

# Hubungan antara Keseimbangan, *Power* dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Passing Pemain Sepakbola

Andry Krisdianto, Imam Hariadi\*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis koresponden [imam.hariadi.fik@um.ac.id](mailto:imam.hariadi.fik@um.ac.id)

Artikel diterima: 01 Desember 2019; direvisi: 15 Desember 2019; disetujui: 4 Januari 2020

---

**Abstract:** The purpose of this research is to know the relationship between balance, *power* and strength of leg muscle with passing skill. In improving passing skills in addition to requiring technical elements but also requires physical elements: balance, *power* and leg muscle strength. This study uses correlational method using three independent variables, namely: balance (X1), *power* (X2) and leg muscle strength (X3) and one dependent variable is passing skill (Y). The sample in this study only use 35 players. The sampling technique is done by random sampling technique. Data analysis starts from prerequisite test and hypothesis test consist of product moment correlation and multiple regression. Based on result of data analysis got  $r_{count} > r_{table}$  (5%) ( $0,678 > 0,334$ ) concluded there is significant relation between balance, *power* and strength of leg muscle with skill passing.

**Keywords:** *balance, power, limb muscle strenght and passing skill*

**Abstrak:** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan passing. Dalam meningkatkan keterampilan passing selain membutuhkan unsur teknik namun juga membutuhkan unsur fisik: keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan menggunakan tiga variabel bebas yaitu: keseimbangan (X1), *power* (X2) dan kekuatan otot tungkai (X3) dan satu variabel terikat yaitu keterampilan passing (Y). Sampel dalam penelitian ini hanya menggunakan 35 pemain. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik random sampling. Analisis data dimulai dari uji prasyarat dan uji hipotesis terdiri dari korelasi product moment dan regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (5%) ( $0,678 > 0,334$ ) disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan passing.

**Kata kunci:** keseimbangan, *power*, kekuatan otot tungkai dan keterampilan passing.

---

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang paling populer diseluruh bagian dunia. Sepakbola mampu menembus sebagian kalangan masyarakat yang me-miliki batas etnis, budaya, dan agama. Dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama tim yang baik dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik. Scheunemann (2008) menjelaskan “teknik dasar dalam sepakbola ada 5 macam yaitu: *passing, dribbling, shooting, heading, dan control bola*”. Dari beberapa teknik tersebut diantaranya dilakukan dengan menendang. Pemain yang mampu bermain secara efisien adalah pemain yang mampu menendang dengan baik. Ada beberapa tujuan menendang dalam sepakbola, seperti mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*), menendang jauh dari gawang sendiri dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus memiliki kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, dan reaksi. Permainan sepakbola sangat identik dengan passing dan tujuan passing adalah memindahkan bola dari teman yang satu ke teman yang lain, menjaga kekompakan satu tim mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan memancing lawan untuk mendekati bola, agar daerah- penyerangan terbuka. Untuk menyempurnakan keterampilan tersebut, sangat dibutuhkan ketepatan dalam mengoper bola dan untuk mencapai- ketepatan dalam mengoper bola harus didukung kondisi fisik yang baik dan kemampuan mengoper yang baik pula.

Teknik *passing* dalam sepakbola adalah yang teknik sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Schneumann (2008), memiliki passing yang baik adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Namun fakta di- lapangan menunjukkan bahwa masih banyak pemain yang salah saat melakukan passing dalam pertandingan sehingga dapat merugikan tim. Passing merupakan keterampilan yang penting bagi pemain itu sendiri dan dalam sebuah tim untuk memperoleh sebuah hasil maksimal yaitu mencetak gol untuk meraih kemenangan. Masing-masing pemain dituntut memiliki keterampilan passing agar dapat memainkan bola dan menguasai ball possession selama mungkin untuk menyusun serangan ke gawang lawan. Keterampilan passing yang baik sangat diperlukan dalam usaha menyusun taktik penyerangan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Mengoper bola memiliki tujuan antara lain: mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Kebanyakan passing pendek dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol yang lebih baik. Menurut Luxbacher (2011:33), *passing* pendek digunakan dalam permainan sepakbola untuk dapat bermain dengan cepat, tepat dan cermat. Mengoper bola dengan jarak dekat adalah cara menendang bola dengan jarak yang dekat dan menyusuri tanah atau bawah, dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik. Amiq (2016: 6) mengatakan “Mengumpan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah”. Namun bagian kaki yang paling baik untuk melakukan passing adalah dengan kaki bagian dalam. Keterampilan passing dalam permainan sepakbola membutuhkan unsur teknik, namun juga membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik dan motorik.

Kondisi fisik mempunyai pengertian yang luas dan mengandung makna tidak cukup hanya dengan sehat saja. Untuk memperoleh kondisi fisik yang baik, seseorang harus memiliki kesehatan tubuh yang baik. Menurut Sajoto (1988) menyatakan bahwa “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi komponen penting selain teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang harus menghadapi situasi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola secara tiba-tiba. Dalam situasi tersebut kondisi fisik sangat berperan cukup besar, dikarenakan sebagai penunjang performa dilapangan. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Scheunemann (2012) *Speed, Strength, Endurance, Flexibility, Accuration, Power, Coordination, Reaction, Balance, Agility*.

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut ada beberapa unsur kondisi fisik yang penting dalam melakukan gerakan passing diantaranya adalah keseimbangan, *power* dan kekuatan sangat erat kaitannya hubungan ketiga komponen tersebut dengan gerakan saat melakukan passing. Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau ketidakmampuan seseorang untuk memelihara posisi tubuh, baik yang bersifat statis seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis seperti pada saat melakukan gerakan lokomotor Komarudin, (2005). Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau ball feeling. Dalam penelitian ini keseimbangan badan saat melakukan gerakan passing sangat diperlukan, gerakan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan membutuhkan keseimbangan yang baik. Banyak pemain tidak tepat sasaran saat melakukan passing karena badan tidak seimbang dan mudah terjatuh jika ada gangguan dari lawan.

*Power* dalam *passing* juga tidak kalah penting, menurut Lutan (2003) *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif semaksimal mungkin, kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin. *Power* tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Gerakan saat melakukan passing merupakan gerakan eksplosif yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan *power* yang baik. Selain dua unsur tersebut passing juga membutuhkan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, karena dengan kekuatan, atlet akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi Harsono, 1998. Kekuatan otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam. Karakteristik gerakan pada permainan sepakbola, gerakan yang paling dominan dari permainan ini adalah gerakan menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Berdasarkan pendapat di atas peneliti beranggapan bahwa pemain yang memiliki keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan keterampilan passing akan lebih baik dan maksimal.

## METODE

Rancangan penelitian korelasional dengan empat variabel, yang terdiri dari tiga variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas tersebut adalah keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan passing. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh pemain usia 14 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Masel Kabupaten Malang yang berjumlah 43 pemain. Dari populasi 43 pemain diambil 35 pemain sebagai sampel dengan menggunakan random sampling melalui undian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah tes keseimbangan, tes *power*, tes kekuatan dan tes keterampilan *passing*. Pengumpulan data dilakukan selama dua hari untuk hari pertama melakukan tes keseimbangan kemudian tes *power* dan hari kedua melakukan tes kekuatan otot tungkai dan tes *passing*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dan regresi berganda. Terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL

Data hasil tes ke empat variabel yang diperoleh di sekolah sepakbola (SSB) Masel Kabupaten Malang yang disajikan pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Deskripsi Data**

Tes	Keseimbangan	Power	Kekuatan Tungkai	Passing
Mean	34,17	181	79,43	22,14
SD	8,56	0,15	10,84	5,12
Max	52	201	105	30
Min	14	145	53	10
Mode	37	185	70	25
Jumlah	1196	632	2780	775

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap data skor tes variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan menggunakan uji *chi-square* pada taraf signifikansi 5%. Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas ditunjukkan dalam tabel 6.

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

	<i>Chi-square</i>		
	Hasil analisis	Chi-tabel	Keterangan
Keseimbangan	6,779	11,070	normal
Power	6,661	11,070	normal
Kekuatan	1,310	11,070	normal
Passing	8,023	11,070	normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ditunjukkan dalam Tabel 6. Diper-oleh nilai *chi* hitung untuk seluruh variabel lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai *chi* tabel taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas.

Uji homogenitas menggunakan uji F pada taraf signifikansi 5%. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam Tabel 3.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
$X_1$ (keseimbangan)	1,75	2,91	Homogen
$X_2$ (power)			
$X_3$ (kekuatan)			
Y (passing)			

Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas pada Tabel 7 tersebut diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar 1,75 dan  $F_{tabel}$  sebesar 2,91 dengan taraf signifikansi 5%. Maka dari itu,  $F_{hitung} = 1,75 < F_{tabel} = 2,91$  sehingga tes ke- empat variabel berasal dari populasi yang homogen.

### Uji Hipotesis

Analisis data korelasi product moment dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel  $x_1$ -y,  $x_2$ -y dan  $x_3$ -y. Kemudian analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel  $x_1, x_2, x_3$ -y secara bersama-sama, kemudian juga dihitung nilai sumbangan relatif dan sumbangan efektif tiap prediktor. Hasil analisis dinyatakan ter-dapat hubungan jika nilai rhitung lebih dari nilai rtabel taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data uji korelasi product moment, regresi berganda dan sumbangan relatif serta sumbangan efektif dapat dilihat pada tabel 4,5 dan 6.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Korelasi Product Moment**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$
Keseimbangan dengan keterampilan passing	0,381	0,334
Power dengan keterampilan passing	0,500	0,334
Kekuatan tungkai dengan keterampilan passing	0,473	0,334

Berdasarkan pada tabel 4 tersebut, hasil uji korelasi *product moment* antar variabel antara variabel keseimbangan ( $X_1$ ) dengan keterampilan *passing* (Y) diperoleh hasil  $r_{hitung}$  sebesar 0,381 variabel *power* ( $X_2$ ) dengan keterampilan *passing* (Y) diperoleh hasil  $r_{hitung}$  sebesar 0,500 dan variabel kekuatan tungkai ( $X_3$ ) dengan keterampilan *passing* (Y) diperoleh hasil  $r_{hitung}$  sebesar 0,473 dan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% untuk  $N = 35$  adalah 0,334.

Maka dinyatakan bahwa hasil  $r_{hitung} X_1Y, X_2Y$  dan  $X_3Y > r_{tabel}$ . Berdasarkan hasil perhitungan maka variabel keseimbangan ( $X_1$ ) dengan keterampilan *passing* (Y), variabel *power* ( $X_2$ ) dengan keterampilan *passing* (Y), dan variabel kekuatan tungkai ( $X_3$ ) dengan keterampilan *passing* (Y) dinyatakan ada hubungan. Sehingga hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan ada hubungan diterima.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Regresi Berganda**

Variabel	Koefisien regresi	$f_{tabel}$	$f_{hitung}$
Konstanta (k)	7,341	2,91	6,678
Keseimbangan ( $a_1$ )	0,224		
Power ( $a_2$ )	0,373		
Kekuatan tungkai ( $a_3$ )	0,254		

Berdasarkan pada tabel 5 tersebut didapatkan hasil hitungan manual, uji F di atas didapatkan nilai  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% ( $6,678 > 2,91$ ) sehingga ( $H_0$ ) hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak dan ( $H_a$ ) hipotesis alternatif yang menyatakan ada hubungan diterima. Disimpulkan bahwa variabel keseimbangan, *power* dan kekuatan tungkai secara bersama-sama berpengaruh signifikan dengan keterampilan *passing*.

Persamaan regresi berganda di atas dapat ditulis sebagai berikut:  $Y_{passing} = 7,341 + 0,224 X_{keseimbangan} + 0,373 X_{power} + 0,254 X_{kekuatan\ tungkai}$

Dari nilai koefisien masing-masing variabel prediktor dapat diketahui sumbangan masing-masing variabel prediktor terhadap variabel terikat.

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif**

Variabel	SR%	SE%
Keseimbangan	14,70	5,77
Power	68,48	26,91
Kekuatan tungkai	16,82	6,62
Total	100	39,3

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan SR keseimbangan sebesar 14,70%, *power* sebesar 68,48%, kekuatan tungkai sebesar 16,82% dan sumbangan efektif dengan total keseluruhan 39,3%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan terhadap keterampilan *passing*. Semakin baik keseimbangan, maka hasil keterampilan *passing* semakin baik. Unsur keseimbangan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan gerak. Keseimbangan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola karena dengan keseimbangan tubuh yang baik, pemain yang melakukan gerakan dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan seperti menendang, meloncat dan berlari akan dapat melakukan gerakan yang lebih maksimal dan efisien. Oleh karena itu, keseimbangan harus dilatih juga dengan cara berdiri dengan satu kaki dalam waktu yang lama atau dengan cara duduk mengangkat kedua kaki.

Keseimbangan berbanding lurus dengan keterampilan passing, sehingga semakin baik keseimbangan tubuh yang dimiliki maka akan semakin baik juga keterampilan passing. Keseimbangan mempunyai peran yang penting dalam permainan sepakbola dalam melakukan gerakan seperti menendang atau mengoper bola (passing). Keseimbangan tubuh pada posisi statis maupun dinamis berguna untuk melakukan gerakan shooting, dribbling dan passing. Keseimbangan tubuh sangat penting bagi pemain sepakbola karena dalam permainan sepakbola sering kali pemain membutuhkan keseimbangan statis yaitu pada saat melakukan passing jika tidak memiliki keseimbangan yang baik pemain akan mudah terjatuh dan gagal saat melakukan passing serta juga dapat mengakibatkan serangan balik dari lawan yang membahayakan gawang sendiri.

Lubis (2013) menjelaskan “Kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga”. Menurut Sajoto (1998: 54) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri oleh pemain. Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa faktor keseimbangan dalam permainan sepakbola diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya: dribbling, menghindari lawan, mengoper bola dengan jarak dekat maupun jarak jauh. Tanpa adanya keseimbangan, pergerakan cepat akan mengarah pada ketidakmampuan mengontrol gerakan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *power* memiliki hubungan dengan keterampilan passing. *Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin. Kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin. Dengan kemampuan tersebut, maka seorang pemain sepakbola dapat mengeluarkan upaya dengan cepat dan baik saat melakukan passing. *Power* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes standing broad jump merupakan tes lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur *power*. *Power* dalam keterampilan passing sangat dibutuhkan yaitu pada gerakan saat kaki mengayun ke belakang dan dilanjutkan dengan mengayun kedepan untuk menendang bola secara cepat agar lawan tidak dapat memotong arah bola. *Power* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Unsur *power* merupakan unsur kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan *power* yang tinggi pemain dapat mengeluarkan tenaga yang cepat dan kuat dalam waktu yang singkat dalam suatu permainan. Selain diperlukan pada saat menendang, *power* juga diperlukan pada saat berlari ataupun melompat untuk berduel menyundul bola dengan pemain lawan.

Dalam penelitian ini, *power* mempunyai sumbangan terbesar dalam hubungannya dengan keterampilan passing. Sehingga seorang pemain sepakbola yang memiliki *power* yang baik dapat melakukan passing dengan baik pula karena dapat melakukan passing dengan cepat dan tepat sesuai sasaran agar tidak mudah di potong oleh lawan. Dengan demikian hasil di atas menunjukkan hasil tendangan atau passing yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik juga membutuhkan unsur fisik yaitu *power* karena dalam melakukan passing dibutuhkan *power* agar bola dapat sampai kepada teman dengan cepat dan tepat. Menurut Sajoto (1998), *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas. Juga sering diartikan daya ledak yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu relatif singkat. Berdasarkan pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa unsur kondisi fisik *power* dalam sepakbola khususnya pada saat melakukan gerakan passing sangat mempengaruhi hasil dari passing tersebut, arah dan kecepatan bola dipengaruhi oleh *power* yang dimiliki pemain.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai juga memiliki hubungan dengan keterampilan passing. Kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dalam melakukan passing setiap pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik agar passing dapat maksimal. Di lain pihak, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang menunjang aktivitas fisik dalam olahraga salah satunya dalam permainan sepakbola yang membutuhkan beberapa hal, diantaranya kemampuan pemain saat melakukan tendangan, saat melompat maupun berlari semuanya membutuhkan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan faktor yang berpengaruh pada keterampilan passing.

