

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG JAUH PEMAIN FC PORGALA BANJARBARU

Muhammad Habibie

POR PPs UNJ

habibiem789@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi Panjang tungkai dan Power otot tungkai terhadap kemampuan menendang jauh Pemain Fc Porgala Banjarbaru. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode *Expost facto* dengan teknik pengambilan data dilakukan melalui pengukuran dan tes. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Fc Porgala Banjarbaru berjumlah 24 orang. Sampel penelitian berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan Sampel menggunakan metode total sampling sebanyak 24 orang. Hasil analisis penelitian menunjukkan: 1) Tidak ada Kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang jauh pemain Fc Porgala Banjarbaru, 2) Ada kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang jauh pemain Fc Porgala Banjarbaru, 3) Ada kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang jauh pemain Fc Porgala Banjarbaru.

Kata kunci: Panjang tungkai, Power otot Tungkai dan Menendang Jauh.

PENDAHULUAN

FC Porgala Banjarbaru adalah sebuah Tim sepakbola yang selalu tampil di setiap turnamen – turnamen di Banjarbaru. FC Porgala selalu berharap dapat bermain dengan baik, mampu mencetak gol secara maksimal, dan memperoleh kemenangan di setiap pertandingannya. Tetapi pada kenyataan di lapangan FC Poergala Banjarbaru masih jauh dari harapan yang

diinginkan. Seperti yang dikatakan Remmy Muchtar, (1992:22) “Untuk mencapai keberhasilan olahraga, selain harus memenuhi syarat-syarat fisik, masih harus psikologis, meski faktor fisik seperti postur tubuh tidak terlalu menjadi syarat mutlak dalam sepakbola, namun yang penting dalam hal ini adalah agar postur tubuh cocok untuk kegiatan yang memerlukan kecepatan, kelincahan, dan gerak eksplosif .

Untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang bagus ternyata dibutuhkan faktor-faktor yang mendukung seperti penguasaan teknik dasar dalam bermain sepakbola, seperti yang dikemukakan Remmy Muchtar (1992:29), teknik bola terdiri atas: teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola ke dalam, teknik penjaga gawang. Yang kesemuanya ini sangat penting dalam mendukung penampilan olahraga ini tergantung pemainnya memiliki teknik-teknik dasar tersebut dan pemain sepakbola yang belum menguasai tentu akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi di bidang sepakbola. Untuk dapat menjadi pemain yang terampil tentu harus di dukung postur tubuh, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, tehnik bermain yang baik, dan keterampilan menguasai bola.

Di sini peneliti melihat karakter pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru dalam latihan fisik dan teknik yang ditonjolkan adalah latihan menendang bola seperti tendangan pojok, tendangan bebas, tendangan goal kiper. Seperti yang

dikatakan Chuesairi c.s (1996:179) “Tendangan Penjuru harus dijadikan bahan yang sangat penting dalam rencana penerangan, karena tendangan itu menimbulkan kemungkinan besar untuk mencetak goal”. Dan terlihat rata-rata pemain FC Pergala bertubuh tinggi, tetapi dalam pengamatan, para pemain FC Porgala Banjarbaru menendang bola tidak terlalu keras dibandingkan pemain yang bertubuh pendek, harusnya pemain yang bertubuh tinggi saat menendang bola jauh lebih baik dibandingkan pemain yang bertubuh pendek, sehingga pemain yang bertubuh tinggi saat menendang bola jauh lebih baik dibandingkan pemain yang bertubuh pendek. Tetapi tidak dipungkiri bahwa pencarian bibit pemain yang dibutuhkan proporsional, sebab pemain yang bertubuh tinggi mempunyai tungkai yang panjang untuk menendang karena ayunan kaki pada saat menendang bola lebih jauh. Di sini peneliti sering melihat terjadi kesalahan ataupun hambatan para pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru dalam hal menendang bola. Terlihat para pemain kesulitan dalam menendang jauh atau mengumpan kawan yang jaraknya jauh, akibatnya bola mudah direbut oleh pemain lawan.

