



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan *Long Passing*

Yoga Catur Satria, Yulifri, Aldo Naza Putra, Willadi Rasyid

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
yogacaturatria@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id,
willadirasyid@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai; Koordinasi Mata Kaki; *Long Passing*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan *long passing*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 30 orang, pada pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu pemain U14-U17 yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes *standing board jump*, tes *mitcel soccer test*, dan tes *long passing*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

Keywords : *Limb Muscle Explosiveness; Ankle Coordination; Long Pass*

Abstract : This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination with long passing. This research is a type of correlational research. the population in this study were all 30 people, the SSB Adhyaksa Rejang Lebong players. Sampling was taken using a proposive sampling technique, in which 16 U14-U17 players were used as samples. The research instrument was a standing board jump test, a Mitcel soccer test, and a long passing test. The data analysis technique uses correlation and multiple correlation analysis techniques with a significant level of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis show: 1) There is a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the long passing of SSB Adhyaksa Rejang Lebong players. 2) There is a significant relationship between ankle coordination and long passing by SSB Adhyaksa Rejang Lebong players. 3) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination together with the long passing of SSB Adhyaksa Rejang Lebong players.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang. Setiap regu berusaha

untuk dapat menggiring bola, mengepor bola dan melakukan *shooting* ke gawang lawan sebanyak mungkin. Dalam sepakbola, melakukan *shooting* harus mempergunakan bagian tubuh pinggang ke bawah yang sempurna. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang

melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu (Emral, 2021).

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis keterampilan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu keterampilan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan keterampilan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Yulifri, 2018).

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola, pemain tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik, karena merupakan syarat – syarat penting penguasaan keterampilan dalam permainan sepakbola. Latihan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik.

Dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapatkan perhatian, menurut Syafruddin (2011), "Keterampilan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental". Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan kesatuan

yang saling terikat satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi untuk mengalirkan bola kemana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Menurut Danny Mielke (2007), *passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

Menurut Ganyarsyah (2019), *Passing* dalam sepakbola dibagi 2 yaitu *short pass* dan *long passing*. *Long passing* sering digunakan dalam permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum melakukan *long passing* tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. *Long passing* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (*counter attack*) serta shooting ke gawang.

Menurut Mahendra (2012), "faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *long passing* dalam bermain sepakbola adalah daya ledak, kekuatan, ketepatan, koordinasi mata-kaki, serta mental dan konsentrasi. Di antara faktor-faktor tersebut daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangat berperan penting dalam melakukan *long passing*."

Dalam melakukan *long passing*, daya ledak digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat dan akurat. Seorang pemain yang ingin melakukan *long passing* yang keras, akurat dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang

sangat penting yakni daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan power atau daya ledak yang tinggi atau baik maka hasil long passing pun akan menghasilkan jarak yang cukup jauh bila dibandingkan dengan menggunakan power yang kecil.

Menurut Mahendra (2012), Koordinasi mata-kaki adalah merupakan kemampuan integrasi antara mata sebagai fungsi utama yang selanjutnya diikuti oleh kaki sebagai fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Tingkat kemampuan koordinasi seorang pemain sepakbola dalam mencerminkan kemampuan gerak dalam berbagai tingkat kesulitan secara cepat, tepat dan efisien. Pemain dengan koordinasi mata-kaki yang baik akan mampu menampilkan akurasi tendangan dengan sempurna dan juga dengan cepat memecahkan masalah yang muncul secara tidak terduga selama latihan ataupun pertandingan.

Berdasarkan informasi dan wawancara langsung dengan Pelatih SSB Adhyaksa Rejang Lebong pada tanggal 20 Januari 2022 dan pengamatan langsung ke lapangan, pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong dalam melakukan *long passing* kurang akurat ketujuannya. Hal ini diduga dikarenakan diduga karena faktor kondisi fisik yang kurang memadai seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Untuk daya ledak otot tungkai sering ditemukannya dalam pertandingan *long passing* pemain tidak tertuju pada sasaran dengan baik dan tidak tepat sasaran. Selanjutnya, untuk koordinasi mata kaki sering terjadi kesalahan dalam memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan satu timnya ketika berlari

mencari ruang gerak di area pertahanan lawan. Kalau hal ini di biarkan akan berdampak pada menurunnya prestasi klub dan akan sulit meraih prestasi yang diinginkan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 30 orang, pada pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu pemain U14-U17 yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes *standing board jump*, tes *mitcel soccer test*, dan tes *long passing*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, diperoleh skor maksimum adalah 2,55 m dan skor minimum 2,10 m. Disamping itu diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 2,30 m dan standart deviasi sebesar 0,14. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>2,52	1	6,25	Baik Sekali
2,38-2,51	5	31,25	Baik
2,23-2,37	5	31,25	Cukup

2,09-2,22	5	31,25	Kurang
<2,08	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 16 orang sampel, 1 orang (6,25%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara >2,52 dengan kategori baik sekali, 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,38-2,51 dengan baik, 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,23-2,37 dengan kategori cukup, dan 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,09-2,22 dengan kategori kurang.

2. Koordinasi Mata Kaki (X₂)

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata kaki dengan tes *mitcel soccer test*, diperoleh skor maksimum adalah 35 dan skor minimum 19. Disamping itu diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 24 dan standart deviasi sebesar 4,18. Agar lebih jelasnya deskripsi data koordinasi mata kaki dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X₂)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>42	0	0	Baik Sekali
37-41	0	0	Baik
31-36	2	12,50	Sedang
25-30	3	18,75	Kurang
<24	11	68,75	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 16 orang sampel, 2 orang (12,50%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara 31-36 dengan kategori sedang, 3 orang (18,75%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara 25-30 dengan kategori kurang, dan 11 orang (68,75%) memiliki koordinasi mata kaki berkisar antara <24 dengan kategori kurang sekali.

3. Long Passing (Y)

Berdasarkan hasil tes *long passing*, diperoleh skor maksimum adalah 13 dan skor minimum 2. Disamping itu diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 6 dan standart deviasi sebesar 23,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan *long passing* dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Long Passing (Y)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 7,30	4	25,00	Baik Sekali
5,86 - 7,30	2	12,50	Baik
4,38 - 5,85	3	18,75	Sedang
2,91- 4,38	4	25,00	Kurang
< 2,91	3	18,75	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel diatas dari 16 orang sampel, 4 orang (25,00%) memiliki *long passing* berkisar antara >7,30 dengan kategori baik sekali, 2 orang (12,50%) memiliki *long passing* berkisar antara 5,86-7,30 dengan kategori baik, 3 orang (18,75%) memiliki *long passing* berkisar antara 4,38-5,85 dengan kategori sedang, 4 orang (25,00%) memiliki *long passing* berkisar antara 2,91-4,38 dengan kategori

kurang, dan 3 orang (18,75%) memiliki *long passing* berkisar antara <2,91 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Long Passing Pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan *long passing*. Artinya dapat memberikan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *long pass* pemain Adhyaksa Rejang Lebong.

Daya ledak otot tungkai pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong tergolong kategori cukup yaitu secara rinci bahwa 1 orang (6,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori cukup, dan 5 orang (31,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang. Dengan demikian bahwa perlu untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai pemain.

2. Terdapat Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Long Passing Pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata kaki dengan *long passing*. Artinya dapat memberikan koordinasi mata kaki dengan ketepatan *long pass* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

Koordinasi mata kaki pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong tergolong kategori kurang sekali yaitu secara rinci bahwa 2 orang (12,50%) memiliki koordinasi mata kaki dengan kategori sedang, 3 orang (18,75%) memiliki

koordinasi mata kaki dengan kategori kurang, dan 11 orang (68,75%) memiliki koordinasi mata kaki dengan kategori kurang sekali. Dengan demikian bahwa perlu lebih meningkatkan lagi koordinasi mata kaki pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong yang mendapatkan kategori kurang.

3. Terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Long Passing Pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong

Hasil penelitian membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *long passing*. Oleh sebab itu unsur kondisi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki harus diberikan kepada pemain sepakbola.

Long passing pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong tergolong kategori kurang yaitu secara rinci bahwa 4 orang (25,00%) memiliki *long passing* dengan kategori baik sekali, 2 orang (12,50%) memiliki *long passing* dengan kategori baik, 3 orang (18,75%) memiliki *long passing* dengan kategori sedang, 4 orang (25,00%) memiliki *long passing* dengan kategori kurang, dan 3 orang (18,75%) memiliki *long passing* dengan kategori kurang sekali. Dengan demikian bahwa perlu untuk dapat meningkatkan lagi *long pass* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan *long passing* pemain SSB Adhyaksa Rejang Lebong.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. Jurnal sporta Saintika, Vol 3 No 1.
- Emral, E., & Yudi, A. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se- Kabupaten 50 Kota*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 3(1), 1-5.
- Ganyarsyah. 2019. *Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola usia 14 tahun*. Jurnal : Indonesia Performance Journal. Vol : 3, No:1.
- Mahendra, Agus. 2012. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Redpoint.
- Mielke. 2007. *Dasa-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar raya.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Yulifri, Y. 2018. *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman*. JURNAL STAMINA, 1(1), 451-457.