

ProSport: Proklamator Sport

Volume 1, No 2, 2022 (November)

Organized by Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Published by Universitas Bung Hatta

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN LONG PASSING PEMAIN KLUB LIMPUR JAYA KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Ilham Rahmandi¹, Alfiroam Kumar² Ali Mardius³ Ary Suud Cahyo Alben⁴

^{1,2,3,4} Universitas Bung Hatta, Indonesia

*e-mail: rahmandiilham@gmail.com¹, alfiroam.kumar@bunghatta.ac.id², alimardius@bunghatta.ac.id³
ary.suud.cahyo.alben@bunghatta.ac.id⁴

Info Artikel

Article History:

Received (August) (2022)

Approved (August) (2022)

Published (November) (2022)

Abstract

This research is a type of quantitative research with the aim of measuring the relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination together with long passing skills in players of the Limpur Jaya Club, Padang Pariaman Regency. The data in this study are tests of long passing skills, leg muscle explosive power, and ankle coordination. Non-test data were obtained from documents provided by the secretariat of the Limpur Jaya Club, Padang Pariaman Regency. Based on the results of data analysis, it was found that $t = 16.56$ was greater than 3.44 . Based on this, it proves that H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a significant relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination together with the long passing skills of Club Limpur Jaya players, Padang Pariaman Regency.

Keywords: Leg Muscle Explosive Power, Eye Coordination Foot

Abstrak

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan tujuan mengukur hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* pada pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman. Data dalam penelitian ini berupa tes Keterampilan *long passing*, Daya ledak otot tungkai, dan Koordinasi mata kaki. Data nontes diperoleh dari dokumen-dokumen yang diberikan oleh sekretariat Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan $F_{hitung} = 16,56$ besar dari $F_{tabel} = 3,44$. Berdasarkan hal tersebut membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Long Passing, Koordinasi Mata dan Kaki*

© 2021 Universitas Bung Hatta
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : rahmandiilham@gmail.com

PENDAHULUAN

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan."

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah. Beberapa tahun belakangan ini perkembangan sepakbola di Indonesia dan Padang khususnya sangat mengembirakan. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-12, U-13, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini perlu ditindak lanjuti dengan usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan.

Menurut Yulifri (2012:107) "Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan". Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik mengoper bola (*passing*). *Passing* berfungsi untuk mengalirkan bola kemana saja sesuai dengan keinginan dan kebutuhan tim. Menurut Ganyarsyah (2019:1), *Passing* dalam sepakbola dibagi 2 yaitu *short pass* dan *long passing*. *Long passing* sering digunakan dalam permainan sepakbola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum melakukan *long passing* tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. *Long passing* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola diantaranya untuk melakukan operan jauh, tendangan bebas yang berada di tengah lapangan, dan serangan balik (*counter attack*) serta *shooting* ke gawang. Menurut Mahendra (2012:5), "faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* dalam bermain

sepakbola adalah daya ledak, kekuatan, ketepatan, koordinasi mata-kaki, serta mental dan konsentrasi. Di antara faktor-faktor tersebut daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangat berperan penting dalam melakukan *passing*."

Di Sumatera Barat, sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kabupaten Padang Pariaman Pariaman juga tidak mau ketinggalan dengan daerah-daerah lain dalam memajukan olahraga sepakbola didaerahnya, terbukti dengan banyaknya Klub sepakbola di Kabupaten Pariaman salah satunya yaitu Klub Limpur Jaya.

Berdasarkan informasi dan wawancara langsung dengan Pelatih Klub sepakbola Limpur Jaya pada tanggal 20 Januari 2020 dan pengamatan langsung ke lapangan, pemain klub Limpur Jaya masih belum maksimal dalam melakukan *long passing* dan perlu dilakukannya latihan-latihan secara berkesinambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Hal ini diduga dikarenakan diduga karena faktor kondisi fisik yang kurang memadai seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Untuk daya ledak otot tungkai sering ditemukannya dalam pertandingan *long passing* pemain tidak tertuju pada sasaran dengan baik dan tidak tepat sasaran. Selanjutnya, untuk koordinasi mata kaki sering terjadi kesalahan dalam memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan satu timnya ketika berlari mencari ruang gerak di area pertahanan lawan. Kalau hal ini di biarkan akan berdampak pada menurunnya prestasi klub dan akan sulit meraih prestasi yang di inginkan. Berdasarkan hal itu, maka perlu diteliti hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* pada pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman.