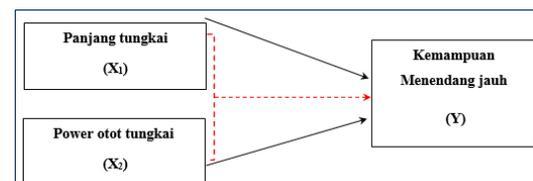
Berkenaan dengan ini, penulis menduga bahwa permasalahan ada pada unsur fisik dan kekuatan para pemain. Panjang tungkai dan Power otot tungkai setiap pemain berbeda yang berakibat terhadap kemampuan menendang bola. Para pemain cenderung sulit untuk mengumpan jauh dan melakukan tendangan ke gawang sehingga serangan tidak berarti. Kedua unsur tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan menendang bola untuk mengumpan dan mencetak goal.

Sebagai jalan keluarnya para pemain diberikan pelatihan-pelatihan secara khusus seperti latihan Power otot tungkai, melakukan latihan terhadap tungkai, kemampuan menendang untuk mengumpan atau melakukan tendangan ke gawang. Fasilitas latihan pemain harus diperhatikan dan harus di dukung oleh sarana dan prasarana yang baik. Sarana dan prasarana yang baik berkualitas merupakan tuntunan yang harus di penuhi guna menunjang kegiatan latihan sehingga prestasi maksimal dapat tercapai. Untuk ini peneliti berencana melakukan penelitian, karena belum adanya data tentang panjang tungkai dan power otot tungkai dan kemampuan menendang jauh FC Porgala Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari dua yaitu: 1) Panjang tungkai yang dilambangkan dengan huruf X_1 , dan 2). Power otot Tungkai yang dilambangkan dengan huruf X_2 , sedangkan variabel terikat adalah kemampuan menendang jauh pemain sepakbola Fc Porgala Banjarbaru yang di lambangkan dengan huruf (Y).

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode Expost facto dengan teknik pengambilan data dilakukan melalui pengukuran dan tes.



Keterangan

X_1 : Panjang Tungkai.

X_2 : Power otot tungkai.

Y : Kemampuan Menendang Jauh.

Populasi pada Penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Fc Porgala Banjarbaru berjumlah 24 orang. Adapun yang menjadi sampel penelitian berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan data sensus (total sampling).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Agar data penelitian dapat memberi makna, maka data tersebut diolah dan dianalisis dengan pendekatan statistika. 1.

Hasil pengujian hipotesis regresi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru ($F_o = 3.49 < F_{tabel}(1/22) = 4.30$). maka ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru namun tidak berarti, karena terlalu kecil.

Hasil perhitungan kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. Hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa : panjang tungkai memberikan kontribusi relatif sebesar 36.0%. terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru dan panjang tungkai memberikan kontribusi efektif sebesar 14.4%. terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru.

Hasil pengujian hipotesis regresi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru ($F_o = 7.28 >$

$F_{tabel}(1/22) = 4.30$). maka ada kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru karena regresinya berarti.

Hasil perhitungan kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. Hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa : diperoleh kontribusi relatif sebesar 64.0 % power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru dan diperoleh kontribusi efektif sebesar 25.6 % power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru berarti.

Hasil pengujian hipotesis regresi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru ($F_o = 7.01 > F_{tabel}(2/24-2-1) = 3.47$). maka ada kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru berarti.

Langkah selanjutnya akan menguji kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala

Banjarbaru. Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa : panjang tungkai dan power otot tungkai memberikan kontribusi relatif 100 % terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru sedangkan panjang tungkai dan power otot tungkai memberikan kontribusi efektif 40.0% terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis kontribusi diuji dalam bentuk dua presepsi yaitu pertama: pengujian hipotesis kontribusi relatif yang hanya memperhatikan variabel yang diteliti atau mengabaikan variabel yang lain terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. kedua: pengujian hipotesis kontribusi efektif yang memperhatikan variabel selain yang diteliti atau memperhatikan variabel yang lain bahwa kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru tidak hanya disumbang oleh variabel-variabel yang diteliti saja.

Berdasarkan hasil analisis menyatakan ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru.

dengan kontribusi relatif sebesar 36.0 % sedangkan kontribusi efektif sebesar 14.4 %. dengan $F_o = 3.49$ lebih kecil $F_{tabel}(1/22) = 4.30$ sehingga ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru namun tidak berarti. dengan demikian dari penelitian ini disimpulkan bahwa ada kontribusi hasil panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru, namun kecil.

Berdasarkan hasil analisis menyatakan ada kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. dengan kontribusi relatif sebesar 64.0 % sedangkan kontribusi efektif sebesar 25.6 %. dengan $F_o = 7.28$ lebih besar $F_{tabel}(1/22) = 4.30$ sehingga power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru regresinya Berarti. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru akan lebih baik jika power otot tungkai pemain sepakbola baik pula. sehingga dalam latihan untuk mencapai kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru maka perlu diperhatikan juga

power otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru yang maksimal sehingga dapat membantu bermain sepakbola terutama dalam kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru.

Hasil analisis menyatakan ada kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru .memberikan kontribusi relatif sebesar 100 % sedangkan kontribusi efektif sebesar 40.0 %. dengan $F_o = 7.01$ lebih besar $F_{tabel} = 3.47$ sehingga ada kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru yang berarti. dengan demikian dari penelitian ini disimpulkan bahwa ada kontribusi hasil panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru yang berarti. panjang tungkai dan power otot tungkai memberikan kontribusi relatif sebesar 100 % sedangkan kontribusi efektif sebesar 40.0 % terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru memberi sumbangan dalam

prediksi. sehingga secara praktis prediktor atau variabel memberikan sumbangan yang cukup berarti terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru untuk kontribusi efektif sebesar 40.0 %. Jadi 40.0 % dari kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru disumbang oleh power otot tungkai dan panjang tungkai.

Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru akan lebih baik jika panjang tungkai dan power otot tungkai pemain sepakbola baik pula. sehingga dalam latihan untuk mencapai kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru maka perlu diperhatikan juga panjang tungkai dan power otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru yang maksimal sehingga dapat membantu dalam kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru.

KESIMPULAN

Sesuai dengan perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes panjang otot tungkai, Power otot tungkai dan

Kemampuan menendang Jauh dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. Karena $F_{hitung} = 3,49 < F_{table} (1/22) = 4,30$
2. Ada kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. Karena $F_{hitung} = 7,28 > F_{tabel} = 4,30$.
3. Ada kontribusi panjang tungkai dan power otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola FC Porgala Banjarbaru. Karena $F_{hitung} = 7,01 > F_{t(24-2-1)} = 3,47$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi para pemain sepakbola bahwa penelitian ini dapat dijadikan acuan atau sumber untuk meningkatkan kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola diperlukan power otot tungkai.
2. Bagi Pelatih hendaknya menjadikan hasil penelitian sebagai masukan dalam

mengajar/melatih kemampuan menendang bola jauh pemain sepakbola

3. Bagi peneliti lainnya, dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk melakukan penelitian yang sejenis serta lebih spesifik menurut aturan yang berlaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. 1988. *Dasar-Dasar Teknik Sepakbola*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Arif Hidayat. 2011. *Kontribusi Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Pemain Sekolah Sepak Bola Anugrah Barabai*. Banjarbaru. JPOK FKIP Unlam Banjarbaru.
- Chuesairi. Cs (1996) *Bimbingan Teknik dan Taktik sepak bola*. Jakarta: PT Mutiara Sumber Widya.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar sepak bola*. Klaten: Intan Sejati/ Pakar karya.
- Eric C. Betty. 2011. *Latihan Metode Baru Sepak bola Serangan*. Bandung : Pioner Jaya
- Fathan Nurcahyo. 2010. *Pengaruh latihan kicking motion terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola siswaku 15 tahun di ssb sabalora*. UNY

Nurhasan. 1998. *Evaluasi dan Pengukuran Dalam Penjas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Soekaptiadi Soekarno. 1986. *Petunjuk Pemeriksaan Faal Kerja Olahragawan Renang Dengan Mempgunakan Ergometer Sepeda*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Jakarta

Toho Cholik Mutohir. 2005. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga.

Wahjoedi. 2000. *Tes Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta:Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.