



HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LONG PASSING PEMAIN SEPAKBOLA GUNUNG TALANG FC KABUPATEN SOLOK

Rian Rahmat Setiadi, Yulifri, Arsil, Zulbahri

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
rianrahmat338@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id, arsilfik@yahoo.co.id

Kata Kunci : Daya tahan, Long passing, Sepakbola

Abstrak : Masalah Peneliti Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya pemain yang mengalami kegagalan saat melakukan *long passing*, sehingga hasil *long passing* tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan tentang : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Long Passing* Pada Atlet Sepakbola Gunung Talang Fc Kabupaten Solok Jenis penelitian ini tergolong korelasional yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Disini yang menjadi variabel bebas adalah daya ledak otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya pada kemampuan *long passing*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Gunung Talang Fc Kabupaten Solok dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah *analisis statistik korelasi*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola Gunung Talang Fc Kabupaten Solok. Hal ini ditunjukkan koefisien korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai dan kemampuan *long passing* $r_{xy} = 0.905 > r_{tab} = 0.444$ pada taraf signifikansi 0.05α . Dengan demikian, hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan. Dari hasil penelitian ini, diharapkan akan memberikan masukan terhadap pelatih dan atlet agar lebih meningkatkan kemampuan *long passing*, sehingga hasil *long passing* atlet lebih meningkat lagi untuk masa yang akan datang.

Keywords : *Strength, Speed, Agility, Durability*

Abstract : *Research Problem* The problem in this study is that many players experience failure when doing *long passing*, so that the results of *long passing* are not in accordance with what is desired. Therefore this research aims to connect about: This type of research is classified as correlational which aims to find the correlation of the independent variable with the dependent variable. Here the independent variable is leg muscle explosiveness, while the dependent variable is long passing ability. The population in this study were all athletes of Gunung Talang Fc Solok Regency with a sample size of 20 people. The data analysis technique used is correlation statistical analysis. The results revealed that there is a significant and positive relationship between leg muscle explosiveness and long passing ability in soccer athletes Gunung Talang Fc Solok Regency. This is shown by the correlation coefficient between the variable leg muscle explosiveness and long passing ability $r_{xy} = 0.905 > r_{tab} = 0.444$ at the significance level of 0.05α . Thus, the working hypothesis (H_a) proposed can be proven. From the results of this study, it is hoped that it will provide input to coaches and athletes to further improve long passing abilities, so that the results of long passing athletes will increase even more for the future.

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak factor. factor tersebut dapat dikelompokkan menurut Syafruddin (1992: 22) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Factor internal adalah factor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya.

Sedangkan factor eksternal adalah factor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”. Argantos (2017) “Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status pemain, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal

Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik sepak bola untuk dapat berprestasi secara optimal, adapun teknik-teknik dasar sepak bola itu sendiri adalah teknik dengan bola dan juga teknik tanpa bola.

Menurut Yulifri (2018) Teknik dengan bola meliputi:“(1) menendang, menendang meliputi dua macam, yaitu: (a) memberikan bola, (b) menembak bola, (2) menggiring bola, (3) menahan dan mengontrol bola, (4)

melempar bola, dan (5) teknik penjaga gawang. Selain ada juga meliputi: menyerang dan bertahan, di dalam menyerang dan bertahan di butuhkan juga: (1) lari, (2) melompat, (3) tackling, (4) rempel, dan (5) teknik menjaga gawang”.

Menurut Yuliandra dkk. (2018) Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (individual skills) yang baik seperti passing, dribbling, shooting, ball control, dan heading, Apabila seorang pemain gerakan individu (individual skill) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Setyawan Arsil, Rasyid & Lawanis (2023) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia, permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari. Salah satu kelebihan olahraga sepak bola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya. Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah yang

menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik. (Rahman, 2019).

Diantara Teknik dalam sepakbola *long passing* adalah suatu cara memberikan bola untuk jarak yang jauh dengan tujuan untuk merubah arah pemain dan memindahkan arah permainan secara cepat, sedangkan kegunaan lain dari *long passing* ini adalah untuk melakukan tendangan gawang, tendangan sudut dan berbagai macam situasi dalam permainan, dengan memaksimalkan *long passing* ini pemain akan mudah dalam melihat situasi dalam permainan. Untuk bisa melakukan *long passing* dengan baik di butuhkan kemampuan kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kelentukan. Indri (2021) Daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan dalam setiap kekgiatan olahraga.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan tanggal 5 september 2023 bertempat di Gunung talang FC pada saat melakukan pertandingan, dalam dua kali pertandingan ditemukan masalah yaitu kurang baiknya kemampuan *long passing* pemain sepakbola Gunung talang FC. Hal ini dapat di lihat dari beberapa orang pemain yang ketika melakukan *long passing* bola yang di tendang mudah diantisipasi oleh lawan, bola yang di tendang sering tidak sampai ke teman, kemudian *long passing* yang di lakukan sulit untu di terima oleh teman.

Dalam pertandingan tersebut juga terlihat ketika melakukan *counter attack*, *long passing* yang di lakukan seharusnya bisa

dimamfaatkan menjadi peluang untuk mencetak *gool*. Rendahnya kemampuan *long passing* pemain sepakbola Gunung talang FC, mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, keseimbangan, pandangan dan emosional pemain. Saat *long passing* bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *long passing* bola pemain sepakbola Gunung talang FC tersebut.

Dari urain di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *long passing* pemain sepakbola Gunung talang FC, penulis menduga rendahnya kemampuan *long passing* bola pemain sepakbola Gunung talang FC Namun belum penulis ketahui hubungan atau dari sumbangan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* bola pemain tersebut. Berdasarkan pemaparan di atas penulisan berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang berperan penting ketika melakukan *long passing*.

METODE

Penelaitian ini adalah penelaitian korelasional, yaitu penelaitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:17) "pada penelaitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelaitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel

masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)". Dengan demikian penelaitian ini akan mengungkapkan bagaimana Hubungan Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *long passing* Pemain sepakbola Gunung talang FC.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Gunung talang FC, yang di lakukan pada bulan agustus 2023. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007:58). Berdasarkan hal tersebut Maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain senior dengan jumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Analisis deskriptif data daya ledak otot tungkai, diperoleh rerata hitung = 80.4730, standar deviasi = 11.22772, nilai minimum = 64.81, dan maksimum = 98.62, Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

KI	F	%	Klasifikasi
< 71.197	5	25	Sangat Rendah

71.198-77.585	4	20	Rendah
77.586-83.973	4	20	Sedang
83.974-90.361	3	15	Tinggi
90.362 >	4	20	Sangat Tinggi
Σ	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, dari 20 orang sampel, 5 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang dari 71.197 m, 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai 71.198 - 77.585 m, 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai 77.586-83.973 m, 3 orang (15%) memiliki daya ledak otot tungkai 83.974-90.361 m, dan 4 orang (20%) memiliki daya ledak otot tungkai lebih dari 90.362 m.

2. Long Passing

Analisis deskriptif data diperoleh rerata hitung = 42.4200, standar deviasi = 6.75869 , nilai minimum = 30.80, dan maksimum = 55.50. Jelasnya distribusi data dapat dilihat pada tabel berikut ,

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Long Passing

KI	F	%	Klasifikasi
< 36.466	4	20	Sangat Rendah

36.467-40.133	4	20	Rendah
40.134-44.80	6	30	Sedang
44.81-49.476	1	5	Tinggi
49.477 >	5	25	Sangat Tinggi
Σ	20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, dari 20 orang sampel, 4 orang (20%) memperoleh hasil *long passing* lebih dari 49.477, 1 orang (5%) memiliki memperoleh hasil *long passing* 44.81-49.476, 6 orang (30%) memperoleh hasil *long passing* 40.134-44.80, 4 orang (20%) memperoleh hasil *long passing* 36.467-40.133, dan 4 orang (20%) memperoleh hasil *long passing* kurang dari 36.466.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata $p > 0.05$, artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap Kolmogorov-Smirnov Test dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	D	P	KET
Daya Ledak Otot tungkai	20	0.486	0.972	Normal
Long Passing	20	0.610	0.851	Normal

3. Uji homogenitas

Dari 10 Orang Pemain Ps Binatama Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi,

diperoleh nilai rata-rata (mean) kelincahan 10 skor tertinggi yaitu 1,43 dan skor terendah 9 , Sedangkan nilai tengah (*median*) adalah 10 dan standar deviasi 0,72. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kelentukan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi kelincahan

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut
1	< 12,10	Baik sekali	0
2	12,11 – 13,53	Baik	0
3	13,54 – 14,96	Sedang	5
4	14,97 – 16,39	Kurang	4
5	> 16,40	Kurang sekali	1
Jumlah			10

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, ternyata hipotesis kerja yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Berarti, terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, penulis dapat mengambil kesimpulan hanya 6 atlet yang dapat melakukan *long passing* secara maksimal, 8 atlet melakukan *long passing* dengan kemampuan sedang, dan 6

atlet lagi belum secara maksimal melakukan *long passing*. Atlet yang belum maksimal dalam melakukan *long passing* disebabkan daya ledak otot tungkainya sangat lemah saat melakukan *long passing*. Penyebab lemahnya daya ledak otot tungkai itu, disebabkan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot atlet tersebut. Annarino dalam Arsil (2000 : 68) mengemukakan bahwa Daya ledak berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *explosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam durasi waktu pendek. Pendapat lain dikemukakan oleh Jansen dalam Arsil (2000 : 68) *Power* otot yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga dalam waktu yang sangat singkat. Untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek, maka tenaga otot yang kuat harus diterapkan dalam waktu yang sangat singkat.

Faktor lain yang menyebabkan lemahnya kemampuan *long passing* atlet adalah faktor internal, faktor eksternal, faktor anatomis, dan faktor fisiologis. Faktor internal tersebut adalah: faktor lemahnya fisik, teknik yang kurang, perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat, letak kaki tumpu yang salah, koordinasi gerak yang tidak tepat, dan faktor mental atlet yang tidak bagus karena para atlet kebanyakan terburu-buru dalam melakukan *long passing*. Faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar atlet, seperti pelatih, sarana prasarana yang tidak memadai, keluarga, iklim, dan makanan yang kurang atau makanan yang tidak bergizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap *long passing*. Artinya, makin tinggi tingkat daya ledak otot tungkai atlet maka akan tinggi hasil *long passing*. Demikian sebaliknya semakin rendah tingkat daya ledak otot tungkai atlet maka akan semakin rendah pula hasil *long passing*. Dengan demikian, hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelaitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Pendidikan Olahraga Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.

Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.

Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90.

Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old.

Wulandari, M. Arnando, R. Jatra, and A. Resky, "The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed Of

Service", *jm*, vol. 6, no. 2, pp. 109-117, Oct. 2021.

Yulifri, Y. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Dikabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Istamina*, 1(1), 451-457. Retrieved from

Setyawan, R., Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 115-121.