remaja atau juga disebut liga suratin yang di khususkan bagi usia 17 tahun.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak mengendalikan unsur kondisi fisik. Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam sepakbola karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Pentingnya kondisi fisik sebagai pondasi terwujudnya prestasi yang maksimal, dalam pencapaiannya dibutuhkan kerjasama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan keilmuan olahraga yang benar-benar dibidang sepakbola. Sebab dalam proses latihan kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai yang diharapkan.

Pengertian kondisi fisik dalam sepakbola yakni suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal dalam sepakbola. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui tahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlit sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, dan mental. Usaha pemain untuk meningkatkan prestasi bukan hanya bermain bagus di lapangan saja. Namun persiapannya bukan juga ditekankan dari teknik dan taktik maupun mental, pemain sepakbola juga harus

mempunyai kondisi fisik yang prima karena olahraga sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan waktu 2 x 45 menit. Selama itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, akan tetapi dalam kenyataannya tidak hanya membutuhkan gerak saja, pemain sepakbola juga harus melakukan aktifitas fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, menggiring bola lalu passing maupun shooting, berlari kemudian berhenti tiba-tiba dan lain sebagainya. Energi yang dominan digunakan selama pertandingan sepakbola memerlukan 10,1% anaerobic alactic metabolism, ATP-PC, these actions are often decisive, 70,4% aerobik metabolism (carbohydrate + fat), active recovery, dan 19,5% mixed metabolism (aerobic, anaerobic glycolysis, vo2max) (FIFA, 2002:2). Oleh karena itu, penting sekali bagi para pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang bagus di setiap melakukan latihan dan pertandingan. Penjagaan ataupun peningkatan kondisi fisik pemain tergantung dari rencana pelatih dan kesadaran pemain sendiri untuk tetap siap dalam kondisi fisiknya yang sempurna. Sehingga kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih untuk selalu mengevaluasi perkembangan fisik atlet, dan hasil penelitian ini nantinya juga dijadikan sebagai standarisasi dalam setiap pembentukan tim sepakbola yang akan mewakili dalam pertandingan sepakbola disetiap event. Oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian dengan memfokuskan pada kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yang dominan terhadap atlet SSB Putra Perseta '88.

Dalam bukunya Muhyi Faruq (2008:17) permainan sepakbola merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh, mental, sertasosial, yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitanya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk kualitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuhyang lebih baik.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat pada umumnya tidak terkecuali Indonesia. Hal ini dapat di lihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola. Walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda, ada yang datang untuk bermain sekedar mengisi waktu luang , meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepakbola tersebut.namun dari pada itu untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses berlatih melatih dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki tujuan yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan jangan sampai kemasukan. Permainan ini menggunakan bola, terdapat peraturan, dan wasit yang mengawasi permainannya. Permainan ini merupakan permainan yang memiliki banyak penggemar mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua laki- laki maupun

wanita sekalipun menggemari olahraga tersebut, juga karena banyak manfaatnya yang terdapat pada aktivitas ini.

Untuk itu dalam permainan sepak bola, seorang pemain diuntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat jef sneyes (2008: 7) bahwa dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar” adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: 1) menendang bola 2) menerima bola 3) menyundul bola, 4) menggiring bola. 5) gerak tipuan dengan bola. 6) merampas bola. 7) melempar bola. 8) teknik penjaga gawang.

Tujuan permainan sepakbola menurut eric.C batty (2007:11) adalah mencetak gol sebanyak -banyaknya ke gawang lawan.” Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan. Karena dalam permainan sepakbola moderen, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan agar terciptanya sebuah gol. dalam menciptakan sebuah gol di perlukan juga kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika kita melakukan permainan sepkbola komponen kondisi fisik yang dapat kita

pergunakan dalam melakukan shooting dalam permainan sepakbola adalah.

Power

,agility dan stamina, ada beberapa komponen kondisi fisik yang di sampaikan oleh sajoto (1990: 16) diantaranya “ kekuatan (strength) daya tahan (endurance) daya ledak (power)kecepatan (speed)daya lentur (flexibility) kelincahan (agility) koordinasi (koordination) keseimbangan(balance) ketepatan (accuracy) dan reaksi(reaction).

Menciptakan gol merupakan tujuan utama dalam permainan sepakbola, maka dari itu penelitian ini akan meneliti faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan mencetak gol ke arah gawang dalam permainan sepakbola.terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat berarti ia akan semakin memiliki kesempatan untuk mencetak gol lebih baik dari pada mereka yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai.kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Tungkai memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan tembakan gol.

Unsur daya ledak (power) termasuk salah satu komponen mendasar dalam olahraga sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Indrarti (2010) bahwa “daya ledak atau power adalah kemampuan otot untuk bekerja dengan kuat dalam waktu secepat- cepatnya”. Oleh sebab itu, daya eksplosif merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Salah satu otot dalam tubuh yang

berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Menurut Dwi (2018), “sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas”. Oleh sebab itu, otot tungkai sebagai penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak dan sebagainya.

