

Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang

Ikram Deswari S¹, John Arwandi²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan passing pemain SSB Putra Wijaya Padang U16-U18, hal ini mungkin disebabkan oleh rendahnya kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Waktu penelitian ini dilaksanakan tanggal 29 sampai tanggal 31 Maret 2019. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Putra Wijaya Padang yang terdaftar dan masih aktif pada tahun 2018 yang berjumlah : 72 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, sehingga didapatkan sampel sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai adalah tes leg dynamometer, koordinasi mata kaki dengan soccer wall volley test, kemampuan passing dengan tes short pass. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa (1) terdapat korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing; (2) terdapat korelasi antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan passing; (3) terdapat korelasi antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan passing pemain sepak bola SSB Putra Wijaya Padang. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya.

Kata kunci : Kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kemampuan passing

PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *passing* pemain SSB Putra Wijaya Padang U16-U18, hal ini mungkin disebabkan oleh rendahnya kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. (PSSI, 2010:4-38). Ide permainan sepakbola

adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Menurut Mielke (2007) “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *passing* secara efektif maka memudahkan pemain mengubah arah bola yang diinginkan teman sumbangan mereka didalam permainan ketika bertanding sangat besar sekali.

Menurut Syafrudin (2012:70), “secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau latihan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perhalian antara masa dengan percepatan”. Sedangkan menurut Pate dkk dalam Dwijowinoto (1993:181) menyatakan bahwa, “kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda kemudian kekuatan otot dapat juga diartikan sebagai tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha yang maksimal”.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:119) mengatakan “koordinasi adalah kerja sama persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan terarah”. Sedangkan menurut Bempa dalam Syafruddin (2012:119) mengatakan “bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, dayatahan dan kelentukan”.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan latihan disebut dengan respon. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang

benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketinggian yang lebih tinggi. Bempa dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Putra Wijaya Kota yang terdiri dari 72 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang yang berjumlah 22 orang pada usia 16-18 tahun. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) tes kekuatan otot tungkai, Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan test *leg dynamometer*” (Arsil & Aryadie Adnan, 2010:83) 2) tes Koordinasi mata-kaki diukur dengan *soccer wall volley test* (Ismaryati 2008:54). 3) Tes *short pass* Untuk mengukur kemampuan *passing* dilakukan dengan tes *short pass*” (Arsil & Aryadie Adnan, 2010:128-129). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus product moment dan korelasi berganda.

HASIL



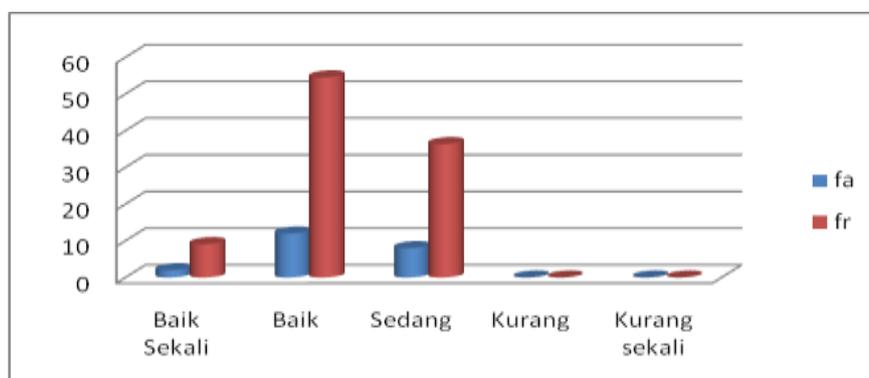
Gambar 1. Histogram Batang Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan histogram batang tersebut dapat diketahui bahwa dari 22 orang sampel 12 orang (54.55%) memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang, 10 orang (45.45 %) memiliki tingkat kekuatan otot tungkai berada pada kategori kurang.



Gambar 2. Histogram Batang Koordinasi Mata Kaki

Dari 22 orang sampel 3 orang (13.64%) memiliki koordinasi mata kaki dalam kategori baik sekali, 3 orang (13.64%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki berada pada kategori baik, 2 orang (9.09%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki berada pada kategori sedang, 8 orang (36.36%) memiliki tingkat koordinasi mata kaki berada pada kategori kurang, dan 6 orang (27.27%) memiliki koordinasi mata kaki yang berada pada kategori kurang.



Gambar 3. Histogram Batang Kemampuan *Passing*

Dari 22 orang sampel 2 orang (9.09%) memiliki kemampuan *passing* dalam kategori baik sekali, 12 orang (54.55%) memiliki tingkat memiliki kemampuan *passing* berada pada kategori baik, dan 8 orang (38.38%) memiliki memiliki kemampuan *passing* yang berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada kekuatan otot tungkai didapatkan dari tes *leg dynamometer*. Setelah didapatkan data penelitian, kemudian dilakukan uji korelasi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kemampuan *passing*(Y). Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji independensi antara dua variabel bebas. Uji normalitas yang digunakan adalah uji lilifors.

Setelah dilakukan analisa data di dapatkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Kekuatan otot tungkai sangat berperan dalam pencapaian kecepatan mempassing bola. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mochammad Sajoto (1988:11) yang menyatakan bahwa “Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh karena otot merupakan faktor pendukung seseorang untuk melangkahkan kaki”

Hasil penelitian pada koordinasi mata kaki didapatkan dari *soccer wall volley test* . Setelah didapatkan data penelitian, kemudian juga dilakukan uji korelasi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan *passing* (Y). Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji independensi antara dua variabel bebas.

Setelah dilakukan analisa data di dapatkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Koordinasi mata kaki diperlukan saat melakukan *passing*. Menurut sukadiyanto (2002) koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada saat bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan umpan-umpan (*passing*) pendek maupun panjang kepada teman satu tim.

Setelah dilakukan uji korelasi sederhana, peneliti kemudian melakukan uji korelasi ganda untuk mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) dengan kemampuan *passing* (Y) pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

Dari hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan passing pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan passing dikemukakan oleh Tim Mata Kuliah Sepakbola (2012:130) sebagai berikut: “Letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan gerakan lanjutan.” Kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan *passing* sebagaimana dijelaskan Sardjono (1982:34), menendang bola dengan kura-kura kaki sangat efisien dan memberikan kemungkinan jauhnya hasil tendangan.

Selain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, kemampuan passing juga dipengaruhi oleh koordinasi mata kaki. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Sukadiyanto (2002) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Setelah melakukan penelitian ini saya memiliki harapan untuk pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola SSB Putra Wijaya Padang diharapkan untuk melatih unsur kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dalam meningkatkan kemampuan *Passing*. Serta untuk pemain pada umumnya dan khususnya pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang U16-U18 diharapkan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki agar kemampuan passing nya lebih baik untuk kedepannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dapat dikemukakan kesimpulan dari penelitian ini. Sebagai kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang dengan perolehan r_{hitung} (0.728) $> r_{tabel}$ (0.423).

2. Terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang dengan perolehan r_{hitung} (0.47) $> r_{tabel}$ (0.423).
3. Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang dengan perolehan F_{hitung} (30.17) $> F_{tabel}$ (3.59).

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil & Adnan, Aryadie. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dwijowinoto, Kasyo. 1993. *Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS
- Lesmana HS, Padli, Broto EP, 2017. Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sport Science and Education*. 2(2): 38-41.
- Lesmana HS, Broto EP, 2018. Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (2):44-48.
- Lesmana HS, 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara*. 2 (1): 50-59
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. 2012. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: Sukabina.
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.