

THE RELATIONSHIP OF LIMB MUSCLE STRENGTH AND BALANCE TO KICK SILA ABILITY IN CLUB ISLAND PANGGUNG JAYA REGENCY TANGGAMUS

Sihab Doni Pujianto¹, Ade Jubaedi², Ardian Cahyadi³, Surisman³.

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia)

Email Korespondensi: dinandasyefa@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and balance on soccer skills in the club Pulau Stage Jaya, Tanggamus Regency. The method used in this research is correlational description. The samples used were 30 athletes. Sampling using total sampling technique. Techniques for collecting leg muscle strength test data using the Leg and Back Dynamometer, while taking balance data using the Stork Stand Test and taking the Silat test data using a stopwatch given one minute. Analysis of the data used is product moment correlation. The results showed that the correlation of kick sila results the first hypothesis was $R_{count} 0.380 > R_{table} 0.361$, then there was a relationship between leg muscles and the results of kick sila results the second hypothesis. $> R_{table} 0.361$. So the conclusion of this study is that there is a relationship between leg muscle strength and balance on kick sila skills at the Pulau Stage Club Tanggamus Regency.

Keywords: leg muscle strength, balance, kick sila results.

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA DI CLUB PULAU PANGGUNG JAYA KABUPATEN TANGGAMUS

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila di club pulau panggung jaya kabupaten tanggamus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Teknik Pengambilan data tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat *Leg and Back Dynamometer*, Sedangkan pengambilan data keseimbangan menggunakan *Test Stork Stand* dan pengambilan data Tes sepak sila menggunakan stopwatch diberikan satu menit. Analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi hipotesis pertama sebesar $R_{hitung} 0,380 > R_{tabel} 0,361$ maka ada hubungan otot tungkai terhadap hasil sepak sila, hasil korelasi hipotesis kedua sebesar $R_{hitung} 0,557 > R_{tabel} 0,361$ maka ada hubungan keseimbangan terhadap hasil sepak sila, kemudian hasil korelasi hipotesis ketiga sebesar $R_{hitung} 0,565 > R_{tabel} 0,361$. Jadi Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila di club pulau panggung jaya kabupaten tanggamus.

Kata Kunci: kekuatan otot tungkai, keseimbangan, hasil sepak sila.

© 2022FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 8 Agustus 2022

Diterima : 2022

Dipublikasikan :2022

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas untuk melatih tubuh dan mental pada seseorang dengan dilakukan secara individu maupun berkelompok, Olahraga juga merupakan istilah yang cangkupannya luas tetapi tidak hanya kompetitif olahraga juga dilakukan saat waktu longgar melepas lelah bisa juga dilakukan sebagai kegiatan pembinaan kebugaran jasmani (Husdarta, 2010: 134). Olahraga sangatlah bermanfaat karna dapat membuat tubuh sehat dan bugar sehingga dalam metabolisme dapat berjalan dengan lancar sehingga ketika penyerapan nutrisi akan lebih efektif dan efisien. Sebagai tambahan diet olahraga dan tidur yang teratur merupakan kunci penting kesehatan menyeluruh. Oleh karnanya olahraga sangat digemari orang-orang karna dengan berolahraga secara rutin akan membuat tubuh yang lebih prima secara tidak sadar serta ideal dari sebelumnya.

Sepak takraw dari dua kata berasal dari sepak dan takraw, untuk sepaknya berarti menyepak kaki, dan takraw berarti bola yang dibuat dari anyaman rotan (Teguh Sutanto. 2016 :198). takraw merupakan permainan yang dilakukan dilapangan empat persegi panjang yang rata, diatasi dengan net ditengah, untuk bola berbentuk bulat dengan anyaman rotan bisa juga plastik sintetik fiber yang dianyam seperti rotan (Achmad Sofyan Hanif. 2017 :21). Sepak takraw merupakan permainan bola dengan anyaman terbuat dari rotan ataupun plastik sintesis saat bermain saling memperebutkan poin jangan sampai bola meyentuh tanah dalam pertandingan kedua tim dengan lapangan empat persegi panjang.

