

The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola di SSB Bengkulu Raya

Restu Nanda Ariesta¹⁾; Azizatul Banat²⁾

^{1,2)}Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

Restun897@gmail.com

How to Cite :

Ariesta, R. N., Banat, A. (2021). *The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

Kata Kunci :

Kekuatan Otot Tungkai,
Keterampilan Passing,
Sepak Bola

Keywords :

Muscle Strength,
Passing Skills,
Football

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode korelasi dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang didasarkan perhitungan berbentuk angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tektik total samping, yaitu teknik penentuan sampel mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel atau responden yaitu 20 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes vertical jump dan tes passing sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment. Dari hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Product Moment didapat nilai r hitung sebesar $= 0,548$. Jika dibandingkan dengan nilai r tabel dengan signifikansi 5% pada $n = 20$, ditemukan nilai sebesar $0,444$. Dari nilai tersebut diketahui bahwa r hitung lebih kecil dari r tabel ($0,548 > 0,444$), maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya.

ABSTRACT

This study aims to: determine the relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya. The approach method used in this research is to use the correlation method with the type of quantitative research, namely research based on calculations in the form of numbers using statistical calculations. The population in this study were 20 athletes. The sampling technique in this study used a side total technique, namely the sampling technique taking all members of the population as samples or respondents, namely 20 people. The data collection used in this study was by using a vertical jump test and a football passing test. The data analysis technique used in this research is the Product Moment Correlation analysis technique. From the results of the analysis using the Product Moment Correlation, the calculated r value $= 0.548$. When compared with the value of r table with a significance of 5% at $n = 20$, found a value of 0.444 . From this value, it is known that r arithmetic is smaller than r table ($0.548 > 0.444$), then H_a is accepted and H_o is rejected, meaning that in this study there is a relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sudah menjadi kegiatan keseharian bagi manusia, olahraga banyak digemari oleh manusia baik sebagai pelaku ataupun hanya penggemar saja. Olahraga dapat

membantu perkembangan badan dan perkembangan sikap, mampu mengatasi ketegangan yang dialami serta dapat memberikan nilai-nilai kemanusiaan yang sangat berharga untuk sesamanya, Sulistio DKK (2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani, sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Dalam pendidikan olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki beberapa jenis seperti olahraga permainan, atletik, akrobatik dan lainnya. Olahraga permainan adalah olahraga yang bertujuan untuk menyehatkan jasmani dengan cara olahraga bermain seperti olahraga sepak bola, bola voli, bola basket dan lainnya.

Olahraga sepak bola sebagai bagian dari mata rantai materi pendidikan jasmani dalam arti kata merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara

keseluruhan. Bila kita kategorikan maka olahraga sepak bola masuk ke dalam olahraga yang bercirikan permainan. Olahraga permainan yang juga merupakan bagian dari pendidikan jasmani, antara lain seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, softball dan lain-lain. Pada saat ini olahraga sepak bola digemari oleh hampir seluruh kalangan terutama masyarakat, anak-anak, remaja, pria dan wanita juga gemar berolahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi pemain dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola, Menurut Agustina (2020 : 1).

Teknik dasar sepak bola menurut Agustina (2020 : 28). Ada beberapa macam teknik dasar yang harus di kuasai, yaitu memandang, menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan yang lainnya.

Passing adalah teknik dasar yang termasuk dalam teknik memandang. Passing merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang penting dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan ini lebih efektif dari pada banyak menggiring bola (Agustina, 2020 : 29).

Selain teknik dasar ada juga hal yang penting dalam permainan sepak bola yaitu seperti kondisi fisik, kekuatan otot dan lainnya. Otot ialah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi dan dengan jalan demikian, maka suatu gerakan akan terlaksana, (Yulifri DKK, 2018).

Salah satu otot yang berperan penting dalam pertandingan sepak bola yaitu otot tungkai. Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri dari sebagian otot serat lintang atau otot rangka, Rasyid DKK (2017).

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepak bola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet", Sulaiman DKK (2018). Ada beberapa SSB yang cukup terkenal di provinsi Bengkulu dan salah satunya SSB Bengkulu Raya yang bertempat di Kota Bengkulu.

Pengertian Sepak Bola

Menurut Agustina (2020 : 1) sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi pemain dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola.

Sedangkan menurut Syahputra (2016 : 1) sepak bola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, menggugah gaya, mendobrak selera dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan di dalam diri manusia.

Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fascia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abduktor, (2) Muskus ekstensor, (3) Otot Fleksor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Muskus ekstensor talangus longus, Otot kadang jempol, Uratakiles (tendoachilles), Otot kentut kaki panjang (muskulus falangus longus), Otot tulang betis belakang (Muskulus tibialis posterior), Otot kendang jari bersama.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang pemain secara keseluruhan. Disamping itu kekuatan juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera (Aisyah, 2015). Sedangkan menurut Rasyid DKK (2017) kekuatan ialah kemampuan otot untuk dapat mengatasi/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktifitas olahraga (Rasyid DKK, 2017)

Sekolah Sepak Bola Bengkulu Raya

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepak bola, Sulaiman (2018).

SSB Bengkulu Raya berdiri pada tahun 2011, didirikan oleh Audi Rahmat. SSB ini bertepatan di Kota Bengkulu tepatnya di Jl. Rinjani Kecamatan Singaran Pati Kelurahan Jembatan Kecil. Jadwal latihan SSB Bengkulu Raya di tetapkan pada hari Rabu dan Sabtu dari pukul (16 : 00 – 18 : 00). SSB ini sudah banyak mengikuti lomba di beberapa daerah maupun dinasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan data kuantitatif berupa angka-angka dan analisis statistik. Menurut Berlian (2016: 114), Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas ialah otot tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah passing dalam sepak bola. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini sangatlah penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *liliefor* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil uji normalitas tes

Tes	L_{hitung}	Dk	L_{tabel}	Kriteria
<i>Vertical Jump</i>	0,136	20	0,190	Normal
<i>Passing</i>	0,186	20	0,190	Normal

Table 1 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data tes *vertical jump* dengan n = 20 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,136 < L_{tabel} = 0,190$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes *vertical jump* berdistribusi normal.

Hasil dari pengujian normalitas pada data tes *passing* sepak bola dengan n = 20 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,186 < L_{tabel} = 0,190$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes *passing* sepak bolaberdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasil tes *vertical jump* dan tes *passing* sepak bola adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji homogenitas

Tes	Fhitung	F tabel	Keterangan
<i>vertical jump</i> dan <i>passing</i> sepak bola	2,14	2,17	Homogen

Dari perhitungan di atas, hasil Fhitung tes awal dan tes akhir adalah 2,14, sedangkan Ftabel dengan $dk = (n_1-1, n_2-1) = (20-1, 20-1) = (19, 19)$ didapat F tabel adalah 2,17. $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varian homogen.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *passing* sepak bola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$. Jika disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Korelasi

Tes	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
<i>vertical jump</i> dan <i>passing</i> sepak bola	0,548	0,444	Terdapat Hubungan

Setelah nilai r diketahui $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$, yang menyatakan terdapat hubungan antar kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *passing* sepak bola di SSB Bengkulu Raya.

Pembahasan Dan Hasil Penelitian

Data diambil dari hasil tes *vertical jump* dan *passing* sepakbola. Hasil tes *vertical jump* didapat nilai minimum 28, nilai maksimum 34, mean (rata-rata) 30,15, dan simpangan baku 1,81. Sedangkan tes *passing* sepakbola didapat nilai minimum 3, nilai maksimum 8, mean (rata-rata) 6,2 dan simpangan baku 1,24.

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fascia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abduktor, (2) Muskus ekstensor, (3) Otot Fleksor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Muskus ekstensor talangus longus, Otot kadang jempol, Uratakiles (tendoachilles), Otot kentou kaki panjang (muskulus falangus longus), Otot tulang betis belakang (Muskulus tibialis posterior), Otot kendang jari bersama.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang pemain secara keseluruhan. Disamping itu kekuatan juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera (Aisyah, 2015).

Passing merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk mendapatkan dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada menggiring bola. Dengan *passing* kita bisa menghubungkan permainan kesemua daerah lapangan. *Passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* baik dilakukan dengan kaki, terhapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan terkecuali tangan, (Agustina, 2020 : 29). *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang paling penting yang harus dikuasai oleh semua pemain sepak bola, (Sulaiman, 2018).

Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa *passing* merupakan teknik dasar sepak bola yang penting dalam permainan sepak bola, *passing* juga bertujuan untuk membuat permainan lebih efisien dibandingkan hanya menggiring bola.

Dalam penelitian ini dilakukan tes *vertical jump* dan tes *passing* sepakbola. Hal ini dilakukan

untuk mengetahui, apakah kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap keterampilan passing di SSB Bengkulu Raya. Dalam tes vertical jump ini meliputi gerakan melompat dan menjaga keseimbangan tubuh dan dalam tes passing sepakbola meliputi gerakan menendang bola dengan menggunakan dinding sebagai media pantil untuk mengembalikan bola ke pata testi.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan passing pemain SSB Bengkulu Raya memiliki nilai sebesar 0,122 dengan tingkat hubungan sangat rendah. Hal ini dimungkinkan karena faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik passing yang masih belum menguasai, kurang diberikannya latihan kekuatan otot tungkai atau faktor bawaan pemain itu sendiri. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kekuatan sangat penting untuk mendukung hasil yang maksimal dalam melakukan tendangan. Akan tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi baiknya long passing menurut Mubarak (2019a, hlm. 42) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh yaitu teknik, fisik dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan passing akan terpengaruh. Dukungan kondisi fisik juga mempengaruhi hasil tendangan. Komponen utama yang sangat penting dalam kondisi fisik bagi pemain adalah kekuatan. Menurut Purwanta (2016) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga, kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan passing dalam permainan sepak bola. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyampingkan aspek latihan yang lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet SSB Bengkulu Raya, hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing sepakbola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$.

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih dalam dalam lagi efek kekuatan otot tungkai terhadap hasil passing sepakbola.
2. Bagi atlet lebih rajin dan fokus melakukan latihan baik itu teknik, fisik dan mental agar memperoleh hasil yang baik.
3. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan kondisi fisik atlet karena kondisi fisik yang baik akan menghasikan teknik dan mental yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhi, Purwo Bayu DKK. Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. Dalam jurnal JPES, volume 7-13. Semarang. Universitas Negeri Malang.
2. Agustina, siaga reki. 2020. Buku jago sepakbola untuk pemula nasional & internasional. Tangerang selatan: Cemerlang gramedia publishing.
3. Aji, sukma. 2016. Buku olahraga paling lengkap. Jakarta: ILMU Bumi pamulung_bambu apus pamulung

4. Aisyah,Dwi Kurnia. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, volum 3. Dalamjurnal. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
5. Fenanlampir, Albertus dan Muhammad muhyi faruq. 2015.Tes & pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
6. Kinartoro,H dan Maryana.2016. Anatomi fisiologi. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
7. Maksum, Ali. 2012. Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa university press.
8. Ma'u, Mellius dan J. Santoso. 2014. Teknik dasar bermain sepak bola.Yogyakarta: cakrawala.
9. Rasyid, Al Harun Dkk. 2017. hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet millennium aquatic swimming club, volum 1. Dalam Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.
10. Sugiyono,. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. ALFABETA.
11. Sulaiman, ahmad Dkk. 2018.Pengaruh metode Barrier hop terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola di malang. dalam Jurnal gelanggang pendidikan jasmani Indonesia. Malang : Universitas Negeri Malang
12. Sulistio, Dadang DKK. 2019. Analisis kemampuan teknik dasar passing, dribbling dan shooting pada permainan sepak bola ssb putra u 10-12 tahun di kabupaten kaur, dalam jurnal Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, volum 3. Bengkulu : Universitas Negri Bengkulu
13. syahputra, Iswandi. 2016. Pemuda sepak bola kuasa media atas budaya. Jakarta : Kepustakaan Populer Gramedia.
14. Widiastuti. 2019. Tes dab pengukuran olahraga.Depok : rajagrafindo.
15. Yulifri, DKK. 2018. Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatansmashatlet bolavoligampar kabupatenpasaman barat.Dalam jurnal menssana, volume 3 . Padang : Universitas Negri Padang.