

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Passing Bawah Sepakbola Pada Atlet Usia 14 Tahun Di SSB Kediri Putra

Setio Budi Santoso¹, Slamet Junaidi², Weda³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹tioxbudi83@gmail.com, ²slamet.junaidi@unpkediri.ac.id, ³weda@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

kekuatan, keseimbangan, sepakbola

Keywords:

balance, football, strength

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada pemain Kediri Putra usia 14 tahun. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan sebesar 12,6% sedangkan keseimbangan memiliki pengaruh sebesar 7,5% dengan *passing* bola pada atlet SSB Kediri Putra usia 14 tahun. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *passing* bola pada pemain SSB Kediri Putra usia 14 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between leg muscle strength and balance with the results of passing on a 14 year old Kediri Putra player. This research method is quantitative. The results showed that leg muscle strength had a relationship of 12.6% while the balance had an effect of 7.5% with ball passing on the Kediri Putra SSB athlete aged 14 years. The conclusion in this study is that there is a significant relationship between leg muscle strength and balance with ball passing to SSB Kediri Putra players aged 14 years. This can be proven by the statistical value that has been done.

PENDAHULUAN

Sepakbola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan negara tempat lahirnya olahraga rakyat tersebut. Menurut Hidayat (2017) Cina sudah mulai mengenal permainan menggiring bola kulit untuk menendang ke jaring kecil yang diberi nama permainan *tsu chu*, sedangkan di Jepang dengan permainan yang hampir sama dan diberikan nama *kemari*.

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Olahraga ini digemari dari semua kalangan, dari laki-laki, perempuan, tua, muda, semua suka sepakbola. Olahraga sepakbola juga bisa menjadi sara untuk menjaga daya tahan tubuh agar selalu prima. Selain itu dapat juga di jadikan sebagai penyejuk pikiran hingga menjadikan otak segar dan bugar. Olahraga sepakbola juga dilakasanakan oleh berbagai elemen masyarakat (Harsono, 1988) dan membutuhkan kondisi yang baik tiap individu (Sajoto, 1988).

Unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tekanan dengan menggunakan kontraksi otot. yang ditentukan oleh besarnya penopang otot serta kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan (Sugianto, 1994). Selain itu faktor yang penting guna meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola adalah kekuatan maka hal ini perlu dilatih agar prestasi seorang atlet dapat maksimal. Kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua atlet yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda satu dengan lainnya (Nala, 1998).

Keseimbangan juga termasuk dalam komponen biomotorik yang digunakan dalam aktivitas (Fenanlampir, 2015) sepakbola untuk melakukan reaksi teradap setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh stabil (Nala, 1998).

Dalam sepakbola, menendang merupakan teknik dasar yang sangat penting dan dominan (Sucipto, dkk., 2000), karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran. Teknik

menendang bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam (Faruq, 2008).

Komponen fisik merupakan indikator keberhasilan dalam olahraga khususnya sepakbola. Kekuatan dan keseimbangan menjadi faktor pendukung dalam melakukan passing. Oleh karena itu hal ini sangat penting bagi seorang pelatih dalam menganalisis kekurangan untuk segera ditigkatkan. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan proses pelatihan.

METODE

Metode dan Desain

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ilmiah ini adalah dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016).

Partisipan

Populasi penelitian dilakukan di SSB Kediri Putra usia 14 tahun. Menurut Sugiyono (2016) pupolasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada SSB Kediri Putra usia 14 tahun berjumlah 30 atlet.

Instrumen

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan *back and leg dynamometer* dan *stoke stand*.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian atlet mengikuti prosedur yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu melakukan tes dan pengukuran kekuatan dan keseimbangan.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS.