Cabang olahraga yang digemari dalam masyarakat adalah sepak takraw karna merupakan olahraga yang bersejarah terdapat budaya bangsa dan keadaan alam serta hasil bumi Indonesia (Hanif. 2015: 3). Sepak takraw banyak masyarakat yang menyukai serta lekat dengan kehidupan di Sulawesi selatan disana bukan hanya orang dewasa, remaja dan anak-anak sangat menyukai cabang olahraga ini karna dalam gerakan sangat unik dan sulit butuh ketrampilan yang baik dan ketepatan perkenaan bola. Keterampilan dalam sepak takraw terdapat individu dan penguasaan pertandingan, individu sepak sila seperti memaha, dan

menyundul bola, sedangkan sebagai penguasaan pertandingan memberikan bola(*passing*), smesh, block, sepak sila, dan memaha/kontrol bola (Hanif 2015: 22-23). Dari berbagai ketrampilan tersebut yang sering dilakukan pemain takraw agar bola tidak cepat jatuh ketanah harus menguasai sepak sila.

Sepak sila merupakan teknik yang ada ditakraw saat pertandingan, teknik ini menggunakan pada kaki bagian dalam, digunakan untuk menimang bola/penguasaan bola dan menerima untuk serangan serta penyelamatan bola bila terjadi serangan lawan Ramli (2014:5). Sepak sila merupakan menyepak bola dengan bagian tubuh bagian bawah yaitu kaki ketika menimang bola dan menerima bola, sebagai memberikan bola/mengumpan serta penyelamatan dari serangan yang dilakukan lawan (Sukma Aji 2016: 180). Dari penjelasan diatas sepak sila dalam takraw merupakan teknik yang harus dilatih karna teknik ini tidak mudah untuk dilakukan selain memerlukan kekuatan dan keseimbangan agar dapat menimang bola agar tidak mudah jatuh ketanah terdapat juga faktor kondisi fisik lainnya, sepak sila dalam permainan sepak takraw merupakan suatu yang perlu diperhatikan untukn para pelatih karna sepak sila sulit dilakukan pada kalangan pemula maka dibutuhkan latihan bertahadap pada keterampilan ini, ketika ketrampilan ini sudah mahir sehingga teknik yang berikutnya akan lebih menyesuaikan karnanya sepak sila memggunakan kaki bagia dalam yang fungsinya sebagai kontrol bola agar tidak jatuh ketanah serta dapat melakukan operan kepada teman rekan tim.

Peningkatan keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw yang dibutuhkan faktor-faktor kondisi fisik meliputi, akurasi, koordinasi, keseimbangan, kekuatan tungkai, keseimbangan serta kelentukan. permasalahan yang terjadi dilapangan adalah atlet sering tergelincir atau terjatuh pada saat melakukan sepak sila kemudian tumpuan kaki yang kurang baik pada saat melakukan teknik sepak sila.

Latihan merupakan proses yang sistematis mulai untuk latihan atau bekerja dilakukan berulang-ulang dengan makin hari makin menambah jumlah latihan atau kerjaannya (Harsono 2015: 50). Latihan merupakan suatu proses yang terdapat terurut atau sistematis serta berkelanjutan untuk peningkatan kondisi

kebugaran yang sesuai dengan harapan (Ria lunituarso 2013: 21). Dapat dijelaskan bahwa latihan merupakan perlakuan untuk dilakukan dengan intensitas makin hari makin baik dengan jumlah latihan bertambah bukan mengurangi atau sama saja tapi lebih kian hari makin meningkat sehingga apa yang diharapkan dari latihan tersebut dapat tercapai. Latihan juga dapat membiasakan suatu kerjaan yang awal berat makin dijalani bisa menjadi ringan, karenanya latihan dalam suatu proses mencapai harapan dibutuhkan waktu yang tidak singkat dan diperlukan disiplin waktu dan kerja keras serta arahan dari pelatih. Untuk pencapain prestasi yang maksimal hal yang perlu dilatih pada atlet adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Harsono 2015:39-49).

Kekuatan merupakan tenaga dari kontraksi otot ketika melakukan sekali usaha maksimal dalam mengatasi suatu tahanan (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2015: 119). Dibutuhkan kekuatan saat melakukan sepak sila karna ketika melakukan gerakan kaki seperti menimang bola kaki harus kuat karna ketika kaki tidak kuat untuk menimang bola secara berulang-ulang bola takraw akan akan jatuh ketanah. Tungkai merupakan alat gerak tubuh bagian bawah mulai dari pangkal paha samapai dengan jari kaki otot tungkai merupakan otot terdapat dua bagian otot atas dan bawah untuk yang bawah terdapat otot tabialis anterior, extendon digitarium, porenus longus, gastrokneumius, longus, soleus, dan bagian atasnya tensor fasiolata, rectus femoris, vastus leteralis, abduktor sartorius, dan vastus medialis (Setiadi 2007:272).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang dimiliki seorang ketika mengendalikan organ dan syaraf pada saat sikap tubuh melakukan gerakan seperti *hand stand* atau ketika melakukan keseimbangan saat sedang berjalan lalu terganggu kemudian tergelincin dan lainnya (Nur Ichsam Halim 2011: 17). Macam-macam keseimbangan yaitu statis dan dinamis. Karnanya keseimbangan sangat penting dalam cabang olahraga dan aktivitas sehari-sehari seperti berjalan, berlari, dan lainnya (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2015: 165).

Dalam hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian di club Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus. Melalui pengamatan yang dilakukan saat melakukan di club Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus terlihat Permasalahan. Permasalahan-permasalahan yang timbul pada pemain yaitu sebagai berikut : Atlet kurang menguasai teknik dasar sepak sila, atlet kurang menguasai kemampuan dasar ketika menyepak dibagian kaki, atlet penguasaan teknik dasar khususnya sepak sila dilihat bahwa teknik dasar sepak sila belum bisa dikuasai dan mengalami kesulitan ketika menimang bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan satu kali pengambilan data tes dan pengukuran tujuannya adalah sebagai menghasilkan jawaban dari permasalahan yang diteliti, untuk populasi dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 30 orang dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 maka peneliti menggunakan total sampling, maka sampel yang didapatkan digunakan berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes sebagai berikut (1) Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai menggunakan *Leg Dynamometer* untuk penilaiannya dua kali percobaan diambil jumlah skor yang terbaik. (2) Instrumen Tes Keseimbangan menggunakan Lantai datar dan tidak dekat dengan tembok untuk penilaiannya dengan *stopwatch* berapa lama melakukan sampai kaki turun kebawah 3 kali percobaan (3) Instrumen Tes Sepak Sila dihitung menggunakan waktu *stopweach* 1 menit hasil siswa dicatat dalam berapa banyak testi dapat melakukan menimang bola. Analisis data penelitian menggunakan korelasi *Produck Moment* dengan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat agar supaya dapat mengetahui kelayakan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menjawab pertanyaan yang ada maka peneliti melakukan uji hipotesis dengan dikarenakan datanya normal maka menggunakan korelasi *Produck moment* hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Korelasi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila

Variabel	R _{hitung}	R _{tabel}
X ₁ - Y	0,380	0,361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepaksila sebesar 0,380 lebih besar dari R tabel 0,361 ($0,380 > 0,361$), Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil sepak sila.

Tabel 2. Hasil Korelasi Keseimbangan Terhadap Hasil Sepak Sila

Variabel	R _{hitung}	R _{tabel}
X ₂ - Y	0,557	0,361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung tingkat keseimbangan sebesar 0,557 lebih besar dari 0,361 ($0,557 > 0,361$), Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil sepak sila.

Tabel 3. Hasil Korelasi Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Sepak Sila

Variabel	R _{hitung}	R _{tabel}
X ₁ dan X ₂ dengan Y	0,565	0,361

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai R hitung hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil sepaksila sebesar 0,565 lebih besar dari 0,361 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil sepaksila dengan tingkat interpretasi korelasi sedang.