Selain daya ledak otot tungkai, kekuatan juga berpengaruh penting dalam menunjang prestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Peningkatan kekuatan itu selalu diikuti oleh ukuran otot menjadi bertambah (Nurhasan, 2000). Sedangkan Rusli Lutan, dkk (2005) mengatakan kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Di samping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Menurut Iwan Setiawan (2005) menjelaskan pengertian kekuatan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan terhadap suatu tahanan. Selanjutnya Rusli Lutan (2002) berpendapat bahwa kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerjakan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam arti lain kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal. Sedangkan Menurut Agus Mukholid (2005) kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volume otot dan kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan.

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting. Karena tanpa kondisi fisik yang baik pemain tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Menurut Setiawan (2012), bahwa “aspek-aspek

pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya”.

SSB Putra PERSETA’88 merupakan salah satu sekolah sepakbola di kecamatan Papar Kab. Kediri yang sudah memiliki prestasi di tingkat daerah. SSB Putra PERSETA’88 memiliki misi salah satunya yaitu meningkatkan prestasi dan kualitas atlet secara berencana. SSB Putra PERSETA’88 memiliki dua pelatih yang sudah berlicensi daerah sehingga mampu merencanakan program latihan secara terstruktur. Sepakbola merupakan permainan yang sering dipertandingkan antar pelajar atau antar club-club sepakbola. Namun dalam kenyataannya dilapangan SSB Putra PERSETA’88 belum pernah mengikuti tes dan pengukuran untuk mengetahui power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai. Dengan tes power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan atlet dalam persiapan pertandingan karena pertandingan sepakbola sangat sering dilakukan dalam setiap tahun. SSB Perseta Putra 88 merupakan salah satu sekolah sepakbola unggulan dikabupaten Kediri karena SSB Putra Perseta 88 adalah sekolah sepakbola yang banyak mencetak atlet dengan raihan prestasi olahraga yang membanggakan. Para pemainnya tergolong masih muda yang merupakan hasil binaan pelatih yang mempunyai license daerah dan nasional yang ada di kabupaten Kediri tepatnya di desa Pehwetan. Tentunya tercapainya prestasi tersebut tidak lepas dari kemampuan kondisi fisik yang bagus dari pemainnya. Karena kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “survei kemampuan tingkat power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai ada atlet Putra PERSETA’88 tahun 2020. Sebagai bahan dasar penelitian selanjutnya dan menunjang pembuatan program latihan bagi pelati guna mencapai prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, dapat diidentifikasi masalah. Dengan memahami latar belakang masalah maka perlu adanya indentifikasi masalah, sehingga dapat di pahami masalah mana yang perlu mendapatkan pemecahan secara ilmiah. Berdasarkan uraian yang ada sesungguhnya banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet sepakbola, akan tetapi power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai merupakan parameter kondisi fisik yang mendukung performa penampilan ketrampilan teknik dalam pertandingan. Jika disesuaikan dengan judul yang ada maka akan terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta ’88. Oleh karena itu analisa tingkat kemampuan perlu diperhatikan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta ’88 dengan data tes vertical jump dan back dynamometer. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan informasi dalam upaya meningkatkan serta menjaga prestasi atlet kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta ’88 kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta ’88 tahun 2020.

C. Batasan Masalah

Sehubungan banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet sepakbola maka perlu diberikan penjelasan masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu bagaimana survei tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020. Berikut merupakan beberapa definisi operasional dari penelitian yaitu: Pengertian kondisi fisik, pengertian power atau daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan pengertian atlet sepakbola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana survey tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan power otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020
3. Untuk membuat program latihan untuk lebih meningkatkan kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai tahun 2020

4. Untuk bahan evaluasi dalam menuju prestasi yang lebih baik dan maksimal atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memfokuskan pada survei tingkat kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Putra Perseta '88 tahun 2020. Penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan secara lebih sempurna. Dengan dilanjutkannya penelitian mampu memberikan ilmu yang lebih kepada pembaca dan lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti sebagai bekal pengalaman di bidang penelitian sesuai dengan ilmu keolahragaan. Sebagai bahan referensi untuk penelitian serupa. Serta untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.

b. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini diharapkan dapat mendorong minat mahasiswa untuk memperdalam pengetahuan tentang *sport science* untuk menunjang prestasi atlet sehingga mahasiswa mampu merumuskan program latihan yang sesuai untuk atletnya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2013). *Aplikasi Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Arikunto, S. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching* .Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada.
- Kemenegpora, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan*.
- Kemenegpora. 2008: 11. *Pedoman Pelatihan Pelatih Tingkat Muda*. Jakarta : Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEKK Olahraga Kemenegpora
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, 2003. *Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Surabaya: Unesa.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPTP.
- Sriundy M., I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Karya Unesa University Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartiwi.2015.*Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktaktaw Sulawesi Selatan*.Tesis.Universitas Negeri