HASIL

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dengan *passing* dilakukan dengan analisis regresi linier berganda. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 21.0. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji pada tabel sebagai berikut ini :

Tabel 1. Hasil analisis regresi berganda antara kekuatan otot tungkai dengan *passing*.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.218	1	.218	.401	.532 ^a
	Residual	15.249	28	.545		
	Total	15.467	29			

Tabel 2. Hasil perhitungan besarnya hubungan kekuatan otot tungkai dengan *passing*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.356 ^a	.1267	-.021	.73796

Tabel 3. Hasil analisis regresi berganda antara keseimbangan dengan *passing*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.160	1	1.160	2.271	.143 ^a
	Residual	14.306	28	.511		
	Total	15.467	29			

Tabel 4. Hasil perhitungan besarnya hubungan keseimbangan dengan *passing*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.274 ^a	.075	.042	.71480

Tabel 5. Hasil analisis regresi berganda antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *passing*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.405	2	.702	1.349	.276 ^a
	Residual	14.062	27	.521		
	Total	15.467	29			

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data di atas maka penelitian ini dapat didiskusikan berikut:

1. Kekuatan otot tungkai dengan *passing*.

Kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dengan *passing* bola. Dengan hasil data yang sudah diperoleh maka kekuatan otot akan *passing*. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* dapat melalui latihan kekuatan otot tungkai. Hal tersebut dapat dikarenakan karakteristik sepakbola merupakan olahraga yang dominan menggunakan kaki sebagai bagian tubuh yang sering digunakan. Karena memiliki kontribusi yang sifatnya positif, maka dapat dikatakan bahwa untuk bisa memaksimalkan *passing* perlu meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil olah data pada tabel 1 kekuatan otot tungkai memiliki hubungan sebesar 12,6% dengan *passing* bola pada atlet SSb Kediri Putra usia 14 tahun. Hal tersebut berarti bahwa pada atlet SSb Kediri Putra terdapat peningkatan yang signifikan.

2. Keseimbangan dengan jauhnya tendangan.

Keseimbangan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk *passing* bola. Dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, memang ada hubungan antara Keseimbangan dengan *passing* bola. Hubungan yang diberikan tidak begitu besar, hal ini dikarenakan ada faktor lain yang lebih berhubungan.

Berdasarkan hasil olah data pada tabel 3 Keseimbangan memiliki pengaruh sebesar 7,5% dengan *passing* bola pada atlet SSb Kediri Putra usia 14 tahun. Hal tersebut berarti bahwa pada atlet SSb Kediri Putra terdapat peningkatan yang cukup signifikan.

3. Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *passing* bola.

Variabel kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *passing* bola secara bersama-sama memiliki hubungan sebesar 9,1% data dapat dilihat pada tabel 5. Hal tersebut berarti ada 90,9% untuk meningkatkan *passing* bola yang variabelnya tidak dilakukan pada penelitian ini. Untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* bola, maka perlu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan hal tersebut juga sangat dominan untuk meningkatkan *passing* bola pada pemain sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal yang memiliki kesesuaian dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan *passing* bola pada pemain ssb kediri putra usia 14 tahun. hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan *passing* bola pada pemain ssb kediri putra usia 13-15 tahun. hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan *passing* bola pada pemain SSb Kediri Putra usia 14 tahun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai statistik yang telah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah

membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepakbola*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gunawan, Indra. 2009. *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta : IPA ABONG.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- https://www.google.com/search?q=otot+tungkai&client=firefox_ (diunduh pada tanggal 20 Juni 2020)
- <https://www.google.co.id/search?q=KEKUATAN+otot+tungkai+tes>. (diunduh pada tanggal 15 Juni 2020).
- <http://www.topendsports.com/testing/images/yoga-pose.gif> (diunduh pada 21 Juni 2020)
- Martini. 2004. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa Press.
- Menegppora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi peningkatan prestasi dan iptek olahraga.
- Mishwanuddin, Mochamad. 2017. “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Tubuh Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain SSB Kediri Putra Kota Kediri U-16 Tahun 2017*”. UN PGRI Kediri. Skripsi.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. Universitas Udayana.
- Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 1990. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.

- Sugianto. 1994. *Materi pokok perkembangan belajar gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Tim Penyusun. 2018. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wijaya, Ferry putra. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki dan Kecepatan Dengan Ketepatan Tendangan ke Gawang Pada Permainan Sepakbola di Ngronggo Putra Usia 13-15 Tahun Kota Kediri 2018*. UN PGRI Kediri. 2018
- Winarno, M E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP Universitas Negeri Malang, lib.um, (Online), tersedia: <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Tes-Keterampilan-Olahraga.pdf>, diunduh 23 April 2020