

**HUBUNGAN KEKUATAN Tungkai Panjang Tungkai dan
Lingkar Paha terhadap Akurasi Passing**

Jurnal

Oleh

CAHYO PRASETYO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRAK**HUBUNGAN KEKUATAN TUNGKAI PANJANG TUNGKAI DAN
LINGKAR PAHA TERHADAP AKURASI PASSING****Oleh:****CAHYO PRASETYO****Pembimbing:****Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or.****Drs. Suranto, M.Kes.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkaran paha terhadap akurasi passing. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sampel yaitu ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data menggunakan *leg dynamometer*, *antrophometer* dan tes akurasi passing. Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai koefisien korelasi atau r_{hitung} antara X_1 dan Y sebesar 0,739, X_2 dan Y sebesar 0,534, X_3 dan Y sebesar 0,416, $X_1 X_2 X_3$ dan Y sebesar 0,768 dan nilai r_{tabel} sebesar 0,361. Oleh karena nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkaran paha terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola.

Kata kunci : kekuatan, paha, *passing*, sepakbola, tungkai.

ABSTRACT**POWER CONNECTION LONG LEGS LEGS AND THIGH
CIRCUMFERENCE ACCURACY OF PASSING****By****CAHYO PRASETYO****Supervisor:****Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or.****Drs. Suranto, M.Kes.**

The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength of limb length and the circumference of the thigh to the passing accuracy. The method used in this study was correlational. The sample used was sample population that was football extracurricular in Dharma Pala Panjang High School of Bandar Lampung totaling 30 students. Collecting data was using leg dynamometer, anthropometer and passing accuracy tests. From the research results, it was gotten the correlation coefficient or r count between X1 and Y at 0.739, X2 and Y at 0.534, X3 and Y at 0.416, X1 and X2 X3 Y at 0.768 and r table value of 0.361. Therefore, the value of r count was greater than the value of r table. It can be concluded that there is a significant relationship between leg length leg muscle strength and thigh circumference against passing accuracy in football game.

Keywords: strength, thigh, passing, football, leg.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan Akurasi *Passing* yang sangat baik di gunakan kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan Akurasi *Passing* yang baik. Pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung, untuk melakukan *Passing* akurasi yang baik, masih sangat amat kurang padahal teknik akurasi *Passing* sangat penting dalam permainan sepakbola. Harapan untuk melakukan Akurasi *Passing* sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin atau terus – menerus, untuk melakukan Akurasi *Passing* perlu juga kemampuan kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkaran paha yang menunjang gerakan *passing*.

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung, didasarkan data-data yang diperoleh siswa memiliki berbagai bentuk postur tubuh yang berbeda dari siswa satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian kemampuan atau *skill* yang dimiliki dalam hal akurasi *passing* berbeda pula. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang

”Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Panjang Tungkai dan Lingkaran Paha Terhadap Akurasi *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015“.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan unsur yang sangat *fundamental* yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola.
2. Teknik akurasi *passing* bola, besar peranannya untuk mengoper bola ke teman dengan tepat.
3. Kemampuan teknik akurasi *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung perlu ditingkatkan.
4. Kekuatan otot tungkai merupakan unsur yang berpengaruh dengan hasil akurasi *passing*.
5. Panjang tungkai merupakan unsur yang berpengaruh terhadap hasil akurasi *passing*.

6. Lingkar paha merupakan unsur yang berpengaruh terhadap hasil akurasi *passing*.

Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Unsur kekuatan otot tungkai yang berpengaruh dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
2. Panjang tungkai yang berpengaruh dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
3. Lingkar paha yang berpengaruh dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
4. Akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala

Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015?
2. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015?
3. Apakah ada hubungan antara lingkar paha dengan kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015?
4. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkar paha dengan kemampuan akurasi *passing* dalam

permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
2. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
3. Untuk mengetahui hubungan lingkaran paha dengan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkaran paha dengan

hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala Panjang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru
2. Bagi Siswa
3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

TINJAUAN PUSTAKA

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut (Andi Cipta Nugraha, 2012: 23).

Kekuatan Otot Tungkai

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi

atlet dari kemungkinan cedera. Dalam melakukan passing kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan.

Panjang Tungkai

Salah satu komponen yang penting dalam prestasi olahraga yaitu ukuran tubuh, struktur tubuh atau kualitas biometrik Menurut Bompa (1990:342)

“kualitas biometrik adalah mencakup somatotipe dan pengukuran-pengukuran *anthropometrik*”. Prestasi olahraga memerlukan kualitas *biometrik* tertentu sesuai dengan nomor atau cabang olahraga yang dikembangkan.

Panjang Tungkai

Panjang tungkai sama dengan kaki (seluruh kaki dan pangkal paha ke bawah) jadi tungkai merupakan anggota gerak bagian bawah yaitu: seluruh tungkai ditambah dengan panggul.