METODE

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional bersifat *expose facto*. Menurut Suryabrata (2014:82), "penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi

pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi". sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang pemain sepakbola Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang. Data dalam penelitian ini berupa tes dan non tes. Tes dilakukan kepada pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman untuk mengambil data meliputi tes Keterampilan *long passing*, Daya ledak otot tungkai, dan Koordinasi mata kaki. Data nontes diperoleh dari dokumen-dokumen yang diberikan oleh sekretariat Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman. Keterampilan *Long passing* diukur dengan *long passing AFC skill test*. Tes daya ledak Otot Tungkai dengan *Standing Broad jump*. Tes Kemampuan Koordinasi Mata Dan Kaki . Dalam penelitian ini kemampuan koordinasi mata dan kaki yang dimaksudkan adalah kemampuan untuk melakukan tes menendang dan mengontrol bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah

teknik analisis korelasi sederhana dan ganda. Hipotesis dianalisis dengan korelasi sederhana dan ganda serta dilanjutkan dengan koefisien Diterminasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis dipaparkan terlebih dahulu masing-masing masing-masing variabel penelitian dengan analisis statistik deskriptif dan distribusi frekuensi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik atau disajikan dalam bentuk kelas interval. Selanjutnya, dilakukan uji persyaratan analisis. Dalam penelitian ini uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas. Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan α 0,05 (Sudjana, 2002:467). Kemudian dilakukan uji hipotesis penelitian yang terdiri dari rumus korelasi *product moment* oleh Pearson dalam Sudjana (2002:369) dapat dilihat sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keberartian korelasi sederhana menggunakan uji t sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel yang diteliti di dalam penelitian ini, adalah: daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) sebagai variabel bebas. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah keterampilan *long passing* (Y) pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman.

Dari hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump* pada sampel yang berjumlah 25 orang

didapatkan skor tertinggi adalah 226 cm dan skor terendah yaitu 203 cm, Kemudian diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 217,96 cm, nilai tengah (*median*) adalah 219 cm dan simpangan baku (*standar deviasi*) 6,17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari analisis daya ledak otot tungkai pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi relative (%)
Sempurna	> 250	0	0
Sangat Baik	241 - 250	0	0
Baik	231 - 240	0	0
Sedang	221 - 230	10	40
Kurang	211 - 220	11	44
Sangat Kurang	< 210	4	16
JUMLAH		25	100

Dari hasil pengukuran koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes menendang dan

mengontrol bola pada sampel yang berjumlah 25 orang, didapatkan skor tertinggi adalah 16 poin

dan skor terendah yaitu 10 poin. Kemudian diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 13,08 poin, nilai tengah (*median*) adalah 216,5 13 poin dan simpangan baku (*standar deviasi*) 1,71. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada

lampiran. Hasil dari analisis koordinasi mata kaki pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki (X^2)

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi relative (%)
Sangat Baik	$> 4,7$	2	8
Baik	$3,7 < X \leq 4,7$	8	32
Cukup	$2,7 < X \leq 3,7$	9	36
Kurang	$1,7 < X \leq 2,7$	5	20
Sangat Kurang	$< 1,7$	1	4
JUMLAH		25	100

Dari hasil tes pengukuran keterampilan *long passing* dengan menggunakan *long passing AFC skill test* pada sampel yang berjumlah 25 orang didapatkan skor tertinggi adalah 5 poin dan skor terendah yaitu 1 poin. Kemudian, diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 3,20 poin, nilai

tengah (*median*) adalah 3 poin dan simpangan baku (*standar deviasi*) 1,0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari analisis keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Long Passing* (Y)

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi relative (%)
Sangat Baik	$> 15,6$	2	8
Baik	$13,9 < X \leq 15,6$	9	36
Cukup	$12,2 < X \leq 13,9$	5	20
Kurang	$10,5 < X \leq 12,2$	7	28
Sangat Kurang	$< 10,5$	2	8
JUMLAH		25	100

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data diatas, didapat $r = 0.630$, kemudian didapat $t_{hitung} = 3,89$ yang besar daripada $t_{tabel} = 1,71$, membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang, artinya semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain maka akan semakin baik juga keterampilan *long passing*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sayuti (2004: 20-23) mengemukakan, “daya ledak merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan diperlukan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Artinya, daya ledak terbentuk dari kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil analisis data diatas, didapat $r = 0.503$, kemudian didapat $t_{hitung} = 2,79$ yang besar daripada $t_{tabel} = 1,71$, membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang, artinya semakin baik koordinasi mata kaki yang dimiliki pemain maka akan semakin baik juga ketepatan *shooting* ke gawang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Apriagus (2012:86) yang menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.