Pada saat pengujian hipotesis pertama bahwa Kekuatan otot tungkai merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga karena kekuatan otot tungkai merupakan daya penggerak dalam melakukan sepak sila saat menimang bola memerlukan kekuatan jika tidak ada kekuatan menimang bola sulit dilakukan yang terjadi malah bola tidak sesuai apa yang diharapkan seperti bola terlepas dari kaki saat menimang dan saat menerima bola arahnya tidak menentu. Kekuatan merupakan kondisi fisik dalam kemampuannya menggunakan otot sebagai beban sewaktu bekerja (Cheni Chaenida Madu Ayu 2018:14). Dari penjelasan diatas dapat kita pahami bahwa kekuatan sangatlah hal yang dipentingkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan kekua, tan karena kekuatan menggunakan otot oto saat menerima beban ketika sedang melakukan aktivitas fisik, dalam halnya kekuatan otot tungkai ber[eran ketika melakukan sepak sila saat menimang bola ketika kekuatan itu dilatih dan terbiasa maka saat melakukan timangan bola akan lebih lama serta bola yang ditimang tidak mudah jatuh ketanah, ayunan, tumpuan kaki perlu dibutuhkan kuat dan cepat sehingga tidak mudah lelah saat sudah terbiasa saat melakukan sepak sila.

Keseimbangan merupakan kemampuan yang dapat bertahan ketika sikap posisi tubuh secara tepat ketika berdiri ataupun melakukan gerakan (Widiastuti 2011: 144). Komponen keseimbangan ada dua yaitu statis (ketika tubuh diam) dan dinamik (ketika tubuh bergerak) (I Gusti Ngurah Nala 2011: 20). Keseimbangan terdapat dua jenis yaitu keseimbangan statik dan dinamik, keduanya berbeda untuk statik diukur pada saat berdiri satu tungkai posisi seperti pesawat terbang dihuting lsmsnys dalam satuan detik, untuk dinamik dengan berjalan dibalok lebar dan panjang serta tinggi tertentu secepat-cepatnya dengan hitungan detik. Penelitian ini sejalan dengan (Asep Setiawan 2015) bahwa hubungan otot tungkai dengan sepak sila dengan menyikapi bahwa pentingnya kekuatan otot tungkai pada saat melakuakan sepak sila, ketika kekuatan otot tungkai baik maka apa yang mampu untuk melakukan sepak sila dengan baik.

Dari penjelasan diatas bahwa dapat kita pahami keseimbangan merupakan suatu faktor yang mendukung dalam olahraga karna ketika melakukan aktivitas fisik pastinya kita membutuhkan gerakan-gerakan yang menentang dan sulit ketika kita

tenang dan tidak gugup maka keseimbangan tersebut bisa dilakukan. Saat permainan sepak takraw ketika melakukan timang bola pastinya salah satu kaki adalah tumpuan nah ketika kita sudah terbiasa maka keseimbangan tersebut akan mudah untuk didapatkan. Maka dapat dilihat bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan adalah suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan sepak takraw dari itulah sangatlah penting sebagai penunjang teknik agar gerakan dapat efektif dan efisien.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian maka kesimpulan dari hasil pengujian hipotesis sebagai berikut: (1) Ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan sepak sila bagi atlet club Pulau Panggung Jaya Kabupaten Tanggamus. (2) Ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila bagi atlet club Pulau Panggung Jaya Kabupaten Tanggamus. (3) Ada hubungan secara bersama-sama kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila bagi atlet Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus.

Dalam penelitian ini terdapat saran yang ingin peneliti sampaikan adalah sebagai berikut agar penelitian ini lebih mendalam lagi maka dengan menambah sampel dan variabel penelitian, Kekuatan otot tungkai adalah hal yang sangat menentukan sepaksila semoga kedepannya para pelatih lebih memperhatikan dua variabel tersebut, Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam olahraga sepak takraw.

REFERENSI

- Achmad Sofyan Hanif . 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* Jakarta: Raja. Grafindo Persada.
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap: ILMU Bumi pamulang*, Pamulang
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset. Yogyakarta
- Ayu, Cheni Chaenida Madu. 2018. *Discovery Learning Gerak Berirama*.

Caremedia Communication. Gersik.

- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Husdarta, H.J.S..2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Ngurah Nala, I Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University Press. Bali
- Ramli, Soehatman. 2014. *Pengertian Sepak Takraw*. Dian Rakyat. Jakarta
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Setiadi, 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Sofyan Ahmad,. & Syam, A,. 2015. *Sepak Takraw Pantai*: PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sutanto, teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. : Pustaka Baru
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*: PT Bumi Timur Jaya. Jakarta.