

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, POWER TUNGKAI, LINGKAR
PAHA, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL
*LONGPASS***

Jurnal

Oleh

RENDIZA DONI RAMAWAN



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

ABSTRACT**CONTRIBUTION LIMB LENGTH, POWER LEG, THIGH
CIRCUMFERENCE, AND BALANCE OF RESULTS
LONGPASS****By:****Doni Rendiza Ramawan
Supervisor:****Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Heru Sulistianta S.Pd, M.Or**

This study aimed to determine the contribution of long limbs, power leg, thigh circumference, and balance against result of long pass. The methodology used in this research was correlational descriptive. The subjects included 30 students of alap-alap muda Rumbia football academy. Test of leg length data was measured by using anthropometer, leg power with a standing broad jump, thigh circumference with anthropometer, balance with balance one and analysis data by using regression. The results showed that leg length has a contribution of 20.2%, leg power has contribution of 57.2%, thigh circumference has a contribution of 8.2%, the balance has contribution of 45.4%. The final conclusion was that the length of the leg, leg power and balance have significant results against the results of long pass while the thigh circumference has no significant results.

Keywords: balance, thigh circumference, long pass, long legs, leg power.

ABSTRAK**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, POWER TUNGKAI, LINGKAR PAHA, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL *LONGPASS*****Oleh:****Rendiza Doni Ramawan****Pembimbing:****Drs. Frans Nurseto, M.Psi
Heru Sulistianta S.Pd, M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha, dan keseimbangan terhadap hasil *long pass*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Subyek penelitian berjumlah 30 orang yaitu siswa sekolah sepakbola alap-alap muda Rumbia. Data tes panjang tungkai diukur dengan *anthropometer*, power tungkai dengan *standing broad jump*, lingkaran paha dengan *anthropometer*, keseimbangan dengan *balance one* serta teknik analisis data menggunakan *regresi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi sebesar 20,2%, power tungkai memiliki kontribusi sebesar 57,2%, lingkaran paha memiliki kontribusi sebesar 8,2%, keseimbangan memiliki kontribusi sebesar 45,4%. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa panjang tungkai, power tungkai, dan keseimbangan mempunyai hasil yang signifikan terhadap hasil *long pass* sedangkan lingkaran paha mempunyai hasil yang tidak signifikan.

Kata kunci : keseimbangan, lingkaran paha, *long pass*, panjang tungkai, power tungkai.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kemampuan *long pass* para siswa di sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia relatif masih kurang, dilihat dari masih banyaknya siswa yang belum optimal dalam melakukan *long pass*. Dari permasalahan diatas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya kesalahan dan kegagalan yang dialami siswa pada saat melakukan *long pass* dikarenakan kondisi fisik para siswa yang kurang siap, yang berawal dari pemberian latihan kondisi fisik saat pemanasan yang kurang tepat. Maka dapat diketahui yang menjadi dasar kesulitan adalah faktor fisik yang merupakan faktor utama yang paling berperan untuk melakukan *long pass* dengan baik.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan *long pass*, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan *long pass* dilihat dari segi kondisi fisik dan otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan *long pass*. Menurut peneliti kondisi fisik dan otot-otot yang paling dominan dalam menunjang keberhasilan *long pass* yaitu panjang

tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan.

Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Banyak kegagalan dan kesalahan saat melakukan *long pass*.
2. Kemampuan *long pass* yang masih rendah.
3. Unsur kondisi fisik seperti panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan yang lemah mempengaruhi keberhasilan *long pass*.
4. Unsur kondisi fisik seperti panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan yang lemah mempengaruhi keberhasilan *long pass*.

