

SURVEY OF LIMBS MUSCLE ENDURANCE AND DRIBBLING ABILITY IN A FOOTBALL GAME IN MAKASSAR HIGH SCHOOL STUDENTS

Abdul Rahman¹, Sudiadharna², Reza Ghaza Al Ghifari³

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

abd.rahman@unm.ac.id sudiadharna@unm.ac.id rezaghaza9@gmail.com.

Abstract

The formulation of the problem in this study is how the level of leg muscle endurance and dribbling ability in Makassar City Senior High School students. The type of research that will be used in this research is quantitative descriptive analysis. In this research design, the research subjects were selected by total sampling with a sample of 17 people. While the data analysis used descriptive test, and frequency analysis.

Based on the results of the survey of leg muscle endurance and dribbling ability in soccer games for Makassar City Senior High School students, the results of descriptive analysis research on leg muscle endurance tests obtained a minimum score of 35, maximum score of 84, SUM 952, range 49, average of 56. While the dribbling ability test obtained a minimum score of 15.55, a maximum score of 19.98, SUM 952, range 4.43, an average of 56. The results of the frequency analysis of the leg muscle endurance test showed that 4 people were in the Advanced Intermediate category with the percentage is 23.54%, 12 people are in the intermediate category with a percentage of 70.58%, 1 person is in the advanced beginner category with a percentage of 5.88%. So it can be concluded that the level of leg muscle endurance in SMANKO student soccer players is in the intermediate category with a percentage of 70.58%, and the level of dribbling ability of SMANKO student soccer players is in the medium category with a percentage of 94.11%.

Keywords: *Leg muscle endurance, Dribbling*

SURVEI DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMANKO KOTA MAKASSAR

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola pada Siswa SMANKO Kota Makassar. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini, subyek penelitian dipilih secara total sampling dengan sampel berjumlah 17 orang. Sedangkan analisis data menggunakan uji deskriptif, dan analisis frekuensi.

Berdasarkan hasil Survei daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMANKO Kota Makassar adalah hasil penelitian analisis deskriptif tes daya tahan otot tungkai diperoleh hasil skor minimum sebesar 35, skor maksimum 84, SUM 952, range 49, rata-rata sebesar 56. Sedangkan tes kemampuan menggiring bola diperoleh hasil skor minimum sebesar 15.55, skor maksimum 19.98, SUM 952, range 4.43, rata-rata sebesar 56. Hasil analisis frekuensi tes daya tahan otot tungkai diperoleh hasil yaitu 4 orang masuk dalam kategori *Advanced Intermediate* dengan pesentase 23.54%, 12 orang masuk dalam kategori *intermediate*/menengah dengan pesentase 70.58%, 1 orang masuk dalam kategori *advanced beginner*/lanjutan pemula dengan pesentase 5.88%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat daya tahan otot tungkai pada pemain sepak bola siswa SMANKO masuk dalam kategori *intermediate*/menengah dengan pesentase 70.58%, dan tingkat kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola siswa SMANKO masuk dalam kategori sedang dengan persentase 94,11%.

Kata kunci : *Daya tahan otot tungkai, Menggiring bola*

PENDAHULUAN

Olahraga telah sangat populer di kalangan masyarakat. Beragam motivasi untuk berolahraga, dari sekedar meningkatkan kebugaran jasmani pribadi hingga menjaga martabat bangsa. Terdapat 9 unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan pencapaian prestasi olahraga. 2-4 Dalam pertandingan antar atlet dengan teknik seimbang, sering pada akhirnya kemenangan ditentukan oleh unsur daya tahan (*endurance*).