Lingkar Paha

Paha adalah bagian dari tungkai bawah. Tulang tunggal yang menyusun paha disebut femur yang sangat tebal dan kuat karena tingginya bagian tulang korteksnya. Di dekatnya terdapat bagian

linea aspera, tempat melekatnya otot biceps femoris. Lingkar paha yaitu diameter yang diukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan gluteal (Tim PPIKOR, 2013:49)

Passing

Menurut (Robert Roger, 2007:19) dalam bukunya akurasi passing diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada kawan dengan tepat dan bisa juga mencetak gol ke gawang tim lawan dengan melakukan passing yang akurat.

Hipotesis

Menurut Sumadi Suryabrata (2012:21), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.

1. H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
2. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing

- dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
3. H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
 4. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
 5. H_3 : Ada hubungan yang signifikan antara lingkaran paha terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
 6. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan lingkaran paha terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
 7. H_4 : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan lingkaran paha terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.
 8. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara lingkaran paha terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Dharma Pala tahun ajaran 2014/2015.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan teknik tes. Metode penelitian dalam penelitian ini mencakup prosedur dan instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 20 orang dengan usia

rata-rata 17 tahun.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diselidiki. Dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2015 yang berjumlah 20 orang dengan usia rata-rata 17 tahun.

Vabriabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Arikunto, 2006 : 96).

Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada empat variabel bebas, yaitu :

- a. *Power* Otot Tungkai (X1)
- b. Panjang Tungkai

Variabel Terikat

- a. Kemampuan Tendangan Jarak Jauh (Y)

Instrumen Penelitian

Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

- 1) Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*
- 2) Mengukur panjang tungkai digunakan alat yaitu *anthropometer*.
- 3) Tes Menendang Jauh Kemampuan meroda dinilai dengan Menggunakan tes *long pass test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang didapat dari hasil tes dan pengukuran variabel penelitian. Dengan mendeskripsikan data tersebut akan diketahui nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, nilai simpangan baku, distribusi frekuensi dan diagram batang dari masing-masing variabel X1, X2 dan Y.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Power Tungkai	20	28,00	45,00	33,7500	4,26584
Panjang Tungkai	20	43,00	77,00	65,0500	7,01483
Tendangan Jarak Jauh	20	10,00	22,00	15,2000	3,56297
Valid N (listwise)	20				

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi skor minimal, skor maksimal, rata-rata/erata, dan standar deviasinya dari pada siswa.

Uji hipotesis

Pengujian Hipotesis I

Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS* diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \leq$ taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \geq$ taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,890 \geq 0,4444$ dan dengan nilai $Sig. 0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Smp Al-Azhar.

Pengujian Hipotesis II

Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS* diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \leq$ taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \geq$ taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,625 \geq 0,4444$ dan dengan nilai $Sig. 0,003 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Smp Al-Azhar.

Pengujian Hipotesis III

Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS* diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,902 \geq 0,4444$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara panjang terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa Smp Al-Azhar.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hubungan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara daya ledak (*power*) otot tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh pada penelitian ini menunjukkan bahwa daya ledak otot (*power*) tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh, hal ini dapat dilihat dari pada saat melakukan tendangan tungkai melakukan sepekan dengan menggunakan daya ledak hal itu menghasilkan tendangan dengan jarak yang jauh

Hubungan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh pada penelitian ini menunjukkan bahwa panjang tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh, hal ini dapat ditinjau dari panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki sumbangan yang erat kaitannya sebagai pengungkit serta besar atau luasnya ayunan kaki pada saat melakukan aktifitas menendang bola. Jadi semakin panjang tungkai

seseorang maka akan semakin jauh tendangan yang dihasilkan. Jadi dari penjelasan diatas bahwa panjang tungkai mempengaruhi tendangan jarak jauh. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tungkai yang panjang akan dapat melakukan tendangan dengan jarak yang jauh sedangkan siswa yang tidak memiliki tungkai yang panjang tidak dapat melakukan tendangan yang jauh akan tetapi siswa yang bertungkai pendek juga dapat melakukan tendangan jarak jauh yang baik dengan dipengaruhi komponen biomotor yang lain.

2. Hubungan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai dan panjang Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama ternyata ada hubungan yang signifikan antara daya ledak (*power*) otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh pada penelitian ini menunjukkan bahwa daya ledak otot (*power*) tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh, hal ini dapat dilihat dari analisis gerak yang dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola smp AL-Azhar 3 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola smp AL-Azhar 3.
2. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan tendangan jarak jauh pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola smp AL-Azhar 3.
3. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan tendangan jarak jauh pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola smp AL-Azhar 3.

Saran

Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi sepakbola hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara berkesinambungan dan

menguasai teknik menendang dengan benar sehingga prestasi sepakbola menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Bompa. 1990. *Total Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development*. London: Mosuic Press.
- Tim PPIKOR. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Nugraha, A.C. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Roger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Suryabrata, S. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.