Rumusan Masalah

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

1. Panjang tungkai yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa

- sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
2. Power tungkai yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola alap-alap muda rumbia.
 3. Lingkar paha yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
 4. Keseimbangan yang berkontribusi terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola alap-alap muda Rumbia.
 5. Kemampuan melakukan *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

Tujuan Penelitian

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

1. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
2. Kontribusi power tungkai terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.
3. Kontribusi lingkar paha terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

4. Kontribusi keseimbangan terhadap hasil *long pass* pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Sekolah
2. Bagi Guru
3. Bagi Pelatih
4. Bagi Program Studi Penjaskes

TINJAUAN PUSTAKA

Panjang Tungkai

Salah satu komponen yang peting dalam prestasi olahraga yaitu ukuran tubuh, struktur tubuh atau kualitas biometrik Menurut Bompa (1990:342), bahwa. “kualitas biometrik adalah mencakup somatotipe dan pengukuran-pengukuran *anthropometrik*”. Prestasi olahraga merupakan kualitas *biometrik* tertentu sesuai dengan nomor yang di kembangkan.

Power Tungkai

Menurut Harsono (1988:200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta

melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

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. Tulang ini membentuk sambungan *balland socket* di pinggul dan sambungan *condylar* pada lutut. Tulang paha terdiri dari bagian kepala dan leher pada bagian proksimal dan dua *condylus* pada bagian distal. Kepala tulang paha akan membentuk sendi pada pinggul. Bagian proksimal lainnya yaitu *trokanter mayor* dan *trokanter minor* menjadi tempat pelekatan otot. Pada bagian *proksimal posterior* terdapat *tuberositas glutea* yakni permukaan kasar tempat melekatnya otot *gluteus maximus*. Di dekatnya terdapat bagian *linea aspera*, tempat melekatnya otot *biceps femoris*. Lingkar paha yaitu diameter yang di ukur melalui lipatan bawah pinggul yaitu lipatan *gluteal* (Tim PPIKOR,2003:49)

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap atau posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak (Harsono,1988:223).

Pengertian *long pass*

Passing Atas atau *Long pass* : *Long pass* pada permainan sepak bola digunakan untuk melakukan operan jarak jauh yang dilakukan dengan cara melambungkan bola diatas kepala. *Long pass* biasanya digunakan untuk operan jarak jauh, operan kedalam kotak pinalti, tendangan *corner*.

Kerangka Pikir

Kemampuan menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan di lakukan dengan menendang bola. Ketepatan *long pass*, dapat dicapai jika menguasai teknik menendang bola dengan baik serta ditunjang dengan kondisi fisik. Unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan untuk menendang bola untuk memasukan bola ke gawang adalah panjang tungkai,power tungkai, lingkar paha dan keseimbangan.

Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ho : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

H1 : Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

Ho : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

H2 : Ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

Ho : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara lingkaran paha terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia.

H3 : Ada hubungan yang signifikan antara lingkaran paha terhadap hasil

ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap muda Rumbia

Ho : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

H4 : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil ketepatan *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*.

Populasi dan Sampel

Populasi

populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia.

Sampel

Karena jumlah siswa sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia yang berusia 17 tahun berjumlah 30, maka sampel saya ambil secara keseluruhan pada siswa sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002 : 96). Variabel dalam penelitian ini menggunakan 4 (empat) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada 4, yaitu :

1. Panjang tungkai (X1)
2. Power Tungkai (X2)
3. Lingkar paha (X3)
4. Keseimbangan (X4)

Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini adalah hasil *Long pass*(Y).

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan *one shot medel* , yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Instrumen Penelitian

- a. Instrumen panjang tungkai menggunakan *Antropometer*.
- b. Instrumen power tungkai menggunakan *standing broad jump*.
- c. Instrumen lingkar paha menggunakan *Antropometer*.
- d. keseimbangan menggunakan *Balance one* (Ismaryati: 2006).
- e. Instrumen tes menendang bola menggunakan Instrumen tes menendang bola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel deskripsi data di atas menunjukkan bahwa rata-rata panjang tungkai 30 Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia adalah 86,7667, standar deviasi panjang tungkai adalah 2,71247, angka panjang tungkai minimum 81 dan angka panjang tungkai maximum 91. Rata-rata power tungkai 30 Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia adalah 199,7, standar deviasi power tungkai adalah 18,9994, angka power tungkai minimum 170 dan angka power tungkai maximum 232. Rata-rata lingkaran paha 30 Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia adalah 56,6, standar deviasi lingkaran paha adalah 2,11073, angka lingkaran paha minimum 52 dan angka lingkaran paha maximum 62. Rata-rata keseimbangan 30 Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia adalah 58,9, standar deviasi keseimbangan adalah 5,82711, angka keseimbangan minimum 47 dan angka keseimbangan maximum 69. Rata-rata hasil *long pass* 30 Siswa Sekolah

Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia adalah 59,6, standar deviasi hasil *long pass* adalah 8,3567, nilai hasil *long pass* minimum 42 dan nilai hasil *long pass* maximum 71.

Uji hipotesis

1. Hipotesis Panjang Tungkai (X_1) Terhadap Hasil *Long Pass* (Y) Pada Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia

Dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} 2,660 > 1,701 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,013 < 0,05$. Sehingga **H_0 ditolak dan H_1 diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

2. Hipotesis Power Tungkai (X_2) Terhadap Hasil *Long Pass* (Y) Pada Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia

Dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} 6,122 > 1,701 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,000 < 0,05$. Sehingga **H_0 ditolak dan H_2 diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

3. Hipotesis Lingkar Paha (X_3) Terhadap Hasil *Long Pass* (Y) Pada Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia

Dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} 1,578 < 1,701 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,126 > 0,05$. Sehingga **H_3 ditolak dan H_0 diterima**. Tidak ada kontribusi yang signifikan antara lingkar paha terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola alap-alap muda rumbia.

4. Hipotesis Keseimbangan (X_3) Terhadap Hasil *Long Pass* (Y) Pada Siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia

Dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} 4,828 > 1,701 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,000 < 0,05$. Sehingga **H_0 ditolak dan H_4 diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan^a terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa power tungkai memberikan kontribusi terbesar dibanding variabel lain dalam penelitian ini terhadap hasil *long pass* pada

sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015. Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan *long pass*, komponen kondisi fisik yang terpenting untuk diperhatikan adalah power tungkai karena dengan power tungkai yang tinggi akan menghasilkan tendangan yang cepat dan tepat. Mencermati keberadaan tungkai yang terentang antara gelang panggul dan jari kaki, jika dikaji secara seksama otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah. Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menendang bola memerlukan ayunan tungkai yang kuat. Hampir semua dari permainan ini menggunakan tungkai, antara lain meliputi gerakan pada saat lari membutuhkan power otot tungkai, gerakan pada saat melakukan *long pass* dibutuhkan power otot tungkai, gerakan pada saat akan heading bola maka dibutuhkan power otot tungkai dan masih banyak gerakan-gerakan yang lain dalam sepakbola yang banyak didukung oleh peran power otot tungkai. Sehingga sangat dituntut bagi siswa untuk memiliki power otot

tungkai yang baik karena perannya yang sangat vital baik untuk keselamatan, menghindari resiko cedera dan dalam mencapai suatu keberhasilan gerak dalam melakukan *long pass*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data mengenai kontribusi panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan terhadap hasil *long pass* pada siswa Sekolah Sepakbola Alap-Alap Muda Rumbia yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.
3. Tidak ada kontribusi yang signifikan antara lingkaran paha terhadap hasil *long pass* pada sekolah sepakbola alap-alap muda rumbia.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap hasil

long pass pada sekolah sepakbola Alap-alap Muda Rumbia 2015.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, beban latihan untuk tiap unsur panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap hasil *long pass* dalam permainan sepakbola. Pelatih disarankan memberikan latihan tendangan *long pass* hendaknya memperhatikan unsur panjang tungkai, power tungkai, lingkaran paha dan keseimbangan.
2. Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih/ mengajarkan tendangan *long pass*.
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang *long pass*.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2002* . Yogyakarta: Rineka Cipta.

_____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010* . Yogyakarta: Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. 1990. *Theori and Methodology Of Training ; the Key to Athletic Performance*. Dubugue, Iowa : Kendal / Hunt Publishing Company.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : Tambak Kusuma CV.

Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Uiversitas Sebelas Maret.

PPIKOR. 2003. *Ilmu Kesehatan Olahraga (Bahan Acuhan Ilmu Kesehatan)*. Bandar Lampung. Penjaskes Unila.