Berdasarkan hasil analisis data diatas, nilai koefisien korelasi ganda dengan $R = 0,775$,

kemudian dilanjutkan dengan uji keberartian koefisien korelasi ganda didapatkan $F_{hitung} = 16,56$ besar dari $F_{tabel} = 3,44$, membuktikan H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang, artinya semakin baik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki maka cenderung semakin baik keterampilan *long passing* dalam olahraga sepakbola.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Priyono (2019:3) bahwa *long pass* adalah tendangan yang jaraknya cukup jauh dengan tujuan untuk memberikan operan atau umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan, mengubah arah permainan atau dapat digunakan untuk bertahan dengan cara membuang bola sejauh mungkin dari area pertahanan.

Aspek daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dalam sepakbola sangat penting. Penguasaan keterampilan bermain sepakbola pada teknik dasar khususnya *long passing* selain daya ledak otot tungkai, dibutuhkan koordinasi mata kaki yang merupakan hal yang utama sebagai penunjang sekaligus penentu dalam hasil dan tujuan yang diharapkan. *Long passing* yang diharapkan adalah yang terarah dan tetap sasaran kearah teman. Tentunya, dalam melakukan *long passing* memerlukan kesanggupan, kecakapan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang baik, agar terciptanya kualitas gerakan yang sempurna sehingga rekan setim dengan mudah mendapatkan dan mengontrol *passing* yang kita berikan

Jadi, unsur daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *long passing*. Keterampilan *long passing* dapat ditingkatkan dengan latihan yang terencana dan terprogram sehingga seorang pemain dapat menampilkan keterampilan *long passing* secara maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan *long passing* pada pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang Pariaman ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $F_{hitung} = 16,56 > F_{tabel} = 3,44$. jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *long passing* pemain Klub Limpur Jaya Kabupaten Padang.

REFERENSI

- Alvian, Fajri (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain sepakbola SMA N 1 Kota Solok*. Skripsi : FIK UNP
- Apriagus, (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina Press
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- Barlian, Eri (2016). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press
- Batty, Eric C (2011), *Sepakbola Pertahanan*, Bandung: Pioner Jaya
- Ganyarsyah (2019). *Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola usia 14 tahun*. Jurnal : Indonesia Performance Journal. Vol : 3, No:1.
- Ghozali, Prima (2013). *Ketepatan Long Pass Pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi : FIK UNY
- Ginanjari, Ucu (2018). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap long pass dalam permainan sepakbola di MTS Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi*. Jurnal : Universitas Muhammadiyah Sukabumi
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY
- Hidayat, Ahmat (2011). *Sumbangan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain sepak bola peserta POPDA*

- Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2012*. Skripsi : FIK Universitas Negeri Semarang
- Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK UNP: Padang.
- Irianto, Djoko Pekik (2002). *Dasar Kepeleatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Kirkendall T. Donald, (2011). *Soccer Anatomy*. America: Human Kinetics.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, A.Joseph.(2012).*Sepak Bola*.Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Mahendra. (2012). *Hubungan Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata kaki Terhadap Ketepatan Passing Atlet DIKLAT Sepakbola Kabupaten Pasaman Barat*. Skripsi : FIK UNP
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- PSSI. 2008. *Laws of The Game. Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA
- Rosad, Rifki (2015). *Uji validitas dan reabilitas tes keterampilan sepakbola usia remaja (Studi Deskriptif dari AFC Skill Test)*. Skripsi : FPOK UPI Bandung
- Sahara, Sayuti. 2004. *Komponen Biomotorik*. Padang. FIK UNP.
- Sapto, Akbar Cahya Putra (2015). *Kontribusi panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan long pass dalam sepakbola pada mahasiswa IKOR angkatan 2013 FPOK UPI Bandung*. Jurnal : Universitas Pendidikan Indonesia
- Saputra, Seisar Didik Puji (2016). *Sumbangan keterampilan koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola Majistik SMA Negeri 1 Kebumen*. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Scheunemann, Timo . (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. (2002). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar BaruAlgensindo.
- _____. (2005). *Metoda Statistika*. Edisi 6. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang RI No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Winarno (2006). *Tes keterampilan dasar sepakbola*. Universitas Negeri Malang
- Yulifri (2012). *Permainan Sepakbola*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang