

THE CONTRIBUTION OF LEMB MUSCLE STRENGTH WITH FOOTBALL PASSING ABILITY

Abdul Rahman¹, Yadi Jayadilaga², Muhammad Rhesa³, Jusman Taba⁴

^{1,2,3}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

abd.rahman@unm.ac.id, yadi.jayadilaga@unm.ac.id, m.rhesa@unm.ac.id, jusmantaba@gmail.com,

Abstract

The purpose of this study was to determine the contribution to leg muscle strength in passing soccer extracurricular students at the Indonesian National Vocational School in Maros. The research method used in this research is the type of research used in this research is a type of correlational descriptive research, namely to find whether there is a relationship and if there is, how close the relationship is. The population in this study were all students of the Indonesian Pride Vocational School in Maros. With a total of 30 people using the population sampling technique. Data collection techniques through leg dynamometer tests and football passing tests. While data analysis using SPSS version 20 by using descriptive test, normality test and hypothesis test. Based on the results of this study, it shows that there is a significant contribution between the two variables where the value of $R = 0.86$ is obtained with the value of R Square = 0.75 which means that there is a contribution of agility of 75.1. % of the ability to dribble. with a value of $Sig = 0.00$. sig value < 0.05 it can be said that the data is significant

Keywords: Keywords: Leg Muscle Strength, Football Passing

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN PASSING SEPAK BOLA

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui kontribusi terhadap kekuatan otot tungkai *Passing* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMK Kebangsaan Indonesia Maros. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif korelasional yaitu untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Kebangsaan Indonesia Maros. Dengan jumlah 30 orang dengan menggunakan Teknik population sampling. Teknik pengumpulan data melalui tes leg dynamometer dan tes passing sepak bola. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS versi 20 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan antar ke dua variabel dimana diperoleh nilai $R = 0.86$ dengan nilai R Square = 0.75 yang berarti ada kontribusi kelincahan sebesar 75.1. % terhadap kemampuan menggiring bola. dengan nilai $Sig = 0.00$. nilai $sig < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Passing Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan olah raga atau olahraga permainan yang masyarakat, dikenali sejak zaman dahulu sampai sekarang. Digandrungi oleh masyarakat perkotaan sampai kepedesaan, kaum tua, kawula muda dan anak-anak. Sepakbola merupakan permainan olah ragaberegu dengan satu bola besar. Sepakbola ini mengandalkan, kecepatan, kelincahan, ketahanan otot kaki, dan daya tahan tubuh yang prima. Permainan ini mengarah pada pengendalian obyek/bola pada suatu daerah tertentu. Melihat dari pernyataan tersebut pemain harus bereaksi secara terus menerus terhadap keadaan apapun. Cabang olahraga sepakbola dilaksanakan oleh 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan setiap timnya yang dalam setiap pertandingan memerlukan waktu relatif lama yakni 2x45 menit

dalam setiap pertandingannya diluar itu terdapat waktu istirahat yang biasanya dilaksanakan 15 menit lamanya setelah 45 menit pertandingan babak pertamaberakhir dan injury time yang biasanya kerap diberikan lebih diatas 1 menit oleh seorang wasit dalam setiap pertandingan jika dalam pertandingan kerap terjadi penghentian waktu dikarenakan berbagai faktor yang terjadi. Adapun perpanjangan waktu pertandingan yang diberikan oleh seorang wasit yakni selama 2x15 menit jika terdapat skor imbang guna untuk menentukan pemenang sebelum diadakannya adu pinalti jika kedua tim masih tetap mendapatkan skor yang imbang setelah dilaksanakannya perpanjangan waktudengan maksud menentukan siapa pemenang dalam pertandingan tersebut.

Passing Teknik mengoper atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Teknik Passing sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan sangat perludikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil, baik dalam menyerang atau bertahan atau mengatur taktik untuk melakukan serangan balik ke gawang lawan. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang memungkinkan, maka perlu dilakukan latihan pengembangan baik secara teknik, taktik serta kondisi fisik secara efektif, serta kerja keras siswa dan pelatih di dalam memacu prestasi seorang siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan latihan rutin dan terprogram sesuai rencana pelatih.

Dalam aktivitas olahraga, kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organorgan tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut mesomorphy (Amrullah, 2017).

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam menendang bola. Di antara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai serta keseimbangan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sedangkan keseimbangan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama pada saat posisitegak.

Dari observasi awal peneliti, Siswa Ektrakurikuler SMA Kebangsaan Indonesia Maros berdasarkan pengamat penulis terlihat bahwa siswa masih kurang optimal dalam melakukan teknik Passing sepakbola. Bola yang di Passing tidak terarah dan tidak tepat kepada teman tim. Bola yang di Passing dapat di blok atau direbut oleh lawan karena bola tidak sampai kepada teman satu tim. Rendahnya kemampuan Passing bola mungkin dikarenakan belum maksimalnya penguasaan teknik Passing yang dimiliki oleh siswa, karena kemampuan melakukan Passing perlu didukung oleh kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik. kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan lpassing dalam permainan sepak bola. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk mendukung saat melakukan suatu gerakan.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Passing Sepak Bola Pada Siswa SMK Kebangsaan Indonesia Maros”. . Adapun alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah: (1) penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, (2) kemampuan Passing merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, (3) komponen-komponen fisik sangat

mendukung dan menentukan dalam pencapaian kemampuan Passing dan di antaranya adalah unsur kekuatan otot dan keseimbangan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Penelitian ini adalah untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan tersebut. Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan, dimulai pada february 2023 bertempat di SMK Kebangsaan Indonesia Maros. Populasi penelitian ini Siswa SMK Ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang. Sampel adalah siswa ekstrakurikuler SMK kebangsaan indonesia Maros sebanyak 30 orang yang dipilih secara random sampling atau acak”. Adapun instrumen penelitian initerdiri dari macam tes yaitu kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan Passing. Tes yang dimaksudkan adalah tes untuk memperoleh data tentang hasil tes kekuatan otot tungkai dan kemampuan *passing*, sehingga menghasilkan data yang berupa angka-angka dari tes tersebut. Setelah data penelitian ini terkumpul yakni data, kekautan otot tungkai dan hasil *passing*. Selanjutnya untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang di ajukan, maka data tersebut perlu dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan bantuan computer melalui program SPSS Versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa data kekuatan otot tungkai dan kemampuan passing sepak bola pada siswa SMK kebangsaan Indonesia Maros. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisi data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, tabel frekuensi, dan grafik.

Tabel 4.1. Rangkuman hasil analisis data kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing sepak bola pada siswa SMK kebangsaan Indonesia Maros

Deskriptif Statistik						
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	Sum
Kekuatan otot tungkai	30	21.50	89.60	66.26	20.85	1988.00
Kemampuan passing	30	2.00	8.00	4.83	1.46	145.00

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing sepak bola pada siswa SMK kebangsaan Indonesia Maros

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Kekuatan otot tungkai	0.22	0.15	-0.22	1.20	0.10	Normal
Kemampuan passing	0.18	0.18	-0.15	1.03	0.23	Normal

Tabel 4.3. Rangkuman data kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing sepak bola pada siswa SMK kebangsaan Indonesia Maros.

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
Kekuatan otot tungkai – Kemampuan passing	0.86	0.75	0.00	Signifikan

Berdasarkan hasil uji Regresi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* pemain sepak bola SMK Kebagansaan Marps. Maka diketahui nilai constant (a) sebesar 0.802, sedangkan nilai kekautan otot tungkai Otot Tungkai (b/koefisien regresi) sebesar 0.061, sehingga persamaan regresinya dapat di tulis:

$$Y = a + bx$$

$$Y = 0.802 + 0.061X$$

Persamaan tersebut diterjemahkan sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar 0.082 mengandung arti bahwa koefisien variabel *passing* sebesar 0.082 merupakan nilai dari konstanta (Konstanta) dalam model tersebut. Jika nilai kekuatan otot tungkainya nol maka nilai *passing* menjadi negatif, yang berarti bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap *Passing* pemain sepak bola. Konstanta ini menggambarkan nilai dari variabel terikat ketika semua variabel bebas (*Passing*) berada pada nilai nol.
2. Koefisien regresi X sebesar 0.061 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Daya Ledak Otot Tungkai, maka nilai tendangan kearah gawang bertambah sebesar 0.061, koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan antar ke dua variabel dimana diperoleh nilai $R = 0.86$ dengan nilai $R \text{ Square} = 0.75$ yang berarti ada kontribusi kelincahan sebesar 75.1. % terhadap kemampuan menggiring bola. dengan nilai $\text{Sig} = 0.00$. nilai $\text{sig} < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tersebut signifikan.

Otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan *passing* (umpan) dalam sepak bola. Kemampuan *passing* adalah salah satu aspek kunci dalam permainan sepak bola, dan otot tungkai berkontribusi besar dalam menjalankan teknik-teknik *passing* dengan baik.

Otot-otot besar seperti otot kuadrisep dan otot hamstring berperan penting dalam memberikan kekuatan pada tendangan. Ketika pemain ingin melakukan *passing* jarak jauh atau menendang bola dengan kecepatan tinggi, otot-otot ini bekerja untuk memberikan tenaga pada tendangan tersebut. Semakin kuat otot-otot ini, semakin keras dan cepat bola dapat dilempar atau dipindahkan.

Otot-otot kaki juga berperan dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat melakukan *passing*. Sebuah tendangan yang akurat dan efektif memerlukan stabilitas yang baik untuk menjaga kaki tetap dalam posisi yang tepat dan mengarahkan bola dengan presisi. Otot-otot kaki bekerja sama dengan otot-otot lainnya, seperti otot perut dan pinggul, untuk menghasilkan gerakan yang akurat dan terkendali. Pemain harus memiliki koordinasi dan kontrol motorik yang baik untuk mengarahkan bola ke arah yang diinginkan dan dengan kekuatan yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* sepak bola pada siswa SMK kebangsaan Indonesia Maros atau dapat diartikan bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin baik dalam melakukan *passing* pada olahraga sepakbola sebesar 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, G. W. S. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1).
- Anse, L. A. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47–56.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.

- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*,2(1), 32–42.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV. Andi Offset, Yogyakarta.
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hutajulu, P. T. (2013). Meningkatkan Ketrampilan tehnik dasar passing sepak bolamelalui pengembangan model belajar permainan pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 46–51.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik deskriptif. *Hikmah*, 14(1), 49–55.
- Nurichsan. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot tungkai, Panjang Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menendang Bola Murid SD Inpres Isoka Kecamatan Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa*. Universitas Negeri Makassar.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalampermainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan JasmaniIndonesia*, 10(2).
- Saharullah, & Hasyim. (2018). *Sejarah, Peraturan dan Pedoman Melatih Sepak Bola*. Badan Penerbit UNM (Universitas Negeri Makassar).
- Scheunemann, T. (2014). *Ayo Indonesia*. Jakarta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. CV.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. pustaka Baru Press.
- Syahputra, I. (2016). *Pemuja Sepak Bola*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian dalam dan Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan Shooting Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Competitor*, 4(1), 212-220.
- Tifali, U. R. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash atlet bolavoli putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565–575.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Wijanarko, Y. A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 No 1.
- Yandi, A. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi*.
- Yuliara, I. M. (2016). *Regresi Linier Sederhana*.

Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi. *Jurnal Patriot*, 2, 975–983.