Kekuatan merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam menunjang aktivitas olahraga salah satunya permainan sepakbola agar dapat bermain secara efektif dan efisien sepanjang pertandingan. Pada gerakan passing pemain membutuhkan kekuatan otot tungkai agar passing mereka dapat sampai dan mengarah pada sasaran yang diinginkan. Dalam melakukan passing seorang pemain sepakbola harus

mampu mengarahkan sasaran passing tersebut tepat kepada teman agar dapat memainkan penguasaan bola untuk mencetak gol ke gawang lawan.

“Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkat” Sajoto (1988: 45). Menurut Sucipto (2000: 8), kalau diperhatikan gerakan-gerakan pada permainan sepakbola, gerakan yang paling dominan dari permainan ini adalah gerakan menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Gerakan menendang tersebut membutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat agar dapat melakukan tendangan secara maksimal dan tidak rentan terhadap cedera saat melakukan tendangan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan kekuatan otot tungkai sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun olahraga khususnya sepakbola. Gerakan passing dalam sepakbola membutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat agar bola dapat bergerak cepat menuju sasaran dan tidak mudah diambil oleh lawan. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi antara keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan passing diperoleh sebesar 0,626 dan Fhitung 6,678. Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan Fhitung sebesar (6,678) > Ftabel pada taraf signifikansi 5% yaitu (2,91) dan  $r_{y(x1.x2.X3)} = 0,626 > r_{tabel} (0,334)$  berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak dan ( $H_a$ ) hipotesis alternatif yang menyatakan ada hubungan diterima. Besarnya sumbangan antara keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan passing pemain usia 14 tahun di SSB Masel Kabupaten Malang diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,393 sehingga besarnya sumbangan efektif data statistik sebesar 39,30%.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan, *power* dan kekuatan tungkai merupakan beberapa faktor penting dan berpengaruh dengan keterampilan passing. Dengan memiliki kemampuan keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai yang baik pemain dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik serta memiliki keterampilan passing yang baik. Setiap pemain sepakbola haruslah melatih ketiga faktor tersebut di samping penguasaan teknik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Semakin baik keseimbangan tubuh pemain, maka keterampilan passing akan semakin baik. Begitu juga dengan *power*, unsur kondisi fisik *power* dalam keterampilan passing sangat dibutuhkan untuk mendapatkan tenaga yang besar saat melakukan passing sehingga passing menjadi keras dan tepat. Sedangkan kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik dalam gerakan-gerakan permainan sepakbola. Apabila pemain dalam permainan sepakbola mampu menguasai ketiga faktor tersebut dengan baik maka keterampilan passing akan lebih maksimal.

Menurut Scheunemann (2008), memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Dalam sepakbola modern passing bawah telah banyak digunakan oleh tim-tim eropa maupun asia, passing menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Menurut Mielke (2007), passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Passing yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima passing tersebut berada pada posisi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan passing yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah. Dari pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan keterampilan passing merupakan keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain karena merupakan kemampuan yang sangat vital bagi pemain sepakbola. Keterampilan passing selain dipengaruhi oleh teknik dasar juga dipengaruhi unsur kondisi fisik seperti: keseimbangan, *power* dan kekuatan otot tungkai.

## SIMPULAN

Keterampilan passing pemain usia 14 tahun di SSB Masel Kabupaten Malang mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan fisik keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai. Sehingga latihan teknik *passing* sepakbola harus dikombinasikan latihan fisik keseimbangan, kekuatan dan *power* otot tungkai.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Amiq, Fahrial. 2016. Sepakbola. Malang: UM Press.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Lubis, Johansyah. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Progam Latihan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. 2011. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-dasar sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Rusli Lutan. 2003. Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidik-an
- Scheunemann, Timmo. 2012. Dasar-Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih. Malang: Dioma Publishing.
- Schneumann, Timo. 2008. Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih Edisi Revisi. Malang: DIOMA.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menegah.