**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA**

Muhamad Abdul Azis^{*a}, Mochamad Zakky Mubarak^b, Dicky Oktora Mudzakir^b

^aSDN 1 Sleman Lor

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: muhamadabdulazis338@gmail.com

Abstrak

Keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting dimiliki setiap pemain. *Long passing* sangat dibutuhkan dalam ketika sebuah tim membangun sebuah serangan balik ke daerah lawan, mengumpan dengan jarak jauh, melakukan tendangan bebas, melakukan tendangan sudut bahkan mencetak gol dari jarak yang jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan *long passing* pemain sepak bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*. Partisipan dalam penelitian ini adalah pemain dari SSB PORSES Sleman usia 17 tahun yang berjumlah 15 pemain. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan *long passing* pemain sepak bola berada pada tingkat hubungan sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut untuk meraih tendangan *long passing* yang baik pemain harus mempunyai diberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai sehingga mampu menghasilkan tendangan *long passing* yang baik.

Kata kunci: *kekuatan otot tungkai, long passing, sepak bola*

**THE RELATIONSHIP OF LEG MUSCLE STRENGTH AGAINST LONG
PASSING SKILLS RESULTS OF SOCCER**

Muhamad Abdul Azis^{*a}, Mochamad Zakky Mubarak^b, Dicky Oktora Mudzakir^b

^aSDN 1 Sleman Lor

^bSTKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: muhamadabdulazis338@gmail.com

Abstract

Long passing skills in soccer games are something that every player has. Long passes are needed when a team builds a counter-attack into the opponent's area, passes from long distance, takes free kicks, takes corners and even scores goals from long distances. This study aims to the relationship between leg muscle strength and the results of the soccer players' long passing skills. The research method used in this research is *ex post facto*. Participants in this study were 15 players aged 17 from SSB PORSES Sleman. The results of the analysis show that there is a relationship between leg muscle strength and the skill results of football players in the moderate level of relationship. Based on the results of this study, to get a good long passing kick, players must be given training to improve the leg muscles so that they can produce good long passing kicks.

Keywords: *leg muscle strength, long passing, soccer*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak bebas yang dilakukan secara spontan tanpa terduga untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Olahraga merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, karena setiap hari manusia selalu melakukan gerak tubuh, tanpa disadari bahwa gerak juga termasuk dalam bagian olahraga. Menurut Hariadi (2014, hlm. 1) olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) serta meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Kemudian, olahraga dapat dikategorikan dalam olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreatif, olahraga rehabilitatif, dan olahraga kompetitif (Hariadi (2014, hlm. 2).

Olahraga prestasi merupakan sarana yang baik untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup manusia maka banyak sekali ragam cabang olahraga yang bisa dilakukan yang sesuai dengan kesenangan atau kegemaran manusia itu sendiri. Sepak bola merupakan cabang olahraga prestasi yang membutuhkan pembinaan secara berkelanjutan. Mubarak & Ramadhan (2019) menjelaskan pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sepak bola adalah olahraga permainan dengan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, 1-3 orang pemain penyerang. Menurut Mubarak (2019a, hlm. 8) menyatakan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara tim atau beregu, satu tim terdiri dari 11 orang pemain. Setiap pemain mempunyai peranan masing-masing, secara garis besar

dalam sepak bola terdiri dari tiga pembagian posisi yaitu, sebagai pemain bertahan (termasuk penjaga gawang), pemain tengah dan pemain penyerang.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemainnya dalam memenangkan sebuah pertandingan. Mubarak (2019a, hlm. 11) menjelaskan ciri gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola, pemain bekerja sama dalam menyerang maupun bertahan dengan cara menendang atau mengumpan bola.

Permainan sepak bola di setiap daerah sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan terhadap usia dini dan termasuk daerah Indramayu sendiri, dalam hal ini ASKAB PSSI Indramayu (Asosiasi sepak bola) menitik beratkan di setiap daerah yang berada di kabupaten Indramayu harus mempunyai SSB (sekolah sepak bola) untuk melakukan pembinaan usia dini. Pembinaan dalam cabang olahraga sepak bola harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Mubarak (2017) menjelaskan seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya.

SSB adalah tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik, daya tahan yang kuat, serta terampil dalam bermain sepak bola. Cabang olahraga sepak bola diperkenalkan sedini mungkin dalam SSB agar mendapatkan modal dan dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang. Menurut Nirwandi (2017) mengatakan bahwa SSB merupakan salah satu wadah tempat mengembangkan bakat dan minat bermain sepak bola. Di daerah Sleman Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu terdapat sebuah SSB yaitu Persatuan Sepak Bola Seluruh Sleman (PORSES).

Keterampilan *long passing* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola. Masalah yang sering terjadi adalah saat melakukan *long passing* sering kali tendangan yang dilakukan tidak sampai ke teman satu timnya sehingga bola dapat di rebut oleh lawan. Setiap pemain termasuk penjaga gawang harus memiliki *long passing* yang sangat baik, karena dalam permainan sepak bola teknik *long passing* dapat dipergunakan untuk mengumpan bola kepada temannya yang berjarak jauh baik saat melakukan tendangan gawang dalam proses serangan balik (*counter attack*) ke pertahanan lawan untuk mencetak gol ataupun saat menghalau bola dari serangan lawan, bahkan dengan memiliki teknik tendangan jarak jauh (*long passing*) yang sangat baik dapat memudahkan dan membantu setiap tim mencetak gol dari proses tendangan penjurus ataupun mencetak gol dari jarak jauh untuk mengelabui penjaga gawang lawan yang maju meninggalkan gawangnya (Mubarak, 2019a, hlm. 42).