Dapat dikatakan siapa yang sanggup bertahan lebih lama untuk melanjutkan pertandingan akan keluar sebagai juara. Saat ini ada tendensi seorang pelatih menerapkan pola latihan yang ditujukan meningkatkan daya tahan otot (*muscular endurance*). Salah satu mata pelajaran yang berperan aktif mempelajari tentang kemampuan untuk bergerak adalah pendidikan jasmani dan olahraga.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran siswa. Siswa jika memiliki kebugaran yang baik, tidak akan mengalami kelelahan yang berarti Mahardika (2010). Dengan kemampuan kebugaran yang baik diharapkan siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik sehingga menjadi siswa yang sehat dan berprestasi. Metode latihan yang semakin variatif selain berefek positif terhadap peningkatan kinerja fisik seseorang, ternyata juga memberikan efek yang kurang baik bagi pelaku olahraga yang melakukan hal tersebut tanpa prosedur dan tahapan yang benar. Apalagi bagi orang awam yang hanya mengikuti tren perkembangan metode latihan tanpa mengerti tujuan dan tahapan dalam latihan tersebut dipastikan akan mengalami dampak negatif.

Sesuai dengan pernyataan oleh Bumpa (2015) sebuah pemahaman dari segi ilmu biomekanik dan fisiologi latihan memperlihatkan bahwa banyak produk baru tentang metode latihan tersebut yang awalnya menyatakan dapat meningkatkan kinerja fisik mungkin malah dapat merugikan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa setiap pelaku olahraga harus lebih selektif untuk memilih metode latihan yang akan dipilih. Karena tujuan utama orang berolahraga atau latihan adalah untuk memperoleh hasil yang memuaskan, bukan semakin menurunkan kinerja tubuh mereka.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot rangka untuk meneruskan kontraksi pada jangka waktu yang lama, serta kemampuan pemulihan yang cepat setelah lelah. Tak jarang suatu negara disegani karena prestasinya di bidang olahraga. Sekolah merupakan sarana belajar bagi siswa. Belajar dalam artian suatu kegiatan dimana siswa memperoleh pengalaman baru untuk menunjang kehidupannya kelak dimasa yang akan datang. Dalam kegiatan belajar pembelajaran disekolah siswa dibekali berbagai macam hal mulai dari pembelajaran yang bersifat kognitif efektif maupun psikomotor.

Penulis berharap bahwa penelitian ini menjadi salah satu bagian dari prinsip latihan seperti variasi latihan untuk memberikan motivasi bagi pelaku olahraga dalam hal ini adalah atlet, pelatih guru, dan pembina olahraga untuk giat menggerakkan olahraga sebagai aspek psikologi dengan tujuan untuk menghindari kejenuhan (Muskanan, 2015). Untuk meningkatkan daya tahan otot diperlukan latihan fisik teratur, terukur, dan terprogram dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas latihan. Kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan performa atlet sehingga diharapkan prestasi dapat diraih secara optimal (Meliala, 2018) Pendapat lain mengatakan bahwa memiliki kondisi fisik yang baik adalah sesuatu hal yang utama dikarenakan para atlet mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatihnya (Wibowo, Kusnanik, & Wiriawan, 2019). Daya tahan termasuk dalam salah satu kelompok kualitas komponen kondisi fisik. Daya tahan adalah “kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan” (Harsono, 1988).

METODE

Metode penelitian yang diambil ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, Menurut Soehartono (2000:54) penelitian survei mempunyai dua tujuan yaitu: Pertama survei dapat dilakukan dengan tujuan semata-mata untuk memberikan gambaran tentang sesuatu atau disebut juga dengan istilah survey deskriptif. Survey deskriptif berkaitan dengan situasi yang memerlukan teknik pengumpulan data tertentu seperti wawancara, angket, atau observasi. Apabila survey deskriptif ini menggunakan teknik statistik, maka statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif maksudnya hanya menggambarkan keadaan data apa adanya melalui parameter-parameter seperti mean, median, modus, distribusi frekuensi dan ukuran statistik lainnya. Kedua survei bertujuan untuk melakukan analisis, yang disebut juga dengan metode survei analitik. Data dalam survei analitik biasanya merupakan data kuantitatif yaitu berupa angka, dengan maksud untuk menarik kesimpulan dan menafsirkan data atau pengujian hipotesis. Statistik yang digunakan adalah statistik inferensial, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya akan digeneralisasikan/diinferensialkan kepada populasi dimana sampel diambil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel deskriptif dan frekuensi. Sedangkan perhitungan hasil tes daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola menggunakan analisis deskriptif dan analisis frekuensi.

Dari hasil penelitian ini, penulis memaparkan persentase hasil penelitian dari tes *Half Squat Jump* dan tes *dribbling zig-zag* yang telah dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2022 oleh sampel penelitian. Dari hasil tes *Half Squat Jump* dan *dribbling zig-zag* yang telah dilaksanakan oleh 17 orang siswa SMANKO Kota Makassar, yang di mana masing-masing orang melakukan tes *Half Squat Jump* untuk mengukur daya tahan otot tungkai dan *dribbling zig-zag* untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar di Lapangan Atletik GOR Sudiang Kota Makassar dan di hadiri langsung oleh Dr. Arimbi, S. Or, M. Pd selaku pembimbing akademik peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar sebagai berikut :

1. Tingkat Daya Tahan Otot pada pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar, pada kategori *intermediate*/menengah.
2. Tingkat Kemampuan Menggiring Bola pada pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar, pada kategori Sedang

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas maka penulis menyarankan kepada :

1. Pelatih sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar Untuk dapat mengetahui tingkat daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola yang dimiliki pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar agar dapat menunjang performa pemain pada saat melakukan latihan maupun pertandingan dan mendapatkan hasil prestasi yang maksimal.

2. Pemain sepak bola siswa SMANKO Kota Makassar untuk menjadi tolak ukur sebagaimana tingkat daya tahan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola yang di miliki pemain tersebut agar dapat mempertahankan dan meningkatkan dalam bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Adhani, R. F., & Saraswati, T. G. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Memotivasi Anggota Hipmi Dalam Berwirausaha (studi Pada Mahasiswa Himpunan Pengusaha Muda Perguruan Tinggi Universitas Telkom. *eProceedings of Management*, 8(5).

Ahmad, A. (2021). *Korelasi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Minat Belajar Dengan Hasil Evaluasi Ujian Praktek Penjas Kelas Ix Smp Negeri 3 Galesong Utara Takalar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

Astuti, U. (2021) Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Sudut Q Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pada Atlet Basket Putri (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).

Budiarti, I., Nuryani, D. D., & Hidayat, R. (2017). Determinan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Pada Akseptor Kb. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 220-224.

Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, Dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54-72.

Cedera, K. J. D. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Emral (2017). Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan fisik. Depok: Prenadamedia Group.

Fajri, A. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).

Halim (2011). Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar. Badan Penerbit UNM.

Hardianto, Y. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Daya Tahan Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional Xviii Komite Olahraga Nasional Indonesia Sulawesi Selatan Tahun 2013.

Ibrahim, R. D. (2016). Penerapan latihan kelincahan bentuk boomerang run terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola (Doctoral dissertation, Universitas Subang).

Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science And Health*, 1(3), 222- 226.

Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.

Iswara, W., Gunawan, A., & Dalifa, D. (2018). Pengaruh Bahan Ajar Muatan Lokal

Mengenal Potensi Bengkulu Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(1), 1-7.

Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32-40.

Lubis, M. S. (2018). *Metodologi penelitian*. Deepublish.

Muhammad, D. K. (2017). *Hubungan Kelincahan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Deskriptif Pada Siswa Sman 15 Bandung Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Mulyono, A., Febrianti, R., & Rumpoko, S. S. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand Push-Up Dan Floor Push-Up Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Jawa Tengah Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 35-45.

Musridayat, H. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas Xi Ips1 Sman 14 Pekanbaru* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).

Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat Vo2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.

Parahita, A. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun* (Doctoral Dissertation, Medical Faculty).