Kekuatan merupakan komponen utama yang sangat penting dalam kondisi fisik seseorang. Menurut Wibowo (2013) mengatakan bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan *long passing*. Menurut Saputra (2013) mengatakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai kaki dalam menerima beban sewaktu bekerja. Selanjutnya Andita (2015) berpendapat bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung.

Untuk meningkatkan keterampilan atlet seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik tersebut di atas dengan benar, hal ini dimaksudkan untuk membiasakan pemain pada saat bertanding. Penelitian Mubarak (2018) menyatakan bahwa kesiapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan, para pemain SSB PORSES, ada faktor yang mempengaruhi kelemahan pemain saat melakukan teknik *long passing*, seperti: badan terlalu condong kedepan saat melakukan teknik *long passing*, kurangnya tenaga atau *power* saat melakukan *long passing* sehingga berpengaruh terhadap jauhnya jarak *long passing* tersebut.

Usaha untuk menunjang proses tersebut dapat dilaksanakan dengan berlatih secara intensif. Mubarak (2019b) mengatakan pelatihan olahraga apapun bentuknya apabila intensitasnya adekuat dan dilakukan secara intensif akan membantu meningkatkan keterampilan menjadi lebih baik. Dari pernyataan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *long passing* pada pemain sepak bola.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto* jenis korelasi. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang sudah terjadi tanpa diberikannya sebuah perlakuan. Partisipan dalam penelitian ini yaitu 15 orang pemain SSB PORSES Sleman usia 17 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik *sampling* jenuh karena kurang dari 30 dan semua partisipan dijadikan sampel (Ginjar, 2019, hlm. 141). Instrumen yang digunakan untuk tes kekuatan otot

tungkai menggunakan tes *standing board jump* (Nurhasan & Cholil, 2007, hlm. 131), sedangkan untuk instrumen tes keterampilan *long passing* (Mubarok (2009, hlm. 57) dengan validitas 0,80 dengan reliabilitas sebesar 0,74. Teknik analisis menggunakan korelasi *pearson product moment* untuk tingkat koefisien korelasi dapat dilihat pada Tabel 1 (Ginancar, 2016, hlm. 51). Untuk perhitungan menggunakan bantuan *Microsoft Excel*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan *long passing* pemain SSB PORSES Sleman usia 17 tahun memiliki nilai sebesar 0,545 dengan tingkat hubungan sedang yang dapat di lihat pada Tabel 2. Hal ini dimungkinkan karena faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik *long passing* yang masih belum menguasai, kurang diberikannya latihan kekuatan otot tungkai atau faktor bawaan pemain itu sendiri.

Hasil pengolahan data menunjukan bahwa kekuatan sangat penting untuk mendukung hasil yang maksimal dalam melakukan tendangan. Akan tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi baiknya *long passing* menurut Mubarok (2019a, hlm. 42) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh yaitu teknik, fisik dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *passing long passing* akan terpengaruh.

Dukungan kondisi fisik juga mempengaruhi hasil tendangan. Komponen utama yang sangat penting dalam kondisi fisik bagi pemain adalah kekuatan. Menurut Purwanta (2016) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga, kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan pendapat di atas maka dukungan kekuatan otot tungkai yang baik akan berkontribusi pada keterampilan *long passing* yang maksimal. Hal ini dikarenakan kaki yang akan menendang mendapatkan beban berat dari tubuh sehingga memerlukan daya kekuatan yang besar untuk melakukan tendangan *long passing*.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola dibutuhkan kemampuan kekuatan otot tungkai yang baik. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyampingkan aspek latihan yang lainnya. Terlebih telah ditemukan bahwa tingkat permainan sepak bola siswa remaja masih masuk ke dalam kategori sedang sehingga perlu memberikan program yang dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola (Anwar, Kharisma, & Mubarok, 2019).

Tabel 1. Koefisien Korelasi

Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Tabel 2. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keterampilan *Long Passing*

No.	r_{hitung}	Tingkat Hubungan
Kekuatan Otot Tungkai >> Keterampilan <i>Long Passing</i>	0,545	Sedang

Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan *long passing* pemain SSB PORSES Sleman usia 17 tahun berada pada tingkat hubungan sedang. Hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola dibutuhkan kemampuan kekuatan otot tungkai yang baik. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyampingkan aspek latihan yang lainnya.

Daftar Pustaka

- Andita, B. (2015). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anwar, S., Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2019). Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SD Negeri 1 Kebulen Jatibarang Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 24-30.
- Ginjar, A. (2016). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani: Aplikasi Microsoft Excel*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Hariadi, A. M. (2014). *Handal Tentang Futsal*. Surabaya: PT Jepe Press Media Utama.
- Mubarak, M. Z. (2009). *Uji Validitas dan Reliabilitas Baterai Tes Keterampilan Dasar Dalam Permainan Sepak Bola*. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Mubarak, M. Z. (2017). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 55-61.
- Mubarak, M. Z (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repitisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Biormatika FKIP Universitas Subang*, 4(2), 301-311. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Mubarak, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). Analisis Tingkat VO2Max Pemain Sepak Bola Darul Ma'arif Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 39-45.
- Mubarak, M. Z. (2019a). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarak, M. Z. (2019b). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 144-149. DOI: <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi, *Jurnal PENJAKORA*. 4(2), 18-27.

- Nurhasan., & Cholil, H. D (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Purwanta, Y. (2016). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekutan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain PS Romberz Bantul Usia 16-18 Tahun*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saputra, N. (2013). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari Dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepakbola Persilang Divisi II Liga Jepara*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Wibowo, D.H. (2013). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola LIPIO UNNES Tahun 